

فرسودگی تحصیلی در فراگیران (بررسی مروری)

معصومه شکیبائی شاد احمدگورابی^۱، منصوره فرجی پور^۲، معصومه صالحی^۳، سارا رضایی کمساری^۴

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران..

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران.

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران..

نام نویسنده مسئول:

معصومه شکیبائی شاد احمدگورابی

چکیده

مطالعه ی فرسودگی تحصیلی در فراگیران به دلیل این که کلید فهم عملکرد تحصیلی ضعیف فراگیران، رابطه ی فراگیران با محیط تحصیل و شوق و اشتیاق آنها نسبت به ادامه تحصیل است موضوع بسیار مهمی است. هدف این پژوهش بررسی فرسودگی تحصیلی در افراد محصل است. در این پژوهش با روش کتابخانه ای از بیش از ۵۰ مقاله علمی پژوهشی استفاده شده که در آن ها سازه فرسودگی تحصیلی با سایر سازه ها مورد بررسی قرار گرفته است. هدف از این پژوهش نگاهی اجمالی به فرسودگی تحصیلی شامل تعریف، عوامل و پیامدها است که کمک به پیش بینی فرسودگی تحصیلی و در نتیجه پیشگیری از آن می کند. بنابر نتایج بدست آمده با ایجاد علاقه در فراگیران به عنوان مثال طراحی و ارائه مطالب درسی، به صورت جذاب و همچنین هدایت آنها به رشته ای که علاقه دارند، و نیز ایجاد حس ارزشمندی، خود تنظیمی و افزایش کارآمدی در آنها می توان عملکرد تحصیلی فراگیران را بهبود بخشیده و مانع از فرسودگی تحصیلی شود.

واژگان کلیدی: فرسودگی، فرسودگی تحصیلی، فراگیران.

مقدمه

واژه فرسودگی^۱ که اولین بار در زمانی توسط گرین (۱۹۶۱) برای توصیف حالات روانی یک معمار که از فقدان انگیزه و هیجان لازم برای کار خود رنج میبرد، به کار رفت (نوشار، ۲۰۰۸ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بعدها توسط "فریود برگر" (۱۹۷۴) برای اشاره به "پیگیری بی وقفه اهداف ناممکن همراه با منابع ناکافی" در محیط های شغلی به کار گرفته شد (هوبریچ، ۲۰۰۷ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴). تحقیقات نشان داده که سازه ی فرسودگی در هر حرفه ای ممکن است اتفاق بیافتد (مونتا، ۲۰۱۱).

آثار متراکم فشارهای مزمن در موقعیت های شغلی اغلب به وضعیتی منجر می شود که با نام فرسودگی شناخته شده است (مسلش و همکاران، ۲۰۰۱؛ ملامد و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳) سیگریست و پیتر (۱۹۹۶) نیز در رویکردی نزدیک فرسودگی را واکنشی به محرک های تنش زا در برابر اقدامات انجام شده می داند (واحدی و همکاران، ۱۳۹۳) فرسودگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (توپینن و همکاران، ۲۰۰۵ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ دمروتی و همکاران، ۲۰۰۱؛ لی و آشفورث، ۱۹۹۶؛ لاکاویدس و همکاران، ۲۰۰۳؛ ماسلاچ و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از سلم آبادی، ۱۳۹۴؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷؛ رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲؛ به نقل از پیرانی، ۱۳۹۴). فریودنبرگر فرسودگی را نوعی حالت خستگی و تحلیل رفتگی می دانست که از کار سخت و بدون انگیزه ناشی میشود (مازلاک و لیتر، ۱۹۹۷ به نقل از بدری گرگری، ۱۳۹۱). فرسودگی یک عارضه مسری است و بر زندگی شخصی و خانوادگی فرد مبتلا تاثیر می گذارد (مسلش، ۲۰۰۳ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳).

در حقیقت، این واژه به معنای پیدایش نگرش، رفتار و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار است و این حالت بیش تر در افرادی پدید می آید، که ساعات طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر میبرند. (واتزا و رابرتسون، ۲۰۱۱) این افراد پس از مدتی فرسوده شده، علایم فرسودگی که شامل: خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی است، در آنها مشاهده می شود (مسلش و جکسون، ۱۹۸۴ به نقل از بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ مازلاک و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱؛ واتسا و رابرتسون، ۲۰۱۱). فریودنبرگر معتقد بود که نشانگان فرسودگی به صورت علائم مختلف ظاهر میشود و این علائم و شدت آن ها از یک فرد به فرد دیگر متفاوت میباشد (مازلاک و لیتر، ۱۹۹۷ به نقل از بدری گرگری، ۱۳۹۱).

اکثر تحقیقات انجام شده درباره ی فرسودگی، در موقعیت های مانند کارکنان خدمات بهداشتی (واد و ساویکی، ۱۹۸۶ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱)، فروشندگان (سند و میازکی، ۲۰۰۰ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲، به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴)، معلمان (گرینگس^۲ و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲) پرستاران (زلارس^۳ و همکاران، ۲۰۰۰ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸) کارکنان خدمات بهداشتی (واد^۴ و همکاران، ۱۹۸۶ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲)، مشاوران (روس^۵ و همکاران، ۱۹۸۴ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸) روانشناسان (سندوال^۶، ۱۹۹۳ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸) و ... است که به عنوان فرسودگی شغلی معروف است (مسلش و جکسون^۷، ۱۹۸۴ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

با وجود این، در سال های اخیر متغیر فرسودگی به موقعیت ها و بافت های آموزشی گسترش پیدا کرده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود (سالما - آرو^۸ و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی در آغاز به عنوان یک اختلال مرتبط با شغل دیده می شد، اما آموزشگاه هم جایی است که فراگیران در آن کارمند به حساب می آیند (مادین^۹ و همکاران، ۲۰۱۱). می توان گفت که موقعیت های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگر چه فراگیران در موقعیت های آموزشی، به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در

1- Burnout

2- Greenglass

3- Zallars

4- Wade

5- Ross

6- Sandoval

7- Maslach & Jackson

8- Salmela- Aro

9- Modin

آنجا ندارند، اما از دیدگاه روان شناختی، فعالیت های آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک کار در نظر گرفت (سالما - آرو و همکاران، ۲۰۰۸). آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره ی قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیراً مطالعات متعددی را در دانشگاه ها به خود اختصاص داده است (بالوگان^۱ و همکاران، ۱۹۹۶؛ چنچ و همکاران، ۲۰۰۰؛ فیمین^۲ و همکاران، ۱۹۸۹؛ گولد^۳ و همکاران، ۱۹۸۹؛ مارتینز^۴ و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک کارتی^۵ و همکاران، ۱۹۹۰؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ یانگ^۶، ۲۰۰۴؛ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ نعمی، ۱۳۸۸؛ عزیز ابرقوئی، ۱۳۸۹؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ مالدین^۷ و همکاران، ۲۰۱۱). با این همه فرسودگی منحصر به شغل و محیطهای شغلی نبوده و علائم آن در محیطهای دیگر نیز مشاهده شد. شواهدی حاکی از وجود پدیده فرسودگی در دانشجویان وجود دارد (میر و شماک، ۱۹۸۵؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعات نشان دادهاند که دانشجویان از فرسودگی تحصیلی بالا و پیامدهای آن رنج می برند (چانگ^۸ و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱). فرسودگی، یک موضوع جدی تحصیلی است که توجه بسیاری از محققان در حوزههای تحصیلی را به خود جلب نموده است، امری که با عوامل متعدد شناختی، هیجانی، رفتاری و شخصیتی فراگیران ارتباط دارد (نوشاد، ۲۰۰۸؛ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴).

فراگیران در محیط های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالشهای متعددی مواجه می شوند (براوون^۹ و همکاران، ۲۰۰۸). به عبارتی دیگر، در حالی که حضور در مدرسه برای بسیاری از دانش آموزان تجربه های خوشایندی به همراه دارد، برای برخی دیگر از دانش آموزان، مطالب تحصیلی مانند آزمون ها، تکالیف، ارائه مطالب و غیره منجر به فرسودگی تحصیلی دانش آموزان خواهد شد (براوون و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی تحصیلی که پاسخی به دشواریهای مسیر پیشروی یادگیرندگان است، نتیجه ی یک ناهمخوانی میان منابع آموزشی و انتظارات خود و دیگران برای موفقیت تحصیلی می باشد (سالما و همکاران، ۲۰۰۹). تحقیقات نشان دادند که ادراک و تجارب یادگیری در موقعیتهای آموزشی پیامدهای متعددی مانند استرس های روانشناختی و عواطف منفی (کاله^{۱۰} و همکاران، ۱۹۹۹؛ کریستال^{۱۱} و همکاران، ۱۹۹۴) عزت نفس (هاتر، ۱۹۹۶؛ ماسی و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از نعمی، ۱۳۸۸) و شکایات بهداشتی (هارلمن^{۱۲} و همکاران، ۱۹۹۲؛ به نقل از نعمی، ۱۳۸۸) دارند. درواقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیتهای دارد. ممکن است یک موقعیت برای فردی بی خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (کلارک، ۲۰۱۰؛ به نقل از سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴). فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطه: خستگی تحصیلی، بی علاقتی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی می شود (سالانوا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۰؛ مونتا^{۱۴}، ۲۰۱۱).

از نظر بروس (۲۰۰۹) فرسودگی زمانی اتفاق میافتد که یک فرد برای یک دوره طولانی استرس را تجربه کند (سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴). در واقع، فرسودگی تحصیلی پاسخ و واکنش منفی نسبت به استرسهای حاد و شدیدی است که در آن، اغلب به دلیل خواسته های زیاد و خارج از توانی که از افراد میشود، احساس خستگی هیجانی و جسمانی در آنها ایجاد می شود (مازرولی^{۱۵}، ۲۰۱۲) و همراه با تأثیرات منفی از لحاظ بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی برای یادگیرندگان خواهد بود (مالدین و همکاران، ۲۰۱۱). خستگی هیجانی باعث کنار آمدن دفاعی در شکل بدبینی و در نهایت افزایش بدبینی، خود ارزشیابی منفی به شکل کار آمدی کاسته شده می شود (مصطفوی و قاسمی نژاد، ۱۳۹۱؛ شولفی و بیکر، ۲۰۰۴؛ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳) مسخ شخصیت اشاره به پاسخ های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مولفه بین فردی فرسودگی را نشان می دهد (مسلش و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از عظیمی و

¹- Balogun

²- Fimian

³- Gold

⁴- Martinez

⁵- McCarthy

⁶- Yang

⁷- Modin

⁸- Chang

⁹- Brown

¹⁰- Cole

¹¹- Crystal

¹²- Hurrelmann

¹³- Salanova

¹⁴- Moneta

¹⁵- Mazeroll

همکاران، ۱۳۹۲) سرانجام افت عملکرد تحصیلی به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مولفه خود ارزیابی فرسودگی را شامل می شود (شائوفلی و اسپرس، ۲۰۰۲ به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲)

نقطه ی مقابل پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی می باشد (گلشن فومنی، ۱۳۷۵ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ به نقل از مرادی و همکاران، ۱۳۹۵) براساس 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 (سالما - آرو و ناتانن، ۲۰۰۵ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از بهروزی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از سلم آبادی، ۱۳۹۴؛ مرادی و همکاران، ۱۳۹۵)، فقدان علاقه نسبت به امور مربوط به تحصیل و بی معنی پنداشتن آنهاست و ناکارآمدی تحصیلی مربوط به مدرسه به حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و به طور کلی مدرسه بروز داده می شود (آهولا و هاکانین، ۲۰۰۵ به نقل از شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵). خستگی عاطفی، نخستین و مهمترین بعد فرسودگی است که رابطه بالایی با فشار کاری دارد (دئاتپ، ۲۰۰۴ به نقل از رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل خواب، نگرانی و نشخوار ذهنی هم پوشی دارد. البته باید دقت کرد وجه تمایز آن ها در این است که فشار روانی، خستگی، اضطراب و علایم افسردگی به موقعیت ویژه و خاصی مربوط نیستند اما فرسودگی تحصیلی وابسته به موقعیت خاص است؛ یعنی فرسودگی تنها در موقعیت مدرسه اندازه گیری می شود (آهولا و هاکانین، ۲۰۰۷).

در میان یادگیرندگان، در سطوح دانشگاهی، بیشتر در معرض فرسودگی تحصیلی قرار دارند (لینگارد، ۲۰۰۷؛ شائوفلی، ۲۰۱۲ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴). در بعضی از دانشگاهها، یک چهارم دانشجویان دچار فرسودگی می شوند. در برخی از دانشگاهها نیز فرسودگی، دلیل اصلی ترک تحصیل برخی دانشجویان است (سانتراک، ۲۰۰۳؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۵ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علایمی 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 و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می کنند (لیندمن و دوک، ۲۰۰۴ به نقل از پیرانی، ۱۳۹۴؛ نعامی، ۱۳۸۸ به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵؛ سالما- آرو و همکاران، ۲۰۰۸). تحلیل ویژگیهای فردی نیز به پاسخهای غیر احساسی و خشن معلم نسبت به دانش آموزان، مراجعان و همکاران مربوط میشود. در این وضعیت، فرد احساسات و نگرشهای منفی پیدا و دیگران را سرزنش می کند. در بعد کاهش موفقیت فردی، معلم احساس میکند که قادر نیست مانند گذشته شایستگی و موفقیت خود را در کار نشان دهد (اوزدمیر^۱، ۲۰۰۸). فرسودگی تحصیلی در فراگیران به معنی ایجاد احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی کفایتی تحصیلی میباشد (دسی^۲ و همکاران، ۱۹۹۱ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸؛ چانگ و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴؛ آکادمی فنلاند، ۲۰۱۰ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴؛ داوید^۳، ۲۰۱۰).

نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که مطالعه ی فرسودگی تحصیلی در فراگیران موضوع بسیار مهمی است؛ زیرا کلید فهم عملکرد تحصیلی ضعیف دانشجویان، رابطه ی دانشجویان با دانشگاه و شوق و اشتیاق آنها نسبت به ادامه تحصیل است (برویر و تومیک^۴، ۲۰۱۰).

فرسودگی معمولاً به دلیل وقوع یکی دو واقعه دردناک و فشارزای زندگی اتفاق نمی افتد بلکه بر اثر انباشت تدریجی فشارهای روانی روزمره ایجاد می شود و بر اثر آن حالات مختلفی مانند ناامیدی، خستگی مزمن و کم شدن انرژی تجربه می شود (مازلاک و لیتر، ۱۹۹۷ به نقل از بدری گرگری، ۱۳۹۱). ولف و جانسون (۱۹۹۵) ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و فرسودگی را نشان داده اند (رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲). ظهور و پیدایش سازمان یافته ی پنج عامل شخصیت، زمینه را برای بررسی هر چه بیشتر ارتباط میان شخصیت و دیگر سازه های روانشناختی فراهم آورده است. شخصیت را میتوان در پنج صفت گسترده که توصیف کامل از شخصیت فرد است، تعریف کرد. این پنج ویژگی شامل روان رنجورخویی، برون گرایی، توافق پذیری، وظیفه شناسی و باز بودن نسبت به تجربه می باشد (مک کری و کاستا، ۱۹۸۵ به نقل از سرانچه و همکاران، ۱۳۹۳).

1- Ozdemir

2- Deci

3- David

4- Brouwers & Tomic

نقش اصلی در پیدایش و رشد فرسودگی به الزامات و منابع سازمانی نسبت داده شده است (مسلش، ۲۰۰۳ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳).

عوامل زیادی می‌توانند بر کاهش یا افزایش فرسودگی تحصیلی دانشجویان مؤثر باشند. از جمله متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی، شرایط محیطی، آموزشی، عدم رضایت از شرایط آموزشگاهی و به طور کلی کیفیت زندگی دانشگاهی است که می‌تواند باعث کاهش انگیزش برای یادگیری و تحصیل شده و موفقیت فردی در رشته تحصیلی را تحت شعاع قرار دهد (توکاو^۱، ۲۰۱۳). طی دو دهه اخیر مقوله‌های شناخت و انگیزش از مفاهیم مورد توجه در تعلیم و تربیت است. نظریه پردازان شناختگر با اتخاذ رویکرد کلگرایانه در تبیین یادگیری آموزشگاهی و با عنایت به مجزا نمودن عوامل شناختی از الگوهای انگیزشی، مدلهایی را پیشنهاد کرده اند که طی آن، یادگیری را با توجه به ویژگی‌های انگیزشی و سبک‌های شناختی فراگیران توضیح می‌دهند (خروشی و همکاران، ۱۳۹۳). از جمله مفاهیمی که در سال‌های اخیر پژوهشگران مختلف در حوزه یادگیری به کار برده اند مفهوم "اشتیاق تحصیلی" است. پژوهشگران مختلف اشتیاق تحصیلی را دارای وجوه مختلفی چون رفتاری (رفتار مثبت، تلاش و مشارکت)، شناختی (خودتنظیمی، اهداف یادگیری و سرمایه گذاری در یادگیری) و عاطفی (شامل علاقه، تعلق و نگرش مثبت درباره یادگیری) می‌دانند (خروشی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از عوامل مهم کاهش انگیزش و افت عملکرد دانشجویان مراکز آموزش عالی که زمینه ساز پیامدهای منفی چون کاهش رشد و پیشرفت دانشجویان، افسردگی، کاهش سلامت روانی و ... بوده (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

ولر (۲۰۱۰) در پژوهش خود ناتوانی‌های یادگیری را به عنوان پیشبینی کننده‌های مهم فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان عنوان کرد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی دیگر از متغیرهای مهم اثرگذار بر یادگیری که به دلیل ناتوانی یادگیری در دانش آموزان دچار مشکل می‌شود عواطف مثبت و منفی می‌باشد. در واقع عاطفه مثبت و عاطفه منفی حالت‌های متضاد احساس کردن نیستند، بلکه این دو خلق، حالت‌های مستقل (نه متضاد) احساس کردن هستند (دینر و امونز، ۱۹۸۴ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳) عواطف منفی باعث تنهایی و سازگاری پایین تر در زندگی دانشجویی و تحصیلی و مقابله‌ی ناسازگارانه با احساس غربت در دانشگاه (وان تیل بورگ و همکاران، ۱۹۹۹ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳) می‌شود.

افسردگی، یکی دیگر از پدیده‌های مرتبط با فرسودگی است (ویسمن و کلرمن، ۱۹۷۹؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). فرسودگی می‌تواند منجر به تنش‌های روانی در شکل اضطراب، افسردگی، ناکامی، خصومت و یا ترس شود (یانگ، ۲۰۰۴ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

به منظور پیشگیری و مداخله، مطالعات و پژوهش‌های بسیاری جهت تشخیص پیشایندها و متغیرهای پیش بینی کننده‌ی فرسودگی انجام شده اند که هم شامل جنبه‌های محیطی هستند و هم جنبه‌های فردی (لانگان و همکاران، ۲۰۰۶؛ ماسلاچ و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا در عملکرد که فاصله‌های حقیقی بین خود واقعی و خود ایده‌آل فرد ایجاد میکند (شفران و همکاران، ۲۰۰۲ به نقل از قافله‌بازی و همکاران، ۱۳۹۴) همراه با ارزشیابی انتقادی افراطی (فروست و همکاران، ۱۹۹۱ به نقل از قافله‌بازی و همکاران، ۱۳۹۴)، فرد را متمرکز بر شکستها و نواقص عملکرد خود می‌سازد (هویت و فلت، ۱۹۹۱ به نقل از قافله‌بازی و همکاران، ۱۳۹۴) تحت عنوان کامل‌گرایی شناخته شده است.

یکی از این متغیرهای درون فردی کامل‌گرایی است. هامپچک (۱۹۷۸) کامل‌گرایی را به دو بعد بهنجار و نابهنجار تقسیم میکند. در کامل‌گرایی بهنجار اشخاص از کارهای سخت و طاقت فرسا لذت می‌برند، با هدف موفقیت برانگیخته میشوند و ضمن تأکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی می‌توانند محدودیتهای شخصی و اجتماعی را بپذیرند. در مقابل، کامل‌گرایان نابهنجار با ترس از شکست برانگیخته میشوند و به دلیل انتظارات غیرواقعبینانه، هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد. برخی تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که کامل‌گرایی منفی و ناسازگارانه فرسودگی تحصیلی را پیش بینی میکند (ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

به طور کلی، کامل‌گرایی سازگارانه با بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی و شغلی مناسب مرتبط است، ولی کامل‌گرایی ناسازگارانه با پریشانی، عزت نفس پایین و نشانه‌های بیماری روانی مرتبط است (کلی^۲، ۲۰۱۰).

در دهه‌های گذشته، محققان، نظریه خودکارآمدی را برای تبیین پدیده فرسودگی مورد استفاده قرار داده اند (شائوفلی و همکاران، ۱۳۹۳ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). در توصیف رابطه بین فرسودگی و حالات فیزیولوژیکی، برخی از محققان قبلی، رابطه بین خودکارآمدی و فرسودگی را تأیید کرده اند (چرنیس، ۱۹۹۲، ۱۹۹۳؛ هالستن، ۱۹۹۳؛ هابفال و فریدی، ۱۹۹۳ به نقل از فلسفی نژاد و

^۱- Tukaev

^۲- Kelly

همکاران، ۱۳۹۴). آنها نشان داده‌اند که افراد بدون حس مهارت یا تسلط (از قبیل، خودکارآمدی)، به آسانی دچار فرسودگی میشوند و معمولاً توانایی سازگاری را از دست میدهند (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

تحقیقات نیز نشان می‌دهند که منابع می‌تواند رابطه بین الزامات شغلی و فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد (هابسلبن و باکلی^۱، ۲۰۰۴). بنابراین، ترکیبی از الزامات تحصیلی بالا و منابع پایین به فرسودگی تحصیلی بیشتری منجر می‌شود (باکر و همکاران، ۲۰۰۳ به نقل از نعمی، ۱۳۸۸).

در خصوص نقش ارتباط استاد-دانشجو با فرسودگی تحصیلی باید گفت که از مهمترین منابع ارتباط دانشجویان، اساتید دانشگاه‌ها هستند. دانشجویان در دوره تحصیل خود با اساتید ارتباط تنگاتنگی دارند و کیفیت این ارتباط می‌تواند تأثیر عمیقی بر احساسات و نگرش دانشجویان برجا بگذارد. بر اساس تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده (فریسر^۲، ۱۹۹۴؛ کوتون، ۱۹۹۷ به نقل از نعمی، ۱۳۸۸) دو دسته از رفتارهای اساتید می‌تواند در این خصوص نقشی مهم داشته باشد. دسته اول رفتارهای سازمانده هستند. تعیین برنامه‌های درسی منظم و معین، هدف‌گذاری، و تعیین وظایف و تکالیف یکی از زمینه‌های مهمی است که می‌تواند در موفقیت تحصیلی دانشجویان نقشی مهم داشته باشد. مسأله دیگر به رفتارهای حمایتی اساتید دانشگاه بر می‌گردد. ارتباطی که در آن اساتید نسبت به احساسات و خودپنداره فراگیران خود حساس باشند، بیان انتقادات به شکل محترمانه و سازنده و تقدیر از فراگیران، همدلی نسبت به مشکلات آنها، رفتارهای حمایتی و دوستانه که محیط آموزش را لذت بخش کند، می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی نقشی مؤثر داشته باشد. این تبیین‌ها دقیقاً با دیدگاه وابلز و همکاران (۱۹۹۱) هماهنگ است (به نقل از نعمی، ۱۳۸۸).

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار 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 (ماررو^۳، ۲۰۱۱). فرسودگی هنگامی اتفاق می‌افتد که یک فرد برای یک دوره زمانی طولانی استرس را تجربه کند (بروس، ۲۰۰۹ به نقل از بهروزی و همکاران، ۱۳۹۱). رفتار دانش آموز بر فرسودگی معلم و فرسودگی معلم نیز بر خود معلم، دانش آموزان و مدرسه اثرات منفی می‌گذارد (کیم وان مو، ۱۹۹۱ به نقل از رضائی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

فرسودگی تحصیلی کلید مهم درک مشکلات تحصیلی دانشجویان چون افت تحصیلی، تقاضای تغییر رشته، انصراف از تحصیل، ترمهای مشروطی متعدد، درخواست سنوات تحصیلی و ... محسوب شده، از این رو مطالعه بر روی متغیرهای مختلف آموزشی و تربیتی همچون چالشهای دستیابی به اهداف آموزشی و صفات شخصیتی و ... امری ضروری به شمار میرود. (قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)

ایجاد انسجام در دانشجویان شامل دو بعد انسجام تحصیلی و انسجام اجتماعی می‌باشد. انسجام تحصیلی اشاره به عملکرد تحصیلی و رشد ذهنی دانشجو و تعاملات وی با استادان و کارکنان و انسجام اجتماعی اشاره به سطح تناسب بین فرد و محیط اجتماعی آن (یعنی فعالیت فوق برنامه و تعاملات بین همکلاسی‌ها) دارد (لیونز، ۲۰۰۷ به نقل از محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های اکتسابی به عنوان بخشی از منابع موجود هر فرد در فرایند فرسودگی دخیل هستند. ویژگی‌های شخصیتی بر حسب تفاوت‌های ساختاری میان افراد تعریف می‌شود که فرض می‌شود در طول موقعیت‌ها ثابت باشد و با عملکرد در تکالیف شناختی مرتبط است (ریوی و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳). روان رنجوری یکی از پنج عامل بزرگ شخصیتی است که با ویژگی‌هایی چون تحریک پذیری، زودرنجی، پریشانی، احساس درماندگی و آمادگی ابتلا به آسیب‌های روانی از قبیل اضطراب، افسردگی و خشم و دیگر پیامدهای آزارنده مشخص می‌شود (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳). می‌توان انتظار داشت که چنین ویژگی‌هایی بر عملکرد شناختی و رفتاری به گونه‌ای منفی اثر بگذارد (کیم و همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳).

در ادبیات پژوهشی تاکنون ابزارهای مختلفی برای اندازه‌گیری فرسودگی در حرفه‌های مختلف طراحی شده است. از جمله مقیاس جونز و پرسشنامه فرسودگی پینز (عزیزی و همکاران، ۱۳۸۷ به نقل از بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱)، و مقیاس فرسودگی مازلاک و جکسون (۱۹۸۱) است که پر استفاده‌ترین آن‌ها فرسودگی مازلاک و جکسون است (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱). ابعاد پرسشنامه فرسودگی در تحقیقات مختلفی برای موقعیت‌های مختلف بررسی شده است. از جمله در تحقیقی بولز، دیان، ریکس (۲۰۰۰)، ابعاد فرسودگی را با مقایسه سه نوع ساختار عاملی یعنی ساختار تک عاملی، ساختار سه عاملی و ساختار مرتبه دوم در دو نمونه مختلف بررسی کرده‌اند. نتیجه این تحقیق نشان داد که ساختار سه عاملی برای این پرسشنامه بهترین مدل است (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱).

¹- Halbesleben & Buckley

²- Fraser

³- Morrow

پیشینه تحقیق

پژوهش های زمینه یابی اخیر نیز نشان می دهد که در مدارس کشورهای اروپایی فشارهای روانی مربوط به مدرسه و مشکلات سلامتی مربوط به فشارهای روانی تحصیلی افزایش فوق العاده داشته است (او.ای.سی.دی، ۲۰۰۹ به نقل از رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی ۱۳۹۲).

در مورد فرسودگی تحصیلی مطالعات کمی انجام شده است، مثلاً، محققانی مانند کاسکه و کاسکه (۱۹۹۱) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه ی بین استرس های تحصیلی و پیامدهای آن مانند سردرد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می دهد. این محققان نشان دادند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی رابطه ی استرس ها ی تحصیلی و پیامدهای آن به طور معناداری افزایش یافت. همچنین ژانگ، گان و چام (۲۰۰۷) در پژوهشی رابطه ی کمال گرایی را با فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی را در بین دانشجویان چینی، بررسی کردند و نتایج نشان داد که فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی همبستگی منفی باهم دارند و نیز همچنین نشان داد که جنبه های ناسازگارانه کمال گرایی به طور معناداری با فرسودگی تحصیلی و جنبه های مثبت کمال گرایی با درگیری تحصیلی همبستگی دارند. در ایران، نیز نعمی (۱۳۸۸) پژوهشی را در مورد رابطه ی کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز انجام داده است و نتایج تحقیق نشان داد که روابط منفی معنی داری بین حیطه های کیفیت تجارب یادگیری (منابع، محتوا، انعطاف پذیری یادگیری و رابطه استاد - دانشجو) با ابعاد فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی علاقتی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) وجود دارد و همچنین نشان داد که رابطهاستاد - دانشجو بیشترین نقش را در تبیین فرسودگی تحصیلی دارد (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱).

کاتسال و بیلگ (۲۰۱۲) در پژوهش خود دریافتند که عملکرد تحصیلی و موفقیت دانشجویان رابطه ی منفی و معناداری با فرسودگی تحصیلی آنان دارد. رادمن و گوستاسن (۲۰۱۲) مطالعاتی را روی ۱۷۰۲ دانشجوی پرستاری در سوئد انجام داد و نشان دادند که در پیگیری یکسال پس از فراغت از تحصیل، دانشجویانی که در طی تحصیل دچار فرسودگی میشوند کمتر به وظایف شغلی مسلط بوده و تمایل به ترک خدمت بالاتری داشتند. (به نقل از شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵).

پژوهش سلم آبادی و همکاران (۱۳۹۴) با هدف تعیین سهم ابعاد فرسودگی تحصیلی، تا باوری و استرس ادراک شده در پیش بینی گرایش به اعتیاد دانش آموزان متوسطه استان خراسان جنوبی انجام شد. یافته پژوهش فوق نشان داد که رابطه مثبت معناداری بین فرسودگی تحصیلی با گرایش به اعتیاد وجود دارد. این یافته با پژوهشهای پیشین از جمله سواری و بشلیده (۱۳۸۸) و شفیع و همکاران (۱۳۹۱) همسو است. نتایج همچنین نشان داد که ابعاد فرسودگی تحصیلی (خستگی مفرط، بی علاقتی، احساس ناکارآمدی) و ابعاد استرس ادراک شده (واکنشهای عاطفی منفی، سطح توانایی مقابله) تا باوری، ۲۲ درصد توانایی پیش بینی گرایش به اعتیاد را در دانش آموزان دارند (سلم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴).

پژوهشهای متعدد نشان دادند که بین ویژگیهای شخصیتی با فرسودگی تحصیلی (سواری و بشلیده، ۱۳۸۹؛ بروس، ۲۰۰۹ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بین متغیرهای حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی (یانگ، ۲۰۰۴ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بین تعهد و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۲۰۰۷؛ شکری و همکاران، ۱۳۸۶ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴؛ سالملا - آرو و همکاران، ۲۰۰۸)، عملکرد گرایشی و سطح پابینی از فرسودگی (سالملا - آرو و ناتان، ۲۰۰۵ و کاپلان و فلو، ۲۰۱۰ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بین عملکرد اجتناب و سطوح بالایی از فرسودگی تحصیلی (سالملا - آرو و همکاران، ۲۰۰۹)، بین استرس چالش با فرسودگی و انگیزش یادگیری و بین استرس مانع پیشرفت با فرسودگی و انگیزش یادگیری (حافظی و همکاران، ۱۳۸۶؛ یولودگ و یارتان، ۲۰۱۰)، بین کمالگرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی (ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بین کمالگرایی، هدفگزینی و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی (زاهد بابلان، ۱۳۹۰ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴؛ آهولا و هاگانین، ۲۰۰۷)، بین کمال گرایی جامعه مدار، تعلل و بازدهی تحصیلی (سادر و ساکس، ۱۹۹۴؛ دامیان، ۲۰۱۳ و چایدر و استوبر، ۲۰۱۰ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴)، بین کمالگرایی، اهداف پیشرفت و فرسودگی (اپلتن و همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴) رابطه معناداری وجود دارد.

پژوهشی با عنوان رابطه ی بین کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسید که بین حیطه های کیفیت تجارب یادگیری و ابعاد فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه ی معکوس وجود دارد (نعمی، ۱۳۸۸ به نقل از مرادی و همکاران، ۱۳۹۵).

رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی (۱۳۹۲) پژوهشی باهدف مقایسه ی وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری به این نتیجه دست یافت که دانش آموزان با ناتوانی یادگیری در مقایسه با دانش آموزان عادی فرسودگی تحصیلی بیشتری دارند.

نتایج پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی، اهماالکاری تحصیلی و احساس تنهایی به طور معنی در دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری بیشتر از دانش آموزان عادی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای تاپینن تانر و همکاران، ۲۰۰۵؛ نعمی، ۱۳۸۸؛ رستم اوغلی و خوشنود نیای چماچایی، ۱۳۹۱ و ولر، ۲۰۱۰؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳ همسو می باشد. (مرادی و همکاران، ۱۳۹۵)

گلداستین و گلداستین (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش کنترل تکانه در کاهش تکانشوری و فرسودگی تحصیلی دانش آمو زان دارای اختلال ریاضی نقش دارد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳)

مداخله گروهی کنترل تکانه تأثیر مثبتی بر کاهش آسیب رساندن به خود، تنظیم هیجان و کاهش فرسودگی تحصیلی و عواطف منفی دارد (گراتس و گاندرسون، ۲۰۱۰ به نقل از نریمانی و همکاران)

در رابطه با تأثیر اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری بر فرسودگی تحصیلی و بهزیستی نیز پژوهش های اندکی وجود دارد؛ در یکی از این پژوهشها، وانگ، چو، هاوکینز و سالملا - آرو (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند که اشتیاق عاطفی با فرسودگی مدرسه و با بهزیستی دانشگاهی و بهزیستی روانشناختی رابطه دارد. اما در رابطه با اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری در ایران و تأثیر آن بر فرسودگی تحصیلی پژوهشی صورت نپذیرفته است (پیرانی، ۱۳۹۴). به علاوه، هم اشتیاق (بیک و همکاران، ۲۰۱۳) و هم فرسودگی تحصیلی (ریچو همکاران، ۲۰۱۴) در ارتباط با سازه ای زیربنایی تر و زیستی از شخصیت یعنی سیستم فعال ساز رفتاری (BAS) و سیستم جنگ گریز (FFS) (گری، ۱۹۸۲ به نقل از پیرانی، ۱۳۹۴) قرار دارد.

یافته های پژوهش پیرانی (۱۳۹۴) نشان می دهد که سیستم مغزی فعال سازی رفتاری با فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی، ب یعلاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد و با بازداری رفتاری رابطه مثبت دارد؛ بدین معنی که فعالیت بالاتر سیستم مغزی فعال سازی رفتاری با علایم کمتر فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی، بی علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی همراه است. این یافته با نتایج پژوهش های راولینگز (۲۰۱۴)، بیک و همکاران (۲۰۱۳)، کاش و همکاران (۲۰۰۲)، صبری نظرزاده، معمارباشی اول و احتشام زاده (۱۳۹۱)، سید موسوی و همکاران (۱۳۹۰) همسو می باشد.

پژوهش مکیان و کلانتر کوشه (۱۳۹۴) نشان داد همبستگی منفی و معنی دار بین نمره مقیاسهای احساس تعلق به مدرسه و فرسودگی تحصیلی می باشد.

کاتسال و بیلیم (۲۰۱۲) در پژوهش خود دریافتند که عملکرد تحصیلی و موفقیت دانشجویان رابطه منفی و معناداری با فرسودگی تحصیلی آنان دارد. سالملا-آرو و همکاران (۲۰۰۹) نیز دریافتند که موفقیت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پیش بینی کننده ی میزان فرسودگی آنان خواهد بود.

بررسی رابطه میان ویژگی های شخصیتی و فرسودگی در کارکنان فروشگاه های مترو (کیم و همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳) و پرستاران (علیزاده گوردال و همکاران، ۱۳۹۱ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳) نشان داد که از میان پنج عامل عمده شخصیت روانرنجوری بیشترین رابطه را با فرسودگی دارد. (واحدی و همکاران، ۱۳۹۳)

پژوهش واحدی و همکاران (۱۳۹۳) تأثیر متغیرهای سنوات تحصیلی و روان رنجوری به شکلی مثبت و متغیرهای خودکارآمدی، ارزشگذاری درونی و خودتنظیمی به شکلی منفی بر فرسودگی تحصیلی و توان عوامل خودکارآمدی، ارزشگذاری درونی و روان رنجوری در تأثیر غیر مستقیم بر فرسودگی تحصیلی از طریق خود تنظیمی را نشان داد.

کلیک و ارال (۲۰۱۳) در پژوهشی رابطه ی بین ویژگی های شخصیتی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان معماری مقطع کارشناسی معماری را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که از میان پنج بعد شخصیت برونگرایی و باز بودن به تجربه با فرسودگی تحصیلی رابطه ی منفی دارد و روان رنجوری با فرسودگی تحصیلی رابطه ی مثبت دارد.

پژوهش سرانچه و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که روانرنجور خوبی به صورت غیرمستقیم از طریق خودکارآمدی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی ادراک شده با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد.

براساس یافته های عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) با افزایش میزان عملکرد تحصیلی از فرسودگی تحصیلی فراگیران کاسته می شود. این نتیجه با تحقیق یانگ (۲۰۰۵) که به بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی پرداخته همخوانی دارد. (به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲).

آهولا و هاکنین (۲۰۰۷) نشان داده اند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می شود. براساس نتایج پژوهش بین فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد، یعنی هرچه فرسودگی تحصیلی بیشتر باشد، عملکرد تحصیلی ضعیفتر خواهد شد. دانش آموزی که نسبت به درس بی علاقه و بی انگیزه باشد، احتمالاً باندازه کافی تلاش نمی کند و این عدم تلاش به نوبه خود به کاهش عملکرد

تحصیلی منجر خواهد شد. بنابراین با کاهش عواملی که موجب فرسودگی تحصیلی می شوند، مانند افزایش انگیزه و علاقه به درس، تشویق دانش آموز و خواستن تکلیف در حد توان او، می توان عملکرد تحصیلی را بهبود بخشید (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش میکائیلی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که بین خودپنداره ی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش سونگ و هاتی (۲۰۰۷) و هانگ (۲۰۱۱) همسو است.

عجمی اکرامی (۱۳۹۳) در بررسی رابطه ی امید به کار و انگیزش تحصیلی با فرسودگی، به این نتیجه دست یافت که بین متغیرهای امید به کار و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد و بین انگیزش تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه ی معکوس بوده است. هاگاسچافلی (۲۰۰۹) در پژوهشی تحت عنوان امید به کار عامل مهم انگیزش رفتار و ساختار شغلی و حرفه‌ای به این نتیجه رسید که امید به کار تأثیر مثبتی بر انگیزش رفتار و ساختار شغلی آینده فرد دارد (به نقل از شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵).

یافته ها

از آنجایی که هدف اصلی آموزش یادگیری است (سیف، ۱۳۸۸، به نقل از سرانچه و همکاران، ۱۳۹۳) و با توجه به این که یادگیری فراگیران عمدتاً به وسیله ی عملکرد تحصیلی شان سنجیده می شود، بنابراین شناسایی متغیرهای اثرگذار بر عملکرد تحصیلی فراگیران از اهمیت ویژه ای برخوردار است (سرانچه و همکاران، ۱۳۹۳).

نظریه خود تنظیمی بر این استوار است که دانش آموزان چگونه از نظر باورهای فراشناختی انگیزشی و رفتاری، یادگیری خود را سازمان دهی کنند (کدیور، ۲۰۰۹). نظریه شناختی اجتماعی (بندورا، ۱۹۸۶، به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲) برای رشد مدل یادگیری خود تنظیمی چهارچوب نظری مناسبی فراهم کرد که براساس آن هر فرد عوامل زمینه ای و رفتارها فرصت لازم را برای کنترل یادگیری دانش آموز فراهم می کنند (نیکوس و گورگ، ۲۰۰۵، به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲).

مطابق با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، ارزشیابی اعمال فرد بر مبنای معیارهای عملکردی صورت میگیرد که خود یا دیگران برای وی تعریف و تبیین نموده‌اند، چنانچه، اعمال فرد پایینتر از معیارهای او باشد، آن را منفی ارزشیابی نموده، وجود این گونه معیارهای سخت برای ارزشیابی خود، خصوصاً اگر توسط دیگرانی بنا گذارده شوند که از دایره کنترل فرد خارج اند، در اشکال افراطی به واکنشهای افسردگی، دلسردی درازمدت، احساس بیارزشی و بی هدفی میانجامد. (قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴).

درمان متمرکز بر هیجان یک رویکرد تجربی است که هیجان را به عنوان اساس و پایه تجربه در ارتباط با کارکردهای انطباقی و غیر انطباقی می داند (پاس و گرینبرگ، ۲۰۰۷). همچنین این نوع درمان اساس ساختار روانی و تعیین کننده کلیدی برای سازماندهی خود است (گرینبرگ، ۲۰۰۶). این درمان هم به صورت فردی و هم به صورت گروهی برای اختلال افسردگی، کیفیت زندگی، ناتوانایی های یادگیری و عملکردهای انطباقی مؤثر است و شامل روش های مبتنی بر فعال کردن هیجان های خاصی است که در یک زمینه ارتباطی همدلانه برقرار می شود (اسلون، ۲۰۰۹، به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). رایان و داسی (۲۰۰۰) نشان دادند که درمان متمرکز بر هیجان به دانش آموزان در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک کمک می نماید و این امر نیز منجر به تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی، عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی می گردد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). به عبارت دیگر، تمرکز بر هیجان از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات و پذیرش آن ها می تواند تغییرات مثبتی را در سازگاری و بهزیستی ایجاد نماید (بروان و رایان، ۲۰۰۳، به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). آموزش متمرکز بر هیجان نمرات پایین اضطراب (زایدن، ۲۰۱۰) کاهش فرسودگی تحصیلی (استاین، ۲۰۰۶، به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳) و کاهش عواطف منفی (هایس، ۲۰۰۴، به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳) را به دنبال دارد.

آموزش کنترل تکانه نوع دیگری از مداخله شناختی - رفتاری است. کنترل تکانه، مداخله ای است که هدف آن، کاهش تمایلات شدید و غیر ارادی برای عمل است (اسپری، ۱۹۹۹، به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳) باراباز و باراباز (۱۹۹۶) معتقدند که آموزش کنترل تکانه دامنه عواطف منفی را کاهش می دهد و هیجانات مثبت را در دانش آموزان بیش تر می کند (به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳).

بویر (۱۹۹۰) از جمله کسانی است که عمده مطالعات وی متمرکز بر آموزش عالی است. او همواره به مطالعه ی ارتباط بین محیط دانشگاه و زندگی در جامعه پرداخته و جامعه ی دانشجویی را به شش زیر جامعه تجزیه می کند که این شش زیر جامعه شامل جامعه های هدفمند، باز، عدالت گستر، منظم، مراقب و موروثی است. در ایم میان جامعه های هدفمند، عدالت گستر و منظم با فرهنگ جامعه ما همخوانی دارد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳). جامعه هدفمند: استادان و دانشجویان با به اشتراک گذاری اهداف دانشگاهی و همکاری با یکدیگر به تقویت آموزش و یادگیری می پردازند و این همان بعد ماموریت سازمانی و برنامه درسی است. جامعه ی عدالت گستر: جایی که به فردیت افراد احترام گذاشته شده و در عین حال تنوع و دگرگونی مهم می باشد. جامعه ی منظم: این جامعه شامل افرادی است که به گروه تعهد داشته، با صداقت و درستکاری با گروه همکاری کرده و تابع قانون و مقررات حاکم هستند (بویر، ۱۹۹۰، به نقل از محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

پژوهش های قبلی در موقعیتهای صنعتی و سازمان، نشان داده اند که فرسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد (تاپپین تانر^۱ و همکاران، ۲۰۰۵) چنین نتایجی درباره فرسودگی تحصیلی نیز صادق است، اگر چه مطالعات کمی درباره این موضوع انجام شده است (اسچافلی^۲ و همکاران، ۲۰۰۲). کاسکه و کاسکه (۱۹۹۱) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس های تحصیلی و پیامدهای آن مانند سردرد، دل درد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می دهد (نعامی، ۱۳۸۸).

پژوهشهای روانشناسی نشان میدهند عوامل درونی و بیرونی متعددی بر فرسودگی تحصیلی اثر دارند. حمایت اجتماعی، متغیری است که نسبت به فراگیران جنبه بیرونی داشته و میتواند بر فرسودگی و عملکرد تحصیلی اثرگذار باشد. منظور از حمایت اجتماعی، قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است که منابعی را در مواقع موردنیاز فراهم میکنند. حمایت اجتماعی یک کمک دوجانبه است که سبب ایجاد خودپنداره مثبت، خویشتن پذیری، احساس عشق، و احترام به خود میشود و در همه این موارد به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد میدهد (پورسید، ۱۳۹۰؛ به نقل از بهروزی و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). میر و شماک (۱۹۸۵) اشاره کرده اند که دانش آموزانی که دچار فرسودگی تحصیلی هستند، غالباً فاقد توجه هستند و از جریان عادی کلاس خسته شده اند. (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

روش

این پژوهش به روش کتابخانه با موضوع فرسودگی تحصیلی انجام شده است و بدین ترتیب پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سؤال کلی است که فرسودگی تحصیلی چیست؟ تنها در صورت تعیین تعریفی دقیق از فرسودگی تحصیلی، امکان برنامه ریزی درست و مواجهه مؤثر با آن وجود دارد. تشخیص متغیرهای پیش بینی کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع های اساسی در این زمینه است. (بهروزی و همکاران، ۱۳۹۱)

^۱- Toppinen-Tanner

^۲- Schaufli

نتیجه گیری

بر اساس آنچه گفته شد، در این تحقیق سعی شده است، تعریف صریح و روشنی از فرسودگی تحصیلی بر اساس تحقیقات انجام شده در گذشته بدس آوریم. بعد روانی انسان نقشی مهم، در رشد و ارتقای او دارد. بنابراین، اهداف و برنامه های آموزش و پرورش باید در راستای رشد احساس ارزشمندی و مهم بودن دانش آموز شکل بگیرد (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱). احساس کرامت و ارزشمندی منجر به دوری از بسیاری از لغزشها و اشتباهات می گردد. فردی که احساس ارزش درونی و کرامت نفس می کند، می کوشد تا همواره عزت نفس خود را حفظ کند و خود را در شرایطی قرار ندهد که به کرامت نفس او خدشه ای وارد گردد (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱). فرسودگی تحصیلی عاملی مهم در فهم رفتارهای تحصیلی دانشجویان چون عملکرد تحصیلی دانشجویان تلقی شده، رابطه دانشجویان را با محل تحصیلی خود تحت تاثیر قرار داده، اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل تحت تاثیر قرار دهد. در جامعه ی کنونی ایرانی، دانشجویان در فضایی به سر میبرند که انتظارات فرافردی زیادی از سوی والدین، همسالان، اساتید و جامعه و فرهنگ بر آنها تحمیل میشود (قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴).

پیشگیری از فرسودگی یا درمان آن نه تنها برای دانش آموزان و دانشجویان بلکه برای اساتید دانشگاه ها و نظام آموزش عالی ضروری و مفید است. دانشجویانی که با رغبت و انگیزه و اشتیاق و با اعتماد به نفس به فعالیت خود ادامه دهند، می توانند سلامت روانی خویش را تضمین و با دیدی امیدوارانه به آینده نگر بسته و هم با شور و شوق به کار و فعالیت بپردازند (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). افرادی که تحت فشارهای محیطی قرار دارند با فراهم کردن حمایت اجتماعی برای یکدیگر، قادر میشوند فشارهای شدید را کنترل کنند و تا حدی از شدت آنها بکاهند. همانطور که میدانیم، فرسودگی نتیجه استرس مزمن تلقی میشود. (فلسفی نژاد و همکاران، ۱۳۹۴). به طور کلی، دانشجویان با برخورداری از سطح کیفیت زندگی مناسب میتوانند با برقراری شبکه های اجتماعی قویتر، حمایت اجتماعی، ثبات عاطفی، پیشبینی اهداف مطلوب در آینده و سازشیافتگی مؤثر با عوامل تنیدگیهای محیطی از فرسودگی تحصیلی دور شده و به پیشرفت تحصیلی مناسبی دست یابند (داوید، ۲۰۱۰). یکی از مهمترین عوامل انگیزشی دانشجویان میزان امید به اشتغال آنها میباشد. امید به اشتغال بالا، فرسودگی تحصیلی را کاهش میدهد و منجر به کارکرد بهتر در فعالیتهای آموزشی دانشجویان میشود. هرچقدر میزان امید به اشتغال در آینده، دردانشجویان بیشتر باشد، آنها با نگرش مثبتتری به فعالیتهای تحصیلی نگر بسته و علاقه ی بیشتری به فعالیتهای کلاسی و علمی پیدا میکنند و در این زمینه تلاش بیشتری خواهند داشت که همهی این عوامل میتواند از فرسودگی تحصیلی آنها جلوگیری کند. در صورتی که دانشجویان به سمت مشاغل مرتبط با رشتهی خود هدایت شوند و دغدغه ی اشتغال آنها حذف شود، میتواند در بلندمدت منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی آنها گردد. (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵).

در پژوهش فلسفی نژاد و همکاران (۱۳۹۴) نیز، مکانیزم اثر حمایت اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی، با میانجیگری متغیر خودکارآمدی روشن تر شد. تعامل مثبت دانش آموزان (یا دانشجویان) با همدیگر، ممکن است نیاز به شایستگی و خودگردانی را از طریق تمرکز اشتراکی بر فعالیتهای یادگیری پرورش دهد. با اشتراک گذاشتن روشهای حل مساله، دادن و گرفتن پاسخهای مثبت درباره تکالیف، فراهم نمودن نگرشهای مثبت درباره تکالیف درسی، و ترغیب و تشویق گفت و گو و همیاری دانش آموزان (دانشجویان)، حمایت اجتماعی همکلاسی میتواند پشتیبانی مؤثری را در زمینه یادگیری ارائه دهد (دانیلسن، ۲۰۰۹). به نقل از فلسفی نژاد و همکاران، (۱۳۹۴). بنابراین به نظر میرسد که حمایت همکلاسی با افزایش سطح خودکارآمدی میتواند در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشد. معلمانی که دلسوز، حمایتگر و صمیمی هستند و بدون سخت گیری زیاد اعمال رهبری می کنند، افزایش مؤفقیتهای شناختی و عاطفی فراگیران را باعث می شوند و احتمال فرسودگی تحصیلی را کاهش می دهند (نعامی، ۱۳۸۸).

یافته های بهروزی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد استرس ادراک شده با کاستن از انرژی و ایجاد روحیه یاس و ناامیدی و از سوی دیگر انتخاب معیار های غیرمنطقی و آرمان گونه که در افراد کما لگرای ناسازگار یافت می شود احساس خستگی و ناکامی را در دانشجویانی که مدت زمان تحصیلی زیادی را باید در محیط دانشگاه باشند افزایش داده و لذا سبب فرسودگی تحصیلی در آنها می شود. آموزش هایی جهت مقابله با استرس و چگونگی تعدیل کمال گرایی در برنامه های فرهنگی دانشگاه و بهبود کادر اداری آموزشی در دانشجویان احساس حمایت اجتماعی را افزایش می دهد.

یکی دیگر از رویکردی اخیر پژوهشی در زمینه فرسودگی این است که پژوهش در این حوزه به به جای ضعف در عملکرد و نارسا کنش وری به جنبه های مثبت و نیرومندی های انسان و کن شوری بهینه او تغییر پیدا نموده است (سلیگمن و سکسیزینتمیهالی، ۲۰۰۰). به نقل از بدری گرگری و همکاران، (۱۳۹۱) از جمله مفاهیمی که در روانشناسی مثبت به آن تأکید می شود درگیری انگیزشی است. درگیری انگیزش یادگیری حالت مثبت، ارضاء کننده ذهن است که از سه مؤلفه احساس نیرومندی، سخت کوشی و جذب شدن در تکلیف تشکیل یافته است (مازلاک و لیترو، ۱۹۹۷). به نقل از بدری گرگری و همکاران، (۱۳۹۱). انرژی و نیرومندی به توانایی توجه روی تکالیف مربوط بوده و موجب استفاده از توانایی های شناختی افراد می شود (فهنل، به ان، هاگو و همکاران، ۲۰۰۴). به نقل از بدری گرگری و همکاران، (۱۳۹۱). سخت

کوشی در واقع احساس اهمیت، اشتیاق، مباحثات و چالش است. بالآخره جذب شدن در تکلیف تمرکز کامل در تکلیف، همراه با احساس خوشحالی است که در آن، گذشت زمان احساس نمی شود و واحد های زمانی تبدیل می شود (اسکافلی و همکاران، ۲۰۰۲ به نقل از بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۱)

ترسیم اهداف گزایشی عملکرد، منجر به مقایسه اجتماعی بین فراگیران شده و بازدههای یادگیری آنها را افزایش میدهد، مشروط به آنها را در چرخه رقابت ناسالم درگیر نکرده و آنها را اهداف اصیل یادگیری دور نسازد. با توجه به محدودیتهای موجود در این پژوهش چون شیوه نمونه گیری، شیول مطالعه به صورت همبستگی و ... پیشنهاد میشود پژوهشهایی با نمونه های تصادفی و معرف و در گروههای غیردانشجویی صورت گیرد (قافله باشی و همکاران، ۱۳۹۴).

وابلس و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند، که عواطف مثبت افزایش موفقیت های شناختی و عاطفی فراگیران را باعث می شوند و احتمال فرسودگی تحصیلی را کاهش می دهند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). هر چه وجود اشتیاق شناختی، عاطفی و رفتاری در دانش آموزان بیشتر باشد علایم کمتر فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی، بی علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی همراه است. (پیرانی، ۱۳۹۴)

به طور کلی محیط دانشگاه محیطی است که در بروز و ظهور استعداد های درخشان شخصیت انسانی تاثیر می گذارد. ببرد (۲۰۰۷) معتقد است که کیفیت محیط دانشگاه نه تنها منجر به پیشرفت و اصلاح یادگیری شده، بلکه موجب ایجاد برنامه های منحصر به فرد در جهت تنوع، ترویج وحدت و کاهش نابرابری اجتماعی در دانشگاه می شود. کیفیت محیط دانشگاه می تواند از طریق قوانین و مقررات، ماموریت و برنامه درسی، محیط فیزیکی و تعاملات درون آن احترام به قومیت ها و ادیان مختلف زمینه ی مساعدی برای رشد تحصیلی و اجتماعی و متعاقبا کاهش میزان استرس و فرسودگی دانشجویان را فراهم کند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳)

در ارتباط با مهارت های آموخته شده به عنوان یکی از منابع بازدارنده فرسودگی تحصیلی، عناصر یادگیری خودنظم دهی نقش برجسته ای دارند. فراگیران خودنظم ده به جای دریافت منفعلانه دانش، به گونه ای فعال در تعیین هدف، انتخاب مسیر، تعیین ابزارها، روش و راهبردهای مطالعه، نظارت بر عملکرد و در صورت لزوم اصلاح فرایند پیشرفت درگیر می شوند و مسئولیت یادگیری را به عهده می گیرند (پینتریچ، ۲۰۰۰ به نقل از واحدی و همکاران، ۱۳۹۳).

از مجموع آنچه گفته شد نتیجه میشود که تصویر نمودن اهداف نامعقول و ترسیم چشم اندازهای خارج از کنترل و دسترس برای یادگیری دانشجویان که آینده سازان و عهده داران مسئولیتهای اجتماع میباشند، منجر به افت انرژی های جوانی، کاهش انگیزش تحصیلی و ترسیم اهدافی خارج از توان آنها گردیده، موجبات فرسایش ذهنی آنها را فراهم مینماید. لذا، پیشنهاد میشود والدین در درجه نخست و معلمان در وهله بعد و سیاستگذاران در وهله آخر به نیازهای یادگیری و شوق درونی فراگیران برای یادگیری توجه نموده، جهت بالابردن انگیزش یادگیری فراگیران، تلاش بیش تری نمایند. تلاش برای بالا بردن شایستگی که از اهداف تسلط محسوب میشود، تاثیرات مثبتی بر فعالیتهای و پیامدهای یادگیری نظیر پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی فراگیران خواهد گذاشت. بدین ترتیب خانواده و تمامی دست اندرکاران آموزشی باید تمام تلاش خود را در جهت افزایش عملکرد تحصیلی برای فراگیران به کار گیرند در این صورت فراگیران کمتر به فرسودگی تحصیلی دچار می شوند.

منابع و مراجع

- [۱] بدری گرگری، رحیم، مهدوی، علی، ضرابی، محمدتقی. (۱۳۹۱). نیمرخ های انگیزشی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان: تحلیل مبتنی بر شخص. مجله ی دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان شناسی)، دوره ی چهارم، شماره (۲)، پاییز و زمستان.
- [۲] بدری گرگری، رحیم، مصرآبادی، جواد، پلنگی، مریم، فتحی، رحیمه. (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در دانش آموزان متوسطه. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، سال سوم، شماره (۷)، بهار.
- [۳] بهروزی، ناصر، شهنی ییلاق، منیجه، پورسید، سید مهدی. (۱۳۹۱). رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. راهبرد فرهنگ، شماره (۲۰)، زمستان.
- [۴] پیرانی، ذبیح. (۱۳۹۴). نقش سیستم های فعال ساز / باز داری رفتاری و اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری در پیش بینی فرسودگی تحصیلی. مجله ی روانشناسی مدرسه. دوره ی ۴، شماره (۳)، پاییز.
- [۵] خروشی، پوران؛ نیلی، محمدرضا؛ عابدی، احمد. (۱۳۹۳). رابطه اشتیاق عاطفی و شناختی یادگیری با، خودکارآمدی دانش آموزان؛ دانشگاه فرهنگیان اصفهان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره هفتم، شماره (۲)، پاییز.
- [۶] رستم اوغلی، زهرا،، خشنودنیای چماچایی، بهنام. (۱۳۹۲). مقایسه وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ی ناتوانی های یادگیری، دوره ی دوم، شماره (۳)، بهار.
- [۷] رمضانی نژاد، رحیم، همتی نژاد، مهرعلی، اسلام دوست، مریم، تقی پور، زهرا. (۱۳۹۲). رابطه میان پایگاه اجتماعی - اقتصادی، تعهد سازمانی و فرسودگی شغلی معلمان راهنمایی و متوسطه شهر رشت. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره (۱۱۷)، زمستان.
- [۸] سرانچه، مسعود، مکتبی، غلامحسین، حاجی یخچالی، علیرضا. (۱۳۹۳). رابطه علی و ویژگی های شخصیت با فرسودگی تحصیلی با میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی ادراک شده در دانشجویان. روش ها و مدل های روانشناختی، سال پنجم، شماره (۱۷)، پاییز.
- [۹] سلم آبادی، مجتبی، سلیمی بجستانی، حسین، خیامی آبی، حمزه، جوان، رضا. (۱۳۹۴). سهم ابعاد فرسودگی، تاب آوری و استرس ادراک شده در پیش بینی گرایش به اعتیاد دانش آموزان. فصلنامه اعتیاد پژوهی سو مصرف مواد سال نهم، شماره (۳۳)، بهار.
- [۱۰] شیخ الاسلامی، علی، کریمیان پور، غفار، ویسی، روناک. (۱۳۹۵). پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس کیفیت زندگی دانشجویان و امید به اشتغال در دانشجویان. فصلنامه روان شناسی تربیتی سال دوازدهم، شماره (۳۹)، بهار.
- [۱۱] فلسفی نژاد، محمدرضا، عزیزی ابرقوئی، محسن، ابراهیمی قوام آبادی، صغری، درتاج، فربرز. (۱۳۹۴). تدوین مدل علی فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه ای خودکارآمدی در دانشجویان دوره ی کارشناسی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و رواندرومانی سال ششم، شماره (۲۴)، زمستان.
- [۱۲] قافله باشی، مهدیه سادات، موسوی، سیده فاطمه، گلشنی، فاطمه. (۱۳۹۴). فرسودگی تحصیلی در دانشجویان: نقش پیش بینی کننده های کمال گرایی و هدف گزینی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره (۲۲)، پاییز و زمستان.
- [۱۳] عظیمی، محمد، پیری، موسی، زوار، تقی. (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. پژوهش در برنامه ریزی درسی، سال دهم، دوره دوم شماره (۱۱)، پاییز.
- [۱۴] مرادی، مسعود، فتحی، داود، غریب زاده، رامین، فائیدفر، زیبا. (۱۳۹۵). مقایسه ی فرسودگی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی های یادگیری. مجله ی پزشکی ارومیه دوره ی بیست و هفتم، شماره (۳)، بهار.
- [۱۵] محمدی، مهدی، کشاورزی، فهمیه، حیدری، الهام. (۱۳۹۳). ارائه الگوی علی کیفیت محیط دانشگاه، انسجام تحصیلی و اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان. روش ها و مدل های روان شناختی، سال چهارم، شماره (۱۶)، تابستان.

- [۱۶] مکیان، راضیه السادات، کلانتر کوشه، سید محمد. (۱۳۹۴). ویژگی های روان سنجی پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه و ارتباط آن با فرسودگی تحصیلی و انبیزش پیشرفت در میان دانش آموزان شهر تهران. فصلنامه اندازه گیری تربیتی دوره ی پنجم، شماره (۲۰)، تابستان.
- [۱۷] میکائیلی، نیلوفر، افروز، غلامعلی، قلیزاده، لیلان. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. مجله ی روان شناسی مدرسه دوره ی یک، شماره (۴)، زمستان.
- [۱۸] نریمانی، محمد، عالی ساری نصیرلو، کریم، موسی زاده، توکل. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. مجله ی ناتوانی های یادگیری دوره ی سه، شماره (۳)، بهار.
- [۱۹] نعامی، عبدالزهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا. دوره ی ۵، شماره (۳)، پاییز.
- [۲۰] واحدی، شهرام، هاشمی، تورج، شفیع سورک، سینا. (۱۳۹۳). تاثیر سنوات تحصیلی، روان رنجوری و راهبردهای یادگیری خودنظم دهی بر فرسودگی تحصیلی: آزمون یک مدل مفهومی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره (۳)، پاییز.
- [21] Ahola, K. & Hakanen, J. (2007). Job strain Burnout & Depressive Symptoms: A prospective study among Dentist. *Journal of Affective Disorders*. 104 (24).
- [22] Beek, I. V., Kranburg, W. T., & Schaufli, B. W., (2013). BIS and BAS activation and study outcomes: A mediation study. *Personality and Individual Differences* 55, 474–479
- [23] Brown, S. D., Tramayne, S., Hoxha, D., Telander, K., Fan, X., & Lent, R. W. (2008). Social cognitive predictors of college students' academic performance and persistence: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 298-308.
- [24] Brouwers, A., & Tomic, W. (2012). Alogitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy classroom management. *teaching and teacher education*, 16, 239-253.
- [25] Celik, G. T., & Oral. E. L. (2013). Burnout Levels and Personality Traits—The Case of Turkish Architectural Students. *Creative Education* Vol.4, No.2,
- [26] Cole, D. A., Peeke, L., Dolezal, S., Murray, Nurray & Canzoniero, A, (1999). A longitudinal study of negatve affect and self-perceived competence in young adolescents, *Journal of personality and Social Psychology*, 77, 851-862.
- [27] Chang, E; Eddins-Folensbee, F. & Coverdale, J. (2012). Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of supports by medical students at one school (Review). *Academic Psychiatry*, 36, 177-182.
- [28] Crystal, D. S, Chen, C, Fulingi, A.J & Stevenson, H.W, (1994). Psychological maladjustment and academic achievement, *Child Development*, 65, 738-753.
- [29] David, A. P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1, 90-104.
- [30] Greenberg, Leslie (2006) *Emotion-Focused Therapy: A Synopsis*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Volume 36(2), 87-93.
- [31] Halbesleben, J. R & Buckley, M. R, (2004). Burnout in organization life, *Journal of management*, 30 (6) & 59-79.
- [32] Kadivar, Parveen. (2009). *Educational Psychology*. Tehran: Samt Publication.
- [33] Kelly, O. (2010). What is Perfectionism? Retrieved from: ocd.About.com/od/glossary/g/What-Is-Perfectionism.htm.
- [34] Mataroria P. Lyndon, Marcus A. Henning, Hussain Alyami, Sanjeev Krishna, Irene Zeng, Tzu-Chieh Yu, Andrew, G. Hill. (2017). Burnout, quality
- [35] Mazeroll, S.M. (2012). An Assessment of Burnout in Graduate Assistant Certified Athletic Trainers. *journal of Athletic Training*, 47 (3): 320-328

- [37] Modin, B; Östberg, V; Toivanen, S. & Sandell, K. (2011). Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *Journal of Adolescence*, 34, 129-139.
- [38] Moneta, G. B. (2011). Need for Achievement, Burnout, and Intention to Leave: Testing an Occupational Model in Educational Settings. *Personality and Individual Differences*. 50(2). 274-278.
- [39] Morrow, J. R. (2011). Measurement and evaluation in human performance: Human Kinetics.
- [40] Ozdemir, Y. (2008). The role of classroom management efficacy in predicting teacher burnout. *International Journal of Social Sciences*, 2(4), 257-263.
- [41] Pos, Alberta, E. & Greenberg, Leslie, S. (2007) Emotion-focused Therapy: The Transforming Power of Affect *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Volume 37 (1), 25-36.
- [42] Reichl, C., Wach, F, S., Spinath, F, M., Brunken, R., & Karbach, J. (2014). Burnout risk among first-year teacher students: The roles of personality and motivation. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 1, 85-92.
- [43] Salanova, M., Schaufeli, W., Martinez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 23, 53-70.
- [44]
- [45] Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context for school burnout. **European Psychologist**, 13, PP 1-13.
- [46] Salmela-Aro, K. Kiuru, N. Leskinen, E. & Nurmi, J.E. (2009). School Burnout Inventory (SBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- [47] Schaufli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-484.
- [48] Toppinen-Tanner, S, Ojaarvi, A, Vaananen, A, Kalimo, R & Jappinen, P, (2005). Burnout as a predictor of medically certified sickleave absences and their diagnosed causes, *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.
- [49] Tukaev, S. V; Vasheka, T. V. & Dolgova. O. M. (2013). The Relationships Between Emotional Burnout and Motivational, Semantic and Communicative Features of Psychology Students. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 553-556.
- [50] Uludağ, O. & Yaratana, H. (2010). The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, Vol. 9(1), 13-23.
- [51] Watts, J., & Robertson, N. (2011). Burnout in university teaching staff: a systematic literature review. *Educational Research*, 53(1), 33-50.
- [52] Zeidan, F. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Conscious Cogn*; 19(2): 597-605.