



## بررسی مبانی و مؤلفه های فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان

اسماعیل بیننده<sup>۱</sup>، علی اشکنانی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد مشاوره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

esmaeilbinandeh@yahoo.com

۲- کارشناس علوم اجتماعی از دانشگاه پیام نور واحد فیروزآباد

aliashkanani014@gmail.com

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی مبانی و مؤلفه های فرسودگی در دانش آموزان و دانشجویان می باشد. یکی از عواملی که قشر در حال تحصیل یعنی دانش آموزان و دانشجویان را تهدید می نماید، مسئله ی فرسودگی تحصیلی است. فرسودگی تحصیلی با آثار سوء و زیان بار خود صدمات زیادی را به پیکره ی فرد و جامعه وارد می نماید که با شناسایی علل و عوامل ایجاد کننده ی آن می توانیم از بروز و شکل گیری آن در افراد جلوگیری نمائیم. این پژوهش از نوع مروری بوده و با بررسی کتب و مقالات مربوطه و تحلیل آنها نتایج و یافته ها استخراج شده است. در این پژوهش تعاریف، پژوهش های پیشین، مؤلفه ها، علائم و نشانه ها و آثار و پیامدهای فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته اند. یافته های پژوهش حاکی از آن است فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند سنگینی تکالیف، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم بر انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است.

واژگان کلیدی: فرسودگی تحصیلی، خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، ناکارآمدی تحصیلی

### ۱-مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه ای، مرهون نظام آموزشی آن جامعه است (زینل پور و زارعی، ۲۰۰۹؛ به نقل از قدم پور، فرهادی و بیرانوند، ۱۳۹۵: ۶۰) و امروزه نظام آموزشی در همه ی کشورهای جهان دارای اهمیت زیادی است و تلاش می شود تا در راستای ارتقای سطح کیفی و کمی آموزش عالی اقدام های مطلوبی صورت گیرد (زارعی و همکاران، ۱۳۹۳؛ به نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۴۰). از آنجا که عملکرد تحصیلی دانشجویان به عنوان معیار مهم کیفیت نظام آموزشی در نظر گرفته می شود، بررسی آن نیز اهمیت ویژه ای دارد؛ از این روی، تلاش های نظری و پژوهشی صاحب نظران چندی موجب گسترش فزاینده ای در تحلیل و تبیین عامل های مرتبط با عملکرد تحصیلی شده است (تمنائی فر و منصوری نیک، ۱۳۹۳؛ به نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۴۰). دانشجویان در هر کشوری آینده سازان، مدیران و برنامه ریزان آن جامعه به حساب می آیند لذا توجه به سلامت روانی آنان نقش مهمی در سلامت جامعه خواهد داشت. در صورتی که آنان از بهداشت روانی برخوردار نبوده و دچار اختلالات روحی و عاطفی باشند، نه تنها این موضوع متوجه خود آن ها خواهد بود بلکه سلامت جامعه نیز در خطر بزرگی خواهد افتاد. یکی از خطرات روحی که امروزه توجه بیشتری نیز به آن شده و بسیار دامن گیر قشر محصل در هر جامعه ای شده است، فرسودگی تحصیلی می باشد (عزیزی ابرقویی، ۱۳۸۹؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۲).

وقتی که افراد وارد محیط دانشگاهی می شوند به واسطه ی عوامل متعددی، دوره ای پرفشار را سپری می کنند. بیشتر دانشجویان به خاطر تحصیل در دانشگاه از خانواده و شهر یا روستای خود جدا شده و به محیط جدیدی وارد می شوند که احیاناً از نظر روان شناختی و تحصیلی با مشکلاتی مواجه می شوند. این مشکلات موقعی تشدید پیدا می کند که آنها نتوانند خود را با محیط جدید دانشگاه تطبیق دهند (حیدری و مکتبی، ۱۳۹۰؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۲).



# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه

در چند سال اخیر پدیده جدیدی که توجه روان شناسان پرورشی را به خود جلب کرده و تأثیر منفی ای بر فرآیند آموزش و یادگیری بر جای گذاشته است فرسودگی تحصیلی<sup>۱</sup> نام دارد ( سالملا و همکاران ، ۲۰۰۸ ؛ به نقل از اخوان حجازی ، ۱۳۹۱ : ۲ ) . نخستین بار روانپزشکی به نام فرویدنبرگر واژه فرسودگی را ابداع کرد . در حقیقت معنای آن پیدایش نگرش ، احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار می باشد و این حالت بیشتر در افرادی پدید می آید که ساعات طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر می برند و پس از مدتی فرسوده می شوند ( ولتزا و رابستا ، ۲۰۱۱ ؛ به نقل از ناصری ، ۱۳۹۵ : ۲ ) . فرسودگی تحصیلی به طور مشخص زمینه ساز ایجاد سردرد ، احساس ترس ، افسردگی و برخی مسائل ناخوشایند در دانش آموزان است ( آهولا و هاکانین ، ۲۰۰۷ ؛ به نقل از درخشان ، ۱۳۹۵ : ۷ ) .

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشگاهی به احساس خستگی به خاطر تقاضاهای درسی ، داشتن یک نگرش بدبینانه نسبت به دانشگاه و احساس بی کفایتی به عنوان یک دانشجو اطلاق می شود ( شوفلی و دیگران ، ۲۰۰۹ ؛ به نقل از سرانچه ، ۱۳۹۳ : ۳ ) .

فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند سنگینی تکالیف ، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم بر انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است ( توپنن تانر و همکاران ، ۲۰۰۵ ؛ به نقل از اخوان حجازی ، ۱۳۹۱ : ۳-۲ ) . فرسودگی نمایانگر شاخص نابسامانی بین آنچه افراد هستند و آنچه باید انجام بدهند است ، عارضه ای که به تدریج و پیوسته در طی زمان رشد می کند و افراد را در مارپیچی نزولی قرار می دهد که بهبود آن دشوار است ( ماسلاچ و لیتر ، ۱۹۷۷ ؛ به نقل از اخوان حجازی ، ۱۳۹۱ : ۳ ) .

فرسودگی تحصیلی به عنوان فقدان انرژی و نشاط تعریف می شود و شخص دچار فرسودگی تحصیلی ، احساس کسالت انگیزی را نسبت به انجام رفتار تحصیلی نشان می دهد . فرسودگی تحصیلی حالتی است که در یک فرد در حال تحصیل به وجود می آید و پیامدی از فشار دائم و مکرر است . به این ترتیب که شخص در محیط تحصیل به علت عوامل درونی و بیرونی احساس فشار می کند و در نهایت به افسردگی تبدیل می گردد . ( سالما و همکاران ، ۲۰۰۸ ؛ به نقل از سرانچه ، ۱۳۹۳ : ۵ ) .

فرسودگی تحصیلی می تواند به عنوان یک واکنش استرس مزمن در دانشجویانی که در ابتدا با الزامات دوره تحصیل درگیر شده اند مطرح شود که ناشی از یک تفاوت بین توانایی دانشجویان و انتظارات خودشان با دیگران برای موفقیتشان در تحصیل است ( محمدی ، ۲۰۱۴ ؛ به نقل از قدم پور و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۶۱ ) .

مسئله موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است . یکی از مشکلات شایع نظام آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان پدیده فرسودگی تحصیلی است که با عوامل ایجادکننده خود ، توجه زیادی را از سوی خانواده ها و مسئولان به خود جلب کرده است ( ناصری ، ۱۳۹۵ : ۱۰ ) .

فرسودگی تحصیلی نوعی از فرسودگی است که در محیط ها و بافت های آموزشی رخ می دهد و احساس خستگی ناشی از تقاضا و الزامات تحصیلی ، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز یا دانشجو همراه با کارآمدی پائین را موجب می شود ( درخشان ، ۱۳۹۵ ) .

بررسی عامل های مؤثر بر عملکرد تحصیلی ، امری به نسبت پیچیده است ، زیرا این مفهوم ابعاد گسترده ای دارد که عامل های محیطی و عامل های درون فردی بر آن اثر می گذارد ( حسین مردی و حسین مردی ، ۱۳۹۴ ؛ به نقل از کریمی و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۱۴۰ ) . با توجه به اهمیت آن در ارتقای کیفیت آموزشی ، شناسایی عامل های مؤثر بر عملکرد تحصیلی همواره مورد نظر پژوهشگران نظام تعلیم و تربیت بوده است و در بررسی چندی این عامل های به تناسب اهمیت و تأثیر خود شناسایی شده اند ( شهبازی راد و کرمی ، ۱۳۹۲ ؛ به نقل از کریمی و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۱۴۰ ) ، اگرچه یافتن عامل های مؤثر در عملکرد تحصیلی دانشجو به دلیل پیچیدگی این متغیر بسیار دشوار است ، اما برخی متغیرهای کلیدی توجه ویژه ای را به خود معطوف کرده است ( مسعودی و محمدی ، ۱۳۸۵ ؛ به نقل از کریمی و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۱۴۰ ) .

<sup>1</sup> Academic burnout



فرسودگی تحصیلی به عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می شود. از طرفی پیشگیری و مقابله با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان و دانش آموزان یکی از مشکلات اساسی هر آموزش و پرورشی است، به طوری که فرسودگی تحصیلی نه تنها فراگیران تعلیم و تربیت را از پیشرفت تحصیلی باز می دارد، بلکه در عملکرد عادی آنها هم در مدرسه و محیط یادگیری خلل ایجاد می کند (شهبازیان خونیک و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۸۵-۱۸۴).

نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در فراگیران بنا به دلایل مختلف یکی از عرصه های مهم تحقیقاتی دانشگاه است. دلیل اول این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه ی دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود تحت تأثیر قرار می دهد. سوم اینکه فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه ی تحصیل تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به این نکته ی مهم، شناسایی متغیرهای پیش بینی کننده - علل و عوامل - فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع های مهم در این عرصه است (مقدسی، ۱۳۹۱: ۶).

آمار بسیار بالای فرسودگی و افت تحصیلی که به صورت ترک تحصیل، اخراج و توقف در تحصیل، نمود پیدا می کند، هر ساله خسارت های زیادی را از نظر هزینه های آموزشی به کشور وارد می کند. بنابراین شناخت فرسودگی تحصیلی، کمک زیادی در رفع اثرات این پدیده خواهد کرد. (ژانگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳).

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فردی (بی علاقهگی) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد (ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۴-۳).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش و مراکز تربیتی، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد، مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان و دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش ویژه ای دارند، توجه به این قشر جامعه، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی تربیتی جامعه را موجب می گردد (ناصری، ۱۳۹۵: ۴).

لذا با توجه به مطالب فوق، در این پژوهش به دنبال بررسی و شناسایی مبانی، مؤلفه ها، علائم و آثار و پیامدهای فرسودگی تحصیلی هستیم.

## ۲- روش تحقیق:

این پژوهش از نوع مروری و تحلیل توصیفی می باشد. یافته ها از روش کتابخانه ای و با مراجعه به کتب و مقالات مربوطه استخراج شده اند.

## ۳- پیشینه تحقیق:

اکثر تحقیقات درباره ی فرسودگی با عنوان فرسودگی شغلی در نمونه هایی مانند فروشندگان، معلمان، پرستاران، مشاوران و روانشناسان صورت گرفته است (ماسلاچ و جکسون، ۱۹۸۴؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۳) با این وجود، متغیر فرسودگی به موقعیت ها و بافت های آموزشی گسترش پیدا کرده که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. می توان گفت که موقعیت های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگرچه فراگیران در موقعیت های آموزشی به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در آن جا ندارند، اما از دیدگاه شناختی، فعالیت های آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک کار در نظر گرفت (سالملا و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۳).



# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادہ و مدرسه

-در پژوهشی که یانگ ( ۲۰۰۵ ) انجام داد بین فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری به دست آورد . در پژوهش ژانگ ( ۲۰۰۷ ) بین کمال گرایی به عنوان یک ویژگی فردی با فرسودگی تحصیلی و مشغولیت در دانشجویان دانشگاه چینی ارتباط کامل بدست آمد ( اخوان حجازی ، ۱۳۹۱ : ۵ ) .

-علیزاده اقدم ، عباس زاده و ساعی ( ۱۴۰۱ ) در پژوهش خود با عنوان ( مطالعه ی جامعه شناختی فرسودگی تحصیلی دانشجویان ) که بر روی دانشجویان دانشگاه تبریز انجام گرفت به این نتیجه رسیدند که استفاده از رسانه بر فرسودگی تحصیلی تأثیر مستقیم و متغیرهای عدالت آموزشی و کیفیت زندگی دانشگاهی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان تأثیر معکوس دارد ( علیزاده اقدم و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۴۹۵ ) .

-یزدانی و اسماعیلی شاد ( ۱۴۰۱ ) در مطالعه ی خود با عنوان ( رابطه فرسودگی تحصیلی و خودناتوان سازی تحصیلی با نقش میانجی هوش عاطفی ) که روی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خراسان شمالی انجام گرفته بود به این نتیجه دست یافتند که فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت با خود ناتوان سازی تحصیلی دارد یعنی تأثیر مثبت بر افزایش آن دارد . هوش عاطفی با فرسودگی تحصیلی و خودناتوان سازی رابطه منفی دارد یعنی بر کاهش آنها تأثیر دارد ( یزدانی و اسماعیلی شاد ، ۱۴۰۱ : ۵۹ ) .

-نعمتی ، بدری گرگری ، کاتورانی و مرتضوی ( ۱۴۰۱ ) در تحقیق خود با عنوان ( پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی ) به این نتیجه رسیدند که بین مولفه سازگاری خودتنظیم هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی دار ، بین مولفه تحمل تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت معنی دار و همچنین بین استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ( نعمتی و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۵۶۹ ) .

-نریمانی ، کاظمی و نریمانی ( ۱۴۰۰ ) در تحقیق خود با عنوان ( رابطه تنظیم شناختی هیجان و هوش شخصی با فرسودگی تحصیلی ) که بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام گرفت به این نتیجه دست یافتند که بین هوش شخصی با تنظیم شناختی هیجان همبستگی معنی دار وجود دارد . در ضمن همبستگی تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی تحصیلی نیز معنی دار است ( نریمانی و همکاران ، ۱۴۰۰ : ۶۴ ) .

-دهانی و ناستی زایی ( ۱۴۰۰ ) در مطالعه ی خود با عنوان ( رابطه بی علاقگی تحصیلی و اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان ) که بر روی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان زاهدان انجام گرفت به این نتیجه رسیدند که بین بی علاقگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( دهانی و ناستی زایی ، ۱۴۰۰ : ۴۵۰ ) .

-صیادپور ، درتاج و کیامنش ( ۱۴۰۰ ) در پژوهشی با عنوان ( نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی ) که بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران انجام گرفت به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی تأثیر معکوس و معنادار بر فرسودگی تحصیلی دارند ( صیادپور و همکاران ، ۱۴۰۰ : ۸ ) .

-گرایلی ، بریمانی و اسماعیلی شاد ( ۱۴۰۰ ) در تحقیق خود با عنوان ( رابطه بین فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان دختر ) که روی دانش آموزان شهر بهشهر انجام گرفته بود به این نتیجه دست یافتند که بین فرسودگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و متغیر تاب آوری تحصیلی اثر میانجی بر رابطه بین فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دارد ( گرایلی و همکاران ، ۱۴۰۰ : ۴۷ ) .

-حبیب زاده و کریمی ( ۱۳۹۹ ) در پژوهش خود با عنوان ( بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان ) که بر روی دانشجویان دانشگاه مهاباد انجام گرفته بود به این نتیجه رسیدند که افزایش کمال گرایی مثبت باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و برعکس ، همچنین افزایش کمال گرایی منفی باعث افزایش فرسودگی تحصیلی و برعکس می شود ( حبیب زاده و کریمی ، ۱۳۹۹ : ۳۹ ) .

-عباسی ، مسلمی و قمی ( ۱۳۹۸ ) در تحقیق خود با عنوان ( ارتباط کیفیت تجارب یادگیری و خودنظم دهی با فرسودگی تحصیلی ) که روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم انجام گرفته بود به این نتیجه دست یافتند که بین خرده مقیاس منابع کیفیت



تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی رابطه ی منفی و معنادار و بین خرده مقیاس روابط استاد و دانشجو ، کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد ( عباسی و همکاران ، ۱۳۹۸ : ۳۲ ) .

-فضلی و فولادچنگ ( ۱۳۹۸ ) در تحقیق خود با عنوان ( رابطه وجدان تحصیلی با فرسودگی تحصیلی : نقش واسطه گری اهداف پیشرفت ) که روی دانشجویان دانشگاه شیراز انجام گرفته بود به این نتیجه دست یافتند که وجدان تحصیلی به طور مستقیم و با افزایش دو جهت گیری هدف تسلط گرایشی و عملکرد گرایشی می تواند فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد. با این حال ، وجدان تحصیلی می تواند با افزایش هدف عملکرد اجتنابی به افزایش فرسودگی تحصیلی بینجامد ( فضلی و فولادچنگ ، ۱۳۹۸ : ۸۶ ) .

-صالحی ( ۱۳۹۷ ) در پژوهش خود با عنوان ( رابطه فرسودگی تحصیلی با آسیبهای تحصیلی ، عملکرد تحصیلی و هوش ) که روی دانش آموزان شهرستان شهرکرد انجام گرفته بود به این نتیجه رسید که عادات غلط تحصیلی ، عدم آمادگی تحصیلی و مشکلات عاطفی و ذهنی مربوط به تحصیل از عوامل به وجود آمدن فرسودگی تحصیلی است ( صالحی ، ۱۳۹۷ : ۱۱۹ ) .

-صالحی عمران ، حاجی تبار فیروزجایی و شفعی بلخکانلی ( ۱۳۹۷ ) در پژوهش خود با عنوان ( رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه مازندران ) به این نتیجه دست یافتند که رابطه مثبت و معناداری بین عدالت آموزشی و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ، همچنین نتایج نشان داد که بهبود عدالت آموزشی موجب کاهش فرسودگی تحصیلی در بعد بی علاقگی تحصیلی می گردد ( صالحی عمران و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۹۷ ) .

-در پژوهش کریمی ، ناصری و ولی زاده ( ۱۳۹۷ ) با موضوع اثر هوش هیجانی ، هوش معنوی و سلامت روان بر کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان کشاورزی ، این نتایج به دست آمد : متغیرهای مستقل توانستند ۶۹/۳ درصد از تغییرهای واریانس عملکرد تحصیلی ، ۴۲/۳ درصد از تغییرهای واریانس فرسودگی تحصیلی و ۳۰/۳ درصد از تغییرهای واریانس سلامت روان را پیش بینی کنند . تحلیل اثر مستقیم بر عملکرد تحصیلی نشان دهنده آن بود که دو متغیر فرسودگی تحصیلی و هوش معنوی به ترتیب دارای بیشترین اثر استاندارد شده بودند ، این در حالی است که هوش هیجانی تأثیر معناداری بر عملکرد تحصیلی نداشت ( کریمی و دیگران ، ۱۳۹۷ ) .

-عزت پور ، دلخوش ، رحمانی و عزت پور ( ۱۳۹۷ ) در مطالعه ای با عنوان ( رابطه سلامت روان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان ) به این نتیجه دست یافتند که بین سلامت روان با فرسودگی تحصیلی رابطه ی معناداری وجود دارد ( عزت پور و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۲ ) .

-شهبازیان خونیک ، مصرآبادی و فرید ( ۱۳۹۷ ) در تحقیق خود با عنوان ( نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ) نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که تمامی مؤلفه های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با مؤلفه های فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار داشت . همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را می توان بر اساس اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی آنها پیش بینی کرد ( شهبازیان خونیک و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۱۸۴ ) .

-همتی و صادقی ( ۱۳۹۷ ) در پژوهش خود با عنوان ( تحلیلی بر فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشگاه اصفهان ) به این نتایج دست یافتند که بی انگیزگی تحصیلی ، رضایت تحصیلی ، امید به آینده شغلی و مشارکت علمی تأثیر مستقیم و تعاملات استاددانشجو، جوّ دپارتمانی ، سرمایه نمادین و دیگران مهم تأثیر غیرمستقیم بر فرسودگی تحصیلی دارند . همچنین کیفیت محیط آموزشی و ارتباط با همکلاسی از قدرت تبیینی چندانی برخوردار نبودند ( همتی و صادقی ، ۱۳۹۷ : ۲۳۳ ) .

-نریمانی ، عینی و تقوی ( ۱۳۹۷ ) در پژوهش خود با عنوان ( تبیین فرسودگی تحصیلی دانش آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام ) که روی دانش آموزان شهرستان اردبیل انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که خوددلسوزی و حس انسجام با فراهم کردن راهبردهای مقابله ای مؤثر هنگام رویارویی با تنیدگی های تحصیلی و ایجاد انگیزه تحصیلی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان و کاهش فرسودگی تحصیلی آنها تأثیر می گذارد ( نریمانی و همکاران ، ۱۳۹۷ : ۳۶ ) .

-نعمت طاوسی و قهری صارمی ( ۱۳۹۶ ) در پژوهشی با عنوان ( هسته ارزشیابی های خود و فرسودگی تحصیلی : نقش واسطه ای سبک های مقابله ای ) به این نتیجه دست یافتند که مقابله مسئله محور و مقابله هیجان محور در ارتباط بین هسته ارزشیابی های

# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادہ و مدرسہ



خود و مؤلفه های فرسودگی تحصیلی نقش واسطه ای معنادار دارد اما مقابله اجتنابی نقش واسطه ای معنادار ندارد ( نعمت طلاوسی و قهری صامی، ۱۳۹۶ ).

-نتایج پژوهش طاهری خرامه ، شریفی فرد ، آسایش و سپه وندی ( ۱۳۹۶ ) با عنوان ( ارتباط تابآوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم ) نشان داد دانشجویان تاب آور ، آسیب پذیری کمتری در مقابل فرسودگی تحصیلی دارند ( طاهری خرامه و همکاران ، ۱۳۹۶ : ۳۷۶ ).

-در پژوهشی درخشان ( ۱۳۹۵ ) با عنوان ( رابطه حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی : نقش واسطه ای انسجام تحصیلی و اجتماعی ) دریافت که حمایت اجتماعی تأثیر منفی معناداری بر فرسودگی تحصیلی داشت . همچنین این متغیر اثر مثبت معناداری بر انسجام تحصیلی و اجتماعی نشان داد . انسجام تحصیلی و اجتماعی نیز تأثیر منفی معناداری بر فرسودگی تحصیلی داشت ، اما از میان دو بعد انسجام ( تحصیلی و اجتماعی ) تنها بعد انسجام تحصیلی نقش واسطه ای در ارتباط بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان داشت ( درخشان ، ۱۳۹۵ ).

-قدم پور ، فرهادی و بیرانوند ( ۱۳۹۵ ) در تحقیقی که با عنوان ( تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی لرستان ) انجام دادند نتایج پژوهش حاکی از وجود رابطه فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اشتیاق و عملکرد تحصیلی آنها بود ، نتایج نشان داد که کنترل فرسودگی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی می تواند موجب بهبود و افزایش اشتیاق و عملکرد تحصیلی آنها گردد ( قدم پور و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۶۰ ).

-حسین پور ، عسگری و آیتی ( ۱۳۹۵ ) در پژوهش خود با عنوان ( رابطه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان ) که بر روی دانشجویان دانشگاه بیرجند انجام گرفت به این نتیجه دست پیدا کردند که بین اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد . همچنین یافته های حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که اعتیاد به اینترنت مؤلفه خستگی تحصیلی و اعتیاد به تلفن همراه مؤلفه های خستگی ، بی علاقتی و ناکارآمدی تحصیلی را پیش بینی می کند ( حسین پور و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۵۹ ).

-در تحقیقی با موضوع ( رابطه بین سرمایه روان شناختی و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه کاشان ) که توسط ناصری ( ۱۳۹۵ ) صورت گرفته بود ، نتایج زیر به دست آمد : از بین مؤلفه های سرمایه روان شناختی ، مؤلفه های امید ، تاب آوری و خوش بینی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنا دار داشته اند . همچنین بین هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری وجود داشته است . بنابراین ، امید ، تاب آوری ، خوش بینی و هوش هیجانی می توانند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش بینی نمایند ( ناصری ، ۱۳۹۵ ).

-پورسید ، متولی ، پورسید و براهیمی ( ۱۳۹۴ ) در پژوهش خود با عنوان ( رابطه استرس ادراک شده ، کمال گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان ) که بر روی دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه جندی شاپور اهواز صورت گرفت به این نتیجه دست پیدا کردند که استرس ادراک شده با حمایت اجتماعی رابطه مستقیم منفی و با فرسودگی تحصیلی رابطه مستقیم مثبت دارد ( پورسید و همکاران ، ۱۳۹۴ : ۱۸۸ ).

-سرابی و احقر ( ۱۳۹۴ ) در مطالعه خود با عنوان ( رابطه اهمال کاری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ) که بر روی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران صورت پذیرفت به این نتیجه دست یافتند که هر سه خرده مقیاس اهمال کاری در بین دانش آموزان بر فرسودگی تحصیلی آنها تأثیر مثبت دارند ( سرابی و احقر ، ۱۳۹۴ : ۴۳ ).

-عظیمی ، پیری و زوآر ( ۱۳۹۳ ) در مطالعه ی خود با عنوان ( رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه ) که بر روی دانش آموزان شهرستان اردبیل انجام گرفت به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود و بین انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد . در تحلیل رگرسیون مشاهده شد که نسبت به انگیزش پیشرفت ، فرسودگی تحصیلی بیشترین واریانس عملکرد تحصیلی را پیش بینی می کند ( عظیمی و همکاران ، ۱۳۹۳ : ۸۷ ).



- در تحقیقی که کارگر (۱۳۹۳) با عنوان (ارتباط تعارض کار - خانواده و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام داده بود مشخص شد بین تعارض کار - خانواده با فرسودگی تحصیلی ضریب همبستگی مثبت وجود دارد و بین انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و ضعیف وجود دارد (کارگر، ۱۳۹۳).
- در پژوهشی سرانچه (۱۳۹۳) با عنوان (رابطه علی و ویژگی های شخصیت با فرسودگی تحصیلی با میانجی گری تنیدگی تحصیلی ادراک شده و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان) دریافت که مدل پیشنهادی از برازش قابل قبولی با داده ها برخوردار بود و تمام مسیرها از لحاظ آماری معنادار بودند. همچنین تمام مسیرهای غیر مستقیم برون گرایی، وظیفه شناسی، باز بودن نسبت به تجربه و روان رنجور خوبی از طریق خودکارآمدی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی ادراک شده روی فرسودگی تحصیلی معنادار بودند (سرانچه، ۱۳۹۳).
- در پژوهش طهماسبی (۱۳۹۳) با عنوان (تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان) نتایج تحلیل نشان داد که آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیرگذار است و موجب کاهش فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش می گردد (طهماسبی، ۱۳۹۳).
- اخوان حجازی (۱۳۹۱) در پایان نامه خود با عنوان (بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه کاشان) به این نتیجه دست یافت که بین هوش معنوی و سلامت روان با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد (اخوان حجازی، ۱۳۹۱).
- در پژوهش مقدسی (۱۳۹۱) با عنوان (رابطه جهت گیری هدف و حمایت اجتماعی ادراک شده با فرسودگی تحصیلی) به این نتیجه دست یافت که بین مؤلفه های جهت گیری هدف و منابع اجتماعی ادراک شده با فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد.
- در پژوهش عظیمی (۱۳۹۰) با عنوان (بررسی رابطه یادگیری خود نظم داده، انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان) به این نتیجه دست یافت که یادگیری خود نظم داده، انگیزش پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم وجود دارد (عظیمی، ۱۳۹۰).

## ۴- یافته های پژوهش

### ۴-۱- تعاریف فرسودگی تحصیلی:

فرسودگی تحصیلی نوعی از فرسودگی است که در محیط ها و بافت های آموزشی رخ می دهد و احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز یا دانشجو همراه با کارآمدی پایین را موجب می گردد (ژانگ، گان و چم، ۲۰۰۷؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳).

فرسودگی تحصیلی را می توان به عنوان یک واکنش استرس مزمن در دانشجویان مطرح کرد که در ابتدا با الزامات تحصیل درگیر شده اند، این واکنش ناشی از یک تفاوت بین توانایی دانشجویان و انتظارات خودشان یا دیگران برای موفقیت شان در تحصیل است. به علاوه یافته های تحقیق تجربی روی فرسودگی تحصیلی نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی با مشکلات روان شناختی و رفتاری مهم مانند: افسردگی، غیبت گرایی و افت تحصیلی رابطه دارد (پارکر و همکاران، ۲۰۱۱؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۵).

یانگ (۲۰۰۴) فرسودگی تحصیلی را بدین گونه تعریف می کند: فرآیندی به دلیل استرس دوره تحصیلی، بار ناشی از دوره تحصیلی با دیگر مؤلفه های شناختی که موجب حالت خستگی هیجانی، تمایل به عدم توجه به هویت فردی (زوال شخصیت) و افت عملکرد شخصی می باشد را نشان می دهد (یانگ، ۲۰۰۴؛ به نقل از عزت پور و همکاران، ۱۳۹۷: ۴).

### ۴-۲- مؤلفه های فرسودگی تحصیلی



# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه

پس از شناخته شدن پدیده فرسودگی، تحقیقات مربوط به فرسودگی شغلی در حوزه های سازمانی و صنعتی در گذشته به شکل مناسبی به انجام رسید و سه مؤلفه خستگی هیجانی، مسخ شخصیت (بی علائقی) و کاهش کارایی شخصی تقلیل یافته برای آن در نظر گرفته شد (مزلاچ و جکسون، ۱۹۸۱؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۲).

به تازگی تحقیقات در ارتباط با فرسودگی در حوزه های غیر شغلی از جمله تحصیلی در حال گسترش است که این نوع فرسودگی را فرسودگی تحصیلی می نامند (نوه، شین و لی، ۲۰۱۳؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳) و در قیاس با فرسودگی شغلی، شامل همان سه مؤلفه اصلی خستگی تحصیلی، بی علائقی یا بدبینی تحصیلی و ناکارآمدی یا عدم شایستگی تحصیلی است (بروسو و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳). یادگیرندگان نیز به سبب داشتن مشغولیت با تکالیف درسی نوعی شاغل محسوب می شوند و آنها نیز مستعد فرسودگی هستند (یانگ، ۲۰۰۴؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳).

## ۱-۲-۴- خستگی تحصیلی (هیجانی)

مؤلفه اول و آشکارترین نشانه فرسودگی، خستگی تحصیلی است که یک بُعد ضروری برای تعریف فرسودگی است و بدون آن مفهوم فرسودگی ناقص است (سیف پناهی، ۱۳۹۳؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۶). خستگی عاطفی اشاره به کاهش انرژی روانی یا تخلیه منابع هیجانی دارد. افراد با سطح بالای خستگی عاطفی، احساس خلأ روانی کرده و انرژی یا انگیزه کمی از خودشان به دیگران یا به کارشان نشان می دهند (کارابیک و ایگر، ۲۰۰۶؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۶). دانشجویان و دانش آموزانی که دچار خستگی هیجانی هستند، احساس می کنند که از لحاظ هیجانی تحلیل رفته و بی رمق اند و اینکه در پایان یک روز درسی در محل تحصیل خود، احساس خستگی و فرسودگی تحصیلی دارند (سیف پناهی، ۱۳۹۳؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۶). به طور بسیار خاص دو متغیر وجود دارد که در درک بروز و تداوم خستگی هیجانی و تحصیلی و اشتغال دارای اهمیت است؛ متغیر اول سطح تنش تجربه شده توسط فرد و محرک های تنش زایی است که در محیط سازمانی بروز می کنند. در این بین، برخی از پژوهشگران تنش را پیش بینی کننده اصلی خستگی هیجانی قلمداد کرده اند، بدین ترتیب دانشجویانی که استرس کمتری تحمل می کنند، نشانه های کمتری از خستگی هیجانی و متعاقب آن سطح بالاتری از اشتغال را تجربه می کنند. مورد دوم اینکه خستگی هیجانی و تحصیلی می تواند تابعی از تفاوت های فردی در مشخصه های گرایشی دانشجویان باشد. در این زمینه، خود اثربخشی کلی یک پیش بینی کننده مهم خستگی هیجانی و اشتغال است (فلی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از محمودی، ۱۳۹۴؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۷-۲۳۶).

خستگی هیجانی که مؤلفه اصلی فرسودگی شغلی است، به عنوان مؤلفه استرس فردی شناخته می شود و اشاره به تحلیل عاطفی، فقدان انرژی و تحلیل رفتن منابع هیجانی در بین افراد شاغل دارد، بنابراین افرادی که در شغل خود دچار خستگی هیجانی می شوند، به لحاظ روانشناختی قادر به رسیدگی به مراجعانشان نیستند؛ برای مثال، معلمانی که از خستگی هیجانی رنج می برند دیگر قادر نیستند مانند گذشته در زمینه های تحصیلی به امور دانش آموزان بپردازند (لاکریتز، ۲۰۰۴؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳). خستگی تحصیلی بعد اصلی در فرسودگی تحصیلی است که حضور آشکاری در این معضل پیچیده دارد. زمانی که افراد فرسودگی تحصیلی را در ارتباط با خود یا دیگران توضیح می دهند، منظور آنان بیشتر عامل خستگی است. خستگی بیشترین مورد گزارش شده پژوهش ها و نیز بیشترین مورد تحت مطالعه قرار گرفته شده توسط اشخاص مورد ارزیابی است (ویلکاک و دیگران، ۲۰۰۴؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳).

خستگی هیجانی نشانه ای درماندگی در کارهای به لحاظ عاطفی طاقت فرسا است (سالنوا، ۲۰۰۷؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۲). احساس تخلیه هیجانی و ناکامی، خستگی و بی میلی و نیز بی قراری و عصبی بودن از نشانه های بارز این بعد از فرسودگی می باشد (فاریب، ۱۹۹۱؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳-۲).

## ۲-۲-۴- مسخ شخصیت (احساس بی علائقی و بدبینی)





مسخ شخصیت، واکنشی از روی بی علاقگی و عاری از احساسات انسانی نسبت به مراجعان است و مؤلفه بین فردی را نشان می دهد ( مزلاج، ۲۰۰۳؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳). مثلاً معلمانی که دچار بی علاقگی شغلی می شوند، نمی توانند با دانش آموزان خود ارتباط مناسبی برقرار کنند (درخشان، ۱۳۹۵: ۳). بی علاقگی تحصیلی به عنوان مؤلفه دیگر فرسودگی تحصیلی عاملی است که سبب کاهش بهره گیری از مزایای آموزش و تحصیل در مدارس و دانشگاه ها می گردد. در حیطه تحصیلی، افراد با گسترش بی تفاوتی و بی علاقگی نسبت به کارشان حالتی سرد پیدا کرده و کم کم از آن فاصله میگیرند. در نتیجه ناامیدی افزایش می باید و فرد نسبت به تحصیلش فاصله می گیرد. این مؤلفه با ایجاد بی علاقگی میان افراد، سبب دوری افراد از تحصیل می گردد (ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳-۴).

زوال شخصیت به دید بدبینانه اشاره دارد و بیان کننده ی مسئله ای جدی در بین فعالیت ها و خدمات انسانی است تا جایی که با بی تفاوتی نسبت به کار و مراجعان مشخص می شود. کارکنانی که از زوال شخصیت رنج می برند احساس منفی و بی عاطفه نسبت به مراجعانشان دارند و در نتیجه از طریق فاصله گرفتن از آنها به صورت غیر انسانی برخورد می کنند (مونت، ۲۰۱۱؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳). زوال شخصیت به پاسخ های منفی، بدبینانه و یا بیش از حد جدا شده به افراد دیگر اشاره دارد و نشان دهنده ی مؤلفه ی بین فردی فرسودگی می باشد (ماسلاچ، ۲۰۰۱؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳).

عوامل متعددی بر بی علاقگی مؤثر است؛ یکی از این عوامل تکراری بودن مطالب درسی و عدم امکان استفاده عملی از آنها است که باعث می شود دانشجو نسبت به مطالب درسی بی علاقه شود و درس برایش خسته کننده گردد، در نتیجه تمایلی به تلاش در این موضوعات نشان نمی دهد. دانشجویانی که دچار بی علاقگی تحصیلی هستند گزارش کرده اند که بعد از ثبت نام در دانشگاه علاقه، شور و اشتیاقشان به مطالعه کمتر شده است و اینکه نسبت به سودمندی و فایده بالقوه مطالعاتشان بدبین شده، و نسبت به اهمیت آن دچار تردید هستند (برسو و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۷). بر همین اساس، برانسفورد و همکارانش (۱۹۸۶) اصطلاح دانش بی خاصیت را مطرح کرده اند. دانش بی خاصیت، دانشی است که فقط در موقعیت های محدود به کار گرفته می شود. معمولاً دانش بی خاصیت اطلاعات یا مهارت های آموخته شده در آموزشگاه را شامل می شود که نمی توان آنها را در زندگی به کار برد (ویلینگهام، ۲۰۰۳، به نقل از محمودی، ۱۳۹۴؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۷).

## ۳-۲-۴- احساس ناکارآمدی و عدم شایستگی

مؤلفه سوم، ناکارآمدی تحصیلی یا احساس عدم کارایی فردی یا عدم موفقیت فردی است. خودکارآمدی تحصیلی به مجموعه باورهای دانشجویان در مورد توانایی هایشان در انجام تکالیف درسی و تحصیلی اشاره دارد (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۷). دانشجویانی که احساس ناکارآمدی تحصیلی می کنند، باور دارند که نمی توانند به طور مؤثر مسائلی را که هنگام مطالعاتشان پیش می آید حل کنند و اعتقاد دارند که مشارکت مؤثری در کلاس نداشته و به زعم خودشان دانشجوی خوبی نبوده و اینکه چیزهای جالبی در طول سال تحصیلی یاد نگرفته اند (برسو و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۷).

احساس بی فایده بودن و ناکارآمدی، خستگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار داده و احساس کارآمدی و موثر بودن را از شخص می گیرد. این مؤلفه با ایجاد حس ناکارآمدی در میان دانشجویان سبب ایجاد فرسودگی تحصیلی در میان آنان می گردد (واتسون و کلارک، ۱۹۹۲؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۴). کارایی شخصی تقلیل یافته، مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می شود که به معنی رشد دیدگاه های منفی نسبت به خود و توانایی ها در انجام وظایف شغلی است؛ همین عدم باور نسبت به توانایی ها، کیفیت و بازده کار را تقلیل می دهد (لاکریتز، ۲۰۰۴؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۳) برای مثال، معلمانی که از خودکارآمدی پایین رنج می برند، احساس می کنند که دیگر در رشد دانش آموزان سهیم نیستند (درخشان، ۱۳۹۵: ۳-۲).

کاهش موفقیت شخصی در رابطه با افرادی است که خودارزیابی منفی دارند. خصوصیات این افراد شامل ناکامی و نارضایتی کلی از خود، توانایی های حرفه ای و اثربخشی شان می باشد (ماسلاچ و همکاران، ۱۹۸۱؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳). کاهش



موفقیت شخصی اشاره به احساس کاهش در توانایی فردی و بهره‌وری و کم شدن احساس اثربخشی در ارزیابی فرد از خود است که منجر به فرسودگی می‌شود (سالنوا، ۲۰۰۷؛ به نقل از کارگر، ۱۳۹۳: ۳).

## ۳-۴- علائم و نشانه‌های فرسودگی تحصیلی

از سال ۱۹۷۰ واژه فرسودگی به عنوان یک پدیده جهانی به رسمیت شناخته شد و پس از آشنایی جوامع مختلف با این واژه، آن به عنوان اتفاقی یاد می‌شود که سبب ایجاد تغییرات منفی در افراد و در محیط‌های زندگی آنان می‌گردد (فرنسچی، ۲۰۱۳؛ به نقل از درخشان، ۱۳۹۵: ۲).

فرسودگی تحصیلی از جمله موضوعاتی است که به تازگی وارد حوزه روانشناسی شده است و از جمله موضوعات مورد علاقه در تحقیقات روانشناسی و رشته‌های مرتبط با آن در سه دهه گذشته بوده است. فرسودگی تحصیلی ممکن است پربشانی ذهنی را به شکلی از اضطراب، افسردگی، ناامیدی، خصومت و شکست نشان دهد. به طور کلی فرسودگی می‌تواند باعث کاهش بهره‌وری، روحیه‌ی پائین و ملاحظه‌های انسانی اندک شوند (برسو، سالنوا و شائوفلی، ۲۰۰۸؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۴-۳).

فرسودگی به مثابه‌ی یک تجربه‌ی ذهنی، عبارت است از کاهش قدرت سازگاری فرد در مقابل عوامل تنیدگی‌زا و سندرمی مرکب از خستگی عاطفی، بدبینی و کاهش موفقیت فردی است که می‌تواند در موقعیت‌های مختلف شغلی، تحصیلی و غیره برای افراد اتفاق می‌افتد (صفری و گودرزی، ۱۳۸۸؛ به نقل از مقدسی، ۱۳۹۱: ۵). فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی 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 می‌شود (مقدسی، ۱۳۹۱: ۵).

فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از مطالعه، رشد نگرش بدبینانه نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (سالما و دیگران، ۲۰۰۵؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۴). افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه‌ی حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (نعیمی، ۱۳۸۸؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۴-۵).

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه‌ی حضور مستمر در کلاس درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (نعیمی، ۱۳۸۸؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۴).

بر پایه تحقیقات صورت گرفته فرسودگی تحصیلی می‌تواند منجر به غیبت‌گرایی بیش از حد، کاهش انگیزش جهت انجام تقاضای محیط کار، افزایش درصد افت تحصیلی در دانشکده و مانند آن شود (یانگ، ۲۰۰۵؛ به نقل از اخوان حجازی، ۱۳۹۱: ۵).

## ۴-۴- آثار و پیامدهای فرسودگی تحصیلی

فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبانگیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های صرف شده می‌شود (نصری و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از قدم پور و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۱).



# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادگی و مدرسه

از آنجا که فرسودگی یک واکنش عمومی در برابر تنش است (آدرینسن و همکاران ۲۰۱۵) و نیز براساس یافته های پژوهشی که نشان می دهند فرسودگی تحصیلی پیامدهای منفی بسیاری از لحاظ بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی برای دانش آموزان به همراه دارد (مدین و همکاران، ۲۰۱۱؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۷).

فرسودگی علاوه بر اثرات منفی که در زمان تحصیل دارد دارای تاثیرات بلندمدت دیگری نیز هست، دانشجویانی که در طی تحصیل دچار فرسودگی می شوند در آینده کمتر به وظایف شغلی مسلط بوده، از نتایج پژوهش های انجام شده در حیطه شغلی کمتر استفاده می کنند و تمایل به ترک خدمت بالاتری بعد از اشتغال دارند (رودمن و گوستاوسون، ۲۰۱۲؛ به نقل از قدم پور و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۲-۶۱).

مطالعات نشان دادند دانشجویان فرسوده در دوره تحصیل دچار ناامیدی و بی انگیزگی می شوند (دان و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از طاهری خرامه و همکاران، ۱۳۹۶: ۳۷۶) و نه تنها در زمان تحصیل عملکرد ضعیفتری داشته و احتمال ترک تحصیل در آنان بالاست (باسک و سالملاآرو، ۲۰۱۳؛ به نقل از طاهری خرامه و همکاران، ۱۳۹۶: ۳۷۶)، بلکه در آینده نیز آمادگی کمتری برای اشتغال دارند (طاهری خرامه، ۱۳۹۶: ۳۷۶).

دانشجویان فرسوده اغلب دچار فقدان علاقه مندی هستند و یکنواختی کلاس برای آنها کسالت آور و خسته کننده است و معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، احساس بی معنایی در فعالیتهای درسی، احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی، احساس بی اهمیتی، بی هودگی یا خستگی و کوفتگی، احساس درماندگی، تحلیل جسمانی و تخلیه هیجانی، بی حسی عاطفی، احساس عدم موفقیت و خودارزیابی منفی، بی انگیزگی، نارضایتی و تعارضات اجتماعی را دارند و سرانجام آنها کاهش عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی را تجربه می کنند (سالنوا و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۵).

فرسودگی تحصیلی در سطح فردی موجب بروز مشکلات رفتاری (فردی و اجتماعی)، افزایش مشکلات روان تنی و کاهش کیفیت زندگی، تأثیرات منفی روی بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی مانند سردرد، بیماریهای گوارشی و فشارخون بالا می شود. در سطح سازمانی موجب کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش کنش متقابل کنشگران علمی، بی تفاوتی کنشگران در برابر محیط علمی، عدم تلاش برای حل مسائل گوناگون و عدم کارایی مؤثر سیستم آموزشی می گردد. سرانجام در سطح اجتماعی پیامدهای متعددی نظیر انزوای اجتماعی، افت تحصیلی، ترک تحصیل، هدررفتن نیروی انسانی و هزینه های صرف شده، خودکشی، اعتیاد، پناهندگی و مهاجرت را در پی دارد (همتی و صادقی، ۱۳۹۷: ۲۳۵).

## ۵- نتیجه گیری

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش و مراکز تربیتی، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد، مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان و دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش ویژه ای دارند، توجه به این قشر جامعه، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی تربیتی جامعه را موجب می گردد. عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان به عنوان معیار مهم کیفیت نظام آموزشی در نظر گرفته می شود لذا بررسی آن نیز اهمیت ویژه ای دارد. تاکنون پژوهش های زیادی در رابطه با موضوع فرسودگی تحصیلی در سطح ملی و بین المللی انجام گرفته است که هر پژوهشگر بنا به اقتضائات محیطی و علمی، به بررسی مبانی و علل و عوامل آن پرداخته است. فرسودگی تحصیلی حالتی است که در یک فرد در حال تحصیل به وجود می آید و پیامدی از فشار دائم و مکرر است. به این ترتیب که شخص در محیط تحصیل به علت عوامل درونی و بیرونی احساس فشار می کند و در نهایت به افسردگی تبدیل می گردد. مؤلفه اصلی فرسودگی تحصیلی شمل: خستگی تحصیلی، بی علاقهگی یا بدبینی تحصیلی و ناکارآمدی یا عدم شایستگی تحصیلی می باشد. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می کنند. فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبانگیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه های صرف شده می شود. دانش آموزان و دانشجویان فرسوده



اغلب دچار فقدان علاقه مندی هستند و یکنواختی کلاس برای آنها کسالت آور و خسته کننده است و معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، احساس بی معنایی در فعالیتهای درسی، احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی، احساس بی اهمیتی، بی هودگی یا خستگی و کوفتگی، احساس درماندگی، تحلیل جسمانی و تخلیه هیجانی، بی حسی عاطفی، احساس عدم موفقیت و خودارزیابی منفی، بی انگیزگی، نارضایتی و تعارضات اجتماعی را دارند و سرانجام آنها کاهش عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی را تجربه می کنند.

## منابع :

- اخوان حجاری، زهراسادات ( ۱۳۹۱ ). بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه کاشان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، گروه روانشناسی.
- پورسید، سید مهدی، متولی، محمدمسعود، پورسید، سیدرضا و براهیمی، زهرا. ( ۱۳۹۴ ). رابطه استرس ادراک شده، کمال گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان، ماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره هشتم، شماره ۳، صفحات ۱۹۴-۱۸۸.
- حبیب زاده، پردیس و کریمی، کیومرث. ( ۱۳۹۹ ). بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره ۵۲، صفحات ۵۵-۳۹.
- حسین پور، الهام، عسگری، علی و آیتی، محسن. ( ۱۳۹۵ ). رابطه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال ششم، شماره ۴، صفحات ۷۳-۵۹.
- درخشان، فاطمه (۱۳۹۵). رابطه حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه ای انسجام تحصیلی و اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- دهانی، نازنین زهرا و ناستی زایی، ناصر. ( ۱۴۰۰ ). رابطه بی علاقگی تحصیلی و اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، دوره دهم، شماره ۴، صفحات ۴۶۷-۴۴۹.
- سرابی، فرزانه و احقر، قدسی. ( ۱۳۹۴ ). رابطه اهمال کاری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال ششم، شماره ۲۳، صفحات ۴۸-۴۳.
- سرانچه، مسعود (۱۳۹۳). رابطه علی و ویژگی های شخصیت با فرسودگی تحصیلی با میانجیگری تنیدگی تحصیلی ادراک شده و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شهبازیان خونیق، آرش، مصرآبادی، جواد و فرید، ابوالفضل. ( ۱۳۹۷ ). نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۳۱، صفحات ۱۹۸-۱۸۳.
- صالحی، رضوان. ( ۱۳۹۷ ). رابطه فرسودگی تحصیلی با آسیب های تحصیلی، عملکرد تحصیلی و هوش، نشریه پژوهش های کاربردی در مشاوره، سال اول، شماره ۳، صفحات ۱۳۹-۱۱۹.
- صالحی عمران، ابراهیم، حاجی تبار فیروزجایی، محسن و شفعی بلخکانلی، ابراهیم. ( ۱۳۹۷ ). رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه مازندران، فصلنامه پژوهش های رهبری و مدیریت آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، سال چهارم، شماره ۱۶، صفحات ۱۲۴-۹۷.



# دوین کنفرانس ملی مطالعات خانوادہ و مدرسہ

- صیادپور ، زهره ، درتاج ، فریبرز و کیامنش ، علیرضا . ( ۱۴۰۰ ) . نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی ، نشریه علمی پژوهش در نظام های آموزشی ، دوره پانزدهم ، شماره ۵۲ ، صفحات ۷-۱۶ .

- طاهری خرامه ، زهرا ، شریفی فرد ، فاطمه ، آسایش ، حمید و سپه ونندی ، محمدرضا . ( ۱۳۹۶ ) . ارتباط تاب آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشگاه دانشگاه علوم پزشکی قم ، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ، سال دهم ، شماره ۵ ، صفحات ۳۸۳-۳۷۵ .

- طهماسبی ، غلام حسین ( ۱۳۹۳ ) . تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت .

- عباسی ، محمد ، مسلمی ، زهرا و قمی ، مهین . ( ۱۳۹۸ ) . ارتباط کیفیت تجارب یادگیری و خود نظم دهی با فرسودگی تحصیلی ، نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ، دوره دوازدهم ، شماره ۳ ، صفحات ۴۳-۳۱ .

- عظیمی ، محمد ( ۱۳۹۰ ) . بررسی رابطه یادگیری خود نظم داده ، انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی ، دانشگاه تربیت معلم تبریز .

- عظیمی ، محمد ، پیری ، موسی و زوآر ، تقی . ( ۱۳۹۳ ) . رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه ، نشریه علمی - پژوهشی آموزش و ارزشیابی ، سال هفتم ، شماره ۲۷ ، صفحات ۸۷-۹۸ .

- علیزاده اقدم ، محمدباقر ، عباس زاده ، محمد و ساعی ، مرضیه . ( ۱۴۰۱ ) . مطالعه ی جامعه شناختی فرسودگی تحصیلی دانشجویان ، فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران ، دوره یازدهم ، شماره ۲ ، صفحات ۴۸۹-۵۱۶ .

- فضلی ، علی و فولادچنگ ، محبوبه . ( ۱۳۹۸ ) . رابطه وجدان تحصیلی با فرسودگی تحصیلی : نقش واسطه گری اهداف پیشرفت ، نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ، دوره دوازدهم ، شماره ۳ ، صفحات ۹۷-۸۵ .

- قدم پور ، عزت اله ، فرهادی ، علی و بیرانوند ، فاطمه نقی . ( ۱۳۹۵ ) . تعیین رابطه فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان ، فصلنامه پژوهش در آموزش علوم پزشکی ، سال هشتم ، شماره ۲ ، صفحات ۶۸-۶۰ .

- کارگر ، عرفانه السادات ( ۱۳۹۳ ) . ارتباط تعارض کار - خانواده و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران .

- کریمی ، حمید ، زارعی ، رها و ولی زاده ، ناصر . ( ۱۳۹۷ ) . اثر هوش هیجانی ، هوش معنوی و سلامت روان بر کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان کشاورزی ، فصلنامه پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی ، شماره ۴۷ ، صفحات ۱۵۵-۱۳۹ .

- گرایلی ، سکینه ، بریمانی ، ابوالقاسم و اسماعیلی شاد ، بهرنگ . ( ۱۴۰۰ ) . رابطه بین فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان دختر ، مجله علمی پژوهش های میان رشته ای زنان ، دوره سوم ، شماره ۱ ، پیاپی ۶ ، صفحات ۶۰-۴۷ .



- مقدسی ، ثریا (۱۳۹۱). رابطه جهت گیری هدف و حمایت اجتماعی ادراک شده با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان .
- ناصری، جمیله (۱۳۹۵). رابطه بین سرمایه روانشناختی و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه کاشان ، ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده پردیس خاوران دانشگاه تهران .
- نریمانی ، آذین ، کاظمی ، رضا و نریمانی ، محمد . ( ۱۴۰۰ ). رابطه تنظیم شناختی هیجان و هوش شخصی با فرسودگی تحصیلی ، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی ، سال شانزدهم ، شماره ۶۱ ، صفحات ۶۴-۷۴ .
- نریمانی ، محمد ، عینی ، ساناز و تقوی ، رامین . ( ۱۳۹۷ ) . تبیین فرسودگی تحصیلی دانش آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام ، فصلنامه سلامت روان کودک ، دوره پنجم ، شماره ۱ ، صفحات ۳۶-۴۸ .
- نعمت طاوسی ، محترم و قهری صارمی ، زهرا . ( ۱۳۹۶ ) . هسته ارزشیابی های خود و فرسودگی تحصیلی : نقش واسطه ای سبک های مقابله ای ، فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی ، شماره ۳۸ ، صفحات ۱۰۱-۸۱ .
- نعمتی ، شهرزاد ، بدری گرگری ، رحیم ، کاتورانی ، آرام و مرتضوی ، صفا . ( ۱۴۰۱ ) . پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی ، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ، دوره پانزدهم ، شماره ۶ ، صفحات ۵۸۱-۵۶۸ .
- وارسته نیا ، مهدی و اوجی نژاد ، احمد رضا . ( ۱۴۰۱ ) . پیش بینی انگیزه پیشرفت تحصیلی از طریق سازگاری تحصیلی ، فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان ، نشریه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی ، دوره یازدهم ، شماره ۱ ، صفحات ۵۳۱-۵۰۵ .
- همتی ، رضا و صادقی ، اسماء . ( ۱۳۹۷ ) . تحلیلی بر فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشگاه اصفهان ، فصلنامه مسائل اجتماعی ایران ، سال نهم ، شماره ۲ ، صفحات ۲۵۷-۲۳۳ .
- یزدانی ، شهربانو و اسماعیلی شاد ( ۱۴۰۱ ) . رابطه فرسودگی تحصیلی و خودناتوان سازی تحصیلی با نقش میانجی هوش عاطفی ، فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی ، دوره یازدهم ، شماره ۱۱ ، صفحات ۷۰-۵۸ .