



فرسودگی تحصیلی را جدی بگیریم

سیده عاطفه نجفی پور

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

دانش‌آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی بالقوه در جامعه به حساب می‌آیند. از این رو عملکرد تحصیلی آنان باید همواره مورد توجه اولیای آموزش و پرورش باشد. یکی از عواملی که می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را مختل کند فرسودگی تحصیلی است.

مطابق الگوی تقاضا-منابع^۱ اگر عدم تعادل بین مصرف انرژی و تولید مجدد آن برای مدت طولانی ادامه یابد فرسودگی اتفاق می‌افتد. مطابق با این الگو دو عامل در فرسودگی تحصیلی نقش دارند: از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواست‌های معلمان از دانش‌آموزان برای مطالعه و تلاش بیشتر می‌شود و از طرف دیگر دانش‌آموزان به دلیل عدم آگاهی از تفاوت‌های فردی در توانایی خود منابع انگیزشی کافی برای برخورد با این تقاضاهای تحصیلی را ندارند. این دو فرآیند موجب فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌شوند. (ویگفیلد^۲، ۲۰۰۶)

از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آن‌ها سنجش می‌شود، شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی و اثر آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، از کارهای مهم روان‌شناسان تربیتی است به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آن‌ها ضروری می‌باشد (بروور و تومیک، ۲۰۱۰). لذا با توجه به اهمیت مسئله این مقاله به بررسی یکی از متغیرهای مهم که در کاهش عملکرد تحصیلی مؤثر است، فرسودگی تحصیلی، می‌پردازد. بدیهی است شناسایی عوامل مؤثر و علل فرسودگی تحصیلی و ارائه راهکارهای مؤثر می‌تواند در بردارنده اشارات کاربردی مهم و تأثیرگذاری در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان باشد.

تعریف فرسودگی تحصیلی

به طور مرسوم فرسودگی به عنوان یک سندروم سه بعدی مورد توجه قرار می‌گیرد (خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته) خستگی هیجانی^۱ که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد که مؤلفه استرس فردی را نشان می‌دهد. زوال شخصیت اشاره به پاسخ‌های منفی یا بیش از حد بی‌رغبتی دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی است. تمامیت فردی کاهش یافته اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارآیی پایین فرد دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (ماسلاخ، ۱۹۹۸).

علائم فرسودگی تحصیلی

الف. احساس بی‌اهمیتی، بیهودگی یا خستگی و کوفتگی؛
ب. احساس درماندگی، تحلیل رفتن جسمانی و تخلیه هیجانی شدن؛
پ. کنار کشیدن و مسئولیت کمتر؛
ت. بی‌حسی عاطفی، حس تقلیل یافته موفقیت شخصی و خودارزیابی منفی.
افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی، احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند. احساس خستگی به علت نیازهای تحصیلی، بدبینی و بی‌رغبتی و بی‌علاقگی نسبت به مدرسه و احساس بی‌لیاقتی از دیگر علائم فرسودگی تحصیلی می‌باشد (سالما، ۲۰۱۲).

بالا بردن انگیزه روشی

برای کاهش فرسودگی تحصیلی

انگیزش یک عامل مهم در پیشرفت تحصیلی است. وقتی شاگردان برای یادگیری برانگیخته می‌شوند پیشرفت تحصیلی به‌طور معنادار افزایش می‌یابد (جردن، به نقل از سارانی، ۱۳۹۱)

عوامل مؤثر در ایجاد انگیزش تحصیلی:
- تشویق زبانی: گاهی تشویق لفظی معلم مانند احسنت، آفرین و بسیار خوب، از هر شیوه انگیزشی دیگر مؤثرتر است.
- کاربرد آزمون و نمره: اگر معلم بتواند هر دو هفته یکبار از درس‌های داده شده امتحان کند و نمره‌های آن‌ها را به نحوی در آزمون‌های پایانی دخالت دهد، انگیزش آن‌ها برای یادگیری افزایش می‌یابد.
- انگیزش حس کنجکاوی: اگر معلم بتواند ضمن درس مسائلی مربوطه را مطرح کند یا طرح‌هایی را ارائه دهد که نیاز به دانش و بینش داشته باشد، آنان را به دانستن و آموختن بیشتر علاقه‌مند می‌سازد.
- علاقه معلم به درس: وقتی شاگردان ببینند که معلم خود تا چه حد به موضوع درس و پیشرفت در آن اهمیت می‌دهد، شاگردان نیز درس را جدی می‌گیرند و برای آموختن و تسلط در آن کوشش بیشتری به‌کار می‌برند.
- اتناق درس دل‌انگیز: کلاسی که از نظر وسعت، آسایش، نور و تهویه خوب و متناسب باشد بیشتر رغبت شاگردان را برای حضور مرتب در کلاس برمی‌انگیزد، به‌ویژه اگر از نظر روانی هم از شرایط لازم برخوردار باشد.
- تأثیر مسابقه: مسابقه نیز یکی از انگیزه‌های آموزشی است. وقتی معلم می‌خواهد بداند که کدام یک از شاگردان او در درس معینی بهترین است، میان شاگردان مسابقه برگزار می‌کند.
- دریافت جایزه: لیونور درویل معتقد است: «اگر به شاگردی که در کارش پیشرفت کرده است جایزه بدهیم، شاگردان دیگر را به‌طور غیرمستقیم به کارشان دل‌بسته کرده‌ایم»
- ارتباط دادن درس با زندگی: معلم در همان جلسه نخست باید به بیان اهمیت و اعتبار درس خود بپردازد و فراگرفتن درس و حل مسائل را به هم ارتباط دهد. (سارانی، ۱۳۹۲)

چند پیشنهاد

برای نمرات مستمر و میان ترم اهمیت قائل شده و آن را جدی بگیرد.

شیوه‌های نوین ارزشیابی را مورد توجه قرار دهید.
برای دانش‌آموزان کنفرانس‌های کلاسی پیش‌بینی کنید و آنان را به تحرک وادارید.
رقابت‌های سازنده و مفید بین دانش‌آموزان ایجاد نمایید.
به دانش‌آموزان خود علاقه نشان دهید و اسامی آنان را یاد بگیرید.
همکاری میان دانش‌آموزان را با استفاده از انواع شوراهای دانش‌آموزی (تحصیلی، بهداشتی) تشویق کنید.
در صورت لزوم در شیوه کاری خود تغییر دهید و میان ساعات تدریس طولانی و سخت، فرصت استراحت کوتاهی، مثلاً یک حرکت ورزشی ساده، را فراهم کنید.
برای تشویق روح همکاری، جلساتی برای در میان گذاشتن مسائل مختلف و مورد علاقه دانش‌آموزان، تشکیل دهید.
ارزش یادگیری را به دانش‌آموزان گوشزد کنید و محدودیت‌ها و زیان‌های عدم یادگیری را یادآور شوید.
تأثیر مشوق‌ها در انگیزه را از یاد نبرید. مشوق عاملی است که دستیابی به آن، انگیزه‌های افراد را ارضا می‌نماید.

* بی‌نوشت‌ها

1. demands-resources model
2. Wigfield
3. Emotionalexhaustion

* منابع

۱. سارانی، زهرا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه افسردگی و تعهد مذهبی با فرسودگی تحصیلی در دبیرستان‌های دخترانه شهرستان آزادشهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.
۲. میکائیلی، نیلوفر. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر، مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۴، صص ۹۰-۱۰۳.
3. Brouwers, A & Tomic, w. (2010). Aiojitudinal study of teacher burnoutand pereived self- efficacy classroom. management. teaching and teacher education, 16, 136- 253.
4. salmela- aro.k.& tynknen, l. (2012) Gendered pathways in school burnout among adolescents journal of adolescence, 930-937.