

فرسودگی تحصیلی

زهرا محمودی
کارشناس ارشد مشاوره

چکیده

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه دانش آموزان و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. با وجود این، از کل دانش‌آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی از آن‌ها می‌توانند استعداد‌های خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند. یکی از عوامل مهم و اثرگذار در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، فرسودگی تحصیلی^۱ است (میکائیلی، افروز، قلی‌زاده ۱۳۹۱) در این مقاله سعی بر آن داریم تا مفهوم فرسودگی تحصیلی را توضیح داده و عوامل مؤثر بر آن را برشمریم.

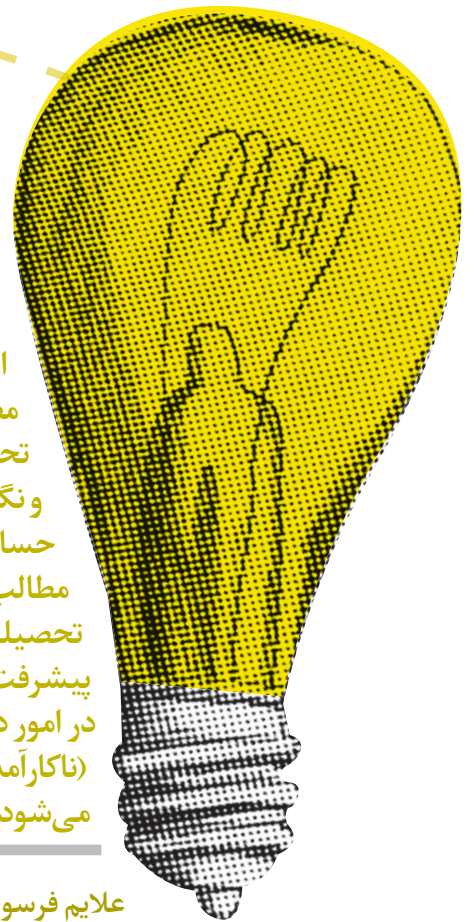
کلیدواژه‌ها: فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی

تعریف فرسودگی تحصیلی

سالما، کیورو، لسکینن و نورمی (۲۰۰۹، ص ۴۸)

در تعریف فرسودگی تحصیلی این‌گونه گفته‌اند:

«فرسودگی تحصیلی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه (خستگی تحصیلی)، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی (بی‌علاقگی تحصیلی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (ناکارآمدی تحصیلی) مشخص می‌شود.» می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان محل کار فراگیران محسوب می‌شود. اگر چه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به عنوان کارمند کار نمی‌کنند یا شغل خاصی در آن‌ها ندارند، اما از دیدگاه روان‌شناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آن‌ها را می‌توان به عنوان یک «کار» در نظر گرفت. (سالما- آرو، ۲۰۰۸) آن‌ها در کلاس‌ها حضور پیدا می‌کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می‌دهند.



**فرسودگی تحصیلی
با ویژگی‌هایی مانند
خستگی ناشی از
الزامات مربوط به
مطالعه (خستگی
تحصیلی)، رشد حس
و نگرش بدبینانه و بدون
حساسیت نسبت به
مطالب درسی (بی‌علاقگی
تحصیلی) و نیز احساس
پیشرفت شخصی ضعیف
در امور درسی و تحصیلی
(ناکارآمدی تحصیلی) مشخص
می‌شود**

علائم فرسودگی تحصیلی

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی از خود بروز می‌دهند.

پژوهش‌های قبلی در موقعیت‌های صنعتی و سازمان، نشان داده‌اند که فرسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد. (تاپینن تانر و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸).

چنین نتایجی درباره فرسودگی تحصیلی نیز صادق است، اگر چه مطالعات کمی درباره این موضوع انجام شده است (اسکافلی^۳ و همکاران، ۲۰۰۲). مثلاً محققاتی مانند آهولا و هاگانین^۴ (۲۰۰۷) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می‌شود. کاسکه^۵ و کاسکه (۱۹۹۱) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن مانند، سردرد، دل‌درد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می‌دهد. این محققان نشان دادند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی رابطه استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن به طور معناداری افزایش می‌یابد.

مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی

فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطه خستگی تحصیلی^۶، بی‌علاقگی تحصیلی^۷ و ناکارآمدی تحصیلی^۸ می‌شود. (به نقل از میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱)

خستگی تحصیلی

از پژوهش‌های قابل توجهی معلوم شده که خستگی هیجانی و اشتغال می‌تواند در محیط تحصیلی بروز پیدا کند و احساس خوب بودن دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد. به‌طور بسیار خاص دو متغیر وجود دارد که در درک بروز و دوام خستگی هیجانی و تحصیلی و اشتغال دارای اهمیت است. متغیر اول: سطح تنش تجربه شده توسط فرد و محرک‌های تنش‌زایی است که در محیط سازمانی بروز می‌کنند. در این بین، تنش توسط برخی از پژوهشگران به صورت پیش‌گویی کننده عمده خستگی هیجانی شناخته می‌شود، بدین ترتیب دانش‌آموزانی که استرس کمتری متحمل شده‌اند، نشانه‌های کمتری از خستگی هیجانی را تجربه کرده و متعاقب آن باید سطوح بالاتری از اشتغال را تجربه نمایند. مورد دوم: خستگی هیجانی و تحصیلی می‌تواند تابعی از تفاوت‌های فردی در مشخصه‌های گرایشی دانش‌آموزان باشد. در این زمینه، خود اثربخشی کلی یک پیشگویی کننده مهم از خستگی هیجانی و اشتغال می‌باشد. (فلی و ماتینز و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از نظریت، ۱۳۹۱)

پژوهش‌های دیگری نشان داده که خستگی هیجانی با استرس‌های تحصیلی ارتباطی نزدیک دارد. یکی از مواردی که باعث خستگی هیجانی و استرس در دانش‌آموزان می‌شود، کمبود منابع لازم برای انجام دادن وظایف تحصیلی است. چنانچه تکالیف تحصیلی زیاد باشد و فرد منابع لازم را نداشته باشد، در معرض استرس قرار می‌گیرد و توانایی او برای انجام دادن تکالیف درسی کاهش می‌یابد. بنابراین، ترکیبی از الزامات تحصیلی بالا و منابع پایین به فرسودگی تحصیلی بیشتری منجر می‌شود. (باکر و همکاران، ۲۰۰۳ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸)

بی‌علاقگی تحصیلی

بر بی‌علاقگی تحصیلی عوامل متعددی تأثیرگذار است. یکی از این عوامل، تکراری بودن مطالب درسی و نبود امکان انتقال کاربرد آن‌ها در عالم واقع و اینکه فرد احساس کند که امکان استفاده از مطالب آن‌ها وجود ندارد، این موضوع باعث می‌شود فرد نسبت به مطالب درسی بی‌علاقه شود و درس برایش خسته‌کننده گردد، در نتیجه به کوشش و تلاش در این موضوعات تمایلی نشان نمی‌دهد و برای فرسودگی تحصیلی زمینه را فراهم می‌کند. بر همین اساس برانسفورد^۹ و همکاران (۱۹۸۶) اصطلاح دانش بی‌خاصیت را مطرح کرده‌اند. دانش بی‌خاصیت، دانشی است که فقط در موقعیت‌های محدود به کار گرفته می‌شود. معمولاً دانش بی‌خاصیت، اطلاعات یا مهارت‌های آموخته شده در آموزشگاه را شامل می‌شود که نمی‌توان آن‌ها را در زندگی به کار برد. در حالی که تدریس ثمربخش مستلزم آن است که بدانیم چگونه اطلاعات را برای فراگیران دست‌یافتنی کنیم تا بتوانند آن‌ها را به سایر اطلاعات ربط دهند به آن‌ها فکر کنند و آن‌ها را

فروسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد

تشویق یا عدم تشویقی که فرد در هنگامی که درگیر فعالیتی خاص است، دریافت می‌کند.

۴. حالات و واکنش‌های فیزیولوژیک، شامل ابراز احساسات بدنی و جسمانی و هیجانی مطلوب یا نامطلوب. برخی از پژوهشگران پیشین با توصیف

رابطه بین فرسودگی و حالات فیزیولوژیک رابطه بین

خودکارآمدی و فرسودگی را به

اثبات رسانده‌اند (چرنیس،

۱۹۹۲، ۱۹۹۳؛ هالستن،

۱۹۹۳؛ هابفول و فویدی

۱۹۹۳) آن‌ها بیان داشته‌اند

افرادی که هیچ تسلطی

(یعنی خودکارآمدی) ندارند

به سادگی دچار فرسودگی

می‌شوند و معمولاً فاقد توان

سازگاری هستند. بنابراین افراد

دارای خودکارآمدی سطح بالا به

زودی دست از تلاش نمی‌کشند و در

صورت مواجهه با مشکلات تحصیلی

به دنبال راه‌حل‌های مفید و مناسب برای

آن‌ها می‌کردند. (حیاتی، عگبهی، آهنگری،

عزیزی، ۱۳۹۱)

عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی عوامل فردی

شرح یا توصیف فرسودگی بدون در نظر گرفتن

متغیرهای فردی اشخاصی که آن را تجربه می‌کنند

غیر ممکن است. از آغاز بعضی محققان بر تفاوت‌های

فردی تأکید داشتند. (فاربر، ۱۹۹۱؛ فردنبرگر و ریچلسون

۱۹۸۰؛ مسلش، ۱۹۷۶)

اکثر مدل‌های فرسودگی (کوپر و همکاران ۲۰۰۱؛ شائوفلی

و انزمان، ۱۹۹۸) مستقلاً عواملی را پیشنهاد می‌کنند که

اهمیت تفاوت‌های فردی را در واکنش به (فروسودگی) نشان

می‌دهد یعنی فرسودگی را از سطح فقدان فرسودگی تا سطح

وجود بسیار آشکار فرسودگی در فرد درجه‌بندی می‌کنند. با

ثبات‌ترین حقیقت در مطالعه فرسودگی آن است که در بعضی

موارد آسیب‌پذیری بالایی نسبت به فرایند فرسودگی وجود دارد،

در حالی که در موارد دیگر مقاومت زیادی نسبت به آن مشاهده

در خارج از کلاس به کار ببرند. (ویلینگهام^۱، ۲۰۰۳) همچنین نگرش بدبینانه و منفی نسبت به موضوعات درسی، انگیزش یادگیری پایین را پیش‌بینی می‌کند. (دسی^{۱۱} و همکاران، ۱۹۹۱)

فراگیرانی که موقعیت‌های آموزشی را دوست ندارند احتمالاً مشکلات رفتاری درونی و بیرونی، مشکلات روان‌تنی و کیفیت زندگی پایین‌تر را زیادتر تجربه می‌کنند. (جسور^{۱۲}، ۱۹۹۱؛ کازن^{۱۳} و همکاران، ۱۹۹۰ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸)

بی‌علاقگی تحصیلی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است. بنابراین در آموزش و پرورش، به این عامل باید بیش از پیش توجه شود تا هم دانش‌آموز به رشته‌ای که علاقه دارد هدایت گردد و هم برنامه و محتوای آموزشی چنان طراحی گردد که علاقه دانش‌آموز را برانگیزد. دانش‌آموزی که نسبت به درس بی‌علاقه و بی‌انگیزه است. احتمالاً به اندازه کافی تلاش نمی‌کند و این عدم تلاش به نوبه خود به کاهش عملکرد تحصیلی او منجر خواهد شد. (میکائیلی، افروز، قلی‌زاده، ۱۳۹۱)

ناکارآمدی تحصیلی

خودکارآمدی تحصیلی به مجموعه باورهای دانش‌آموزان در مورد توانایی‌هایشان در انجام تکالیف (مدرسه) اشاره دارد. شانک^{۱۴} (۱۹۹۱، به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲)

در طول یک دهه گذشته یا پیش از آن، پژوهشگران، نظریه خودکارآمدی را برای تبیین پدیده فرسودگی مورد استفاده قرار داده‌اند. (شائوفلی^{۱۵} و همکاران ۱۹۹۳) بندورا، خودکارآمدی

را به عنوان قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشان در سازماندهی و اعمال دوره‌های عمل مورد نیاز برای حصول انواع طراحی شده عملکرد تعریف کرده است. این بدان معناست که خودکارآمدی

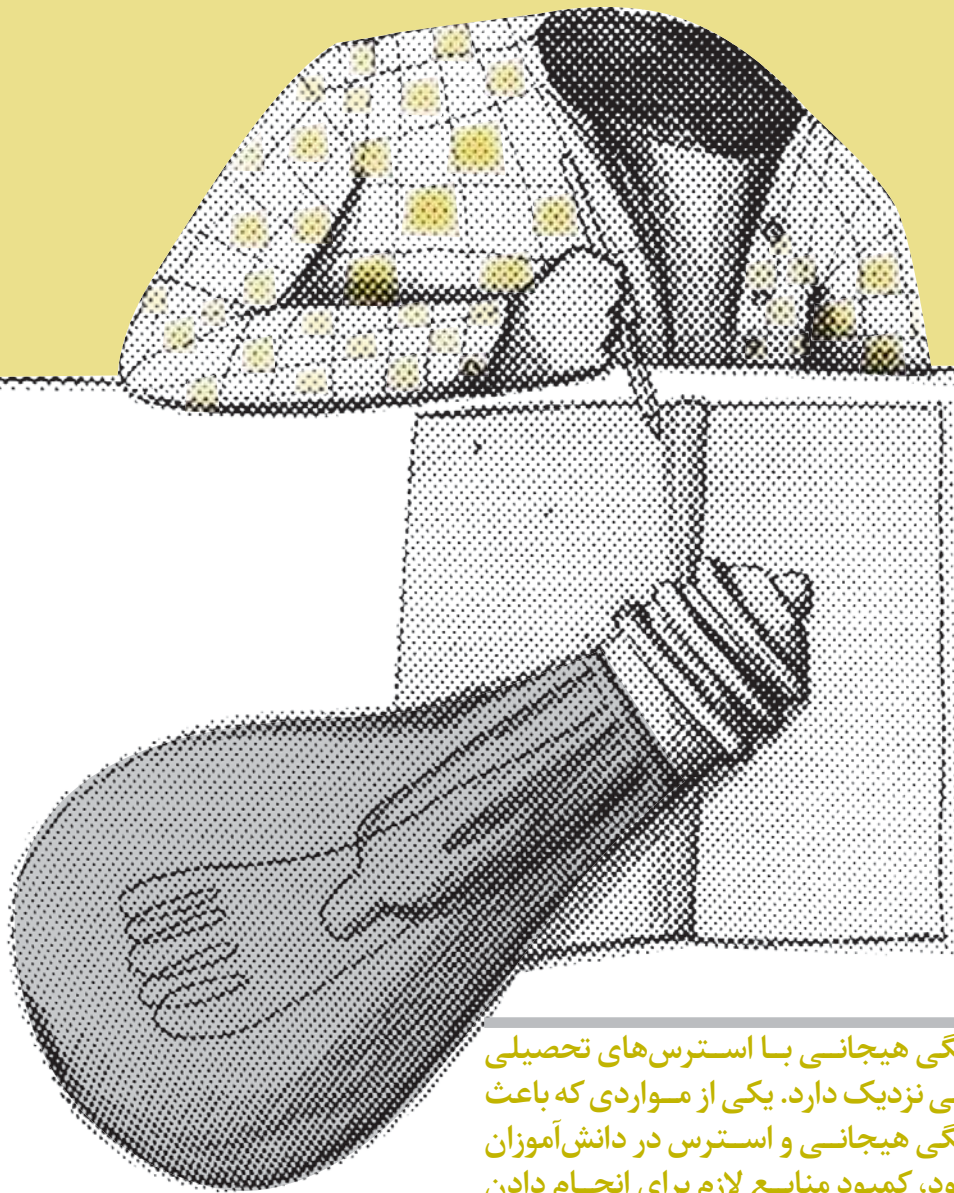
یک پیش‌بینی قوی عملکرد وظیفه‌ای متعاقب است و تعاریف این سازه در نهایت اشاره دارد به آنچه که یک شخص با توجه به یک وظیفه خاص، از توانایی‌های خود ادراک می‌کند. بنا به

تعریفی دیگر خودکارآمدی به این باور فرد که می‌تواند کاری را با موفقیت انجام دهد، اشاره دارد. (وولنلک، ۲۰۰۴)

بر طبق نظریه بندورا (۱۹۷۷) انتظارات کارآمدی در انتخاب فعالیت‌ها نقش تعیین‌کننده دارند. به علاوه، وی چهار دسته از تجربیاتی را که منجر به تعیین

باورهای کارآمدی می‌شود تشخیص داد:

۱. تجربه تسلط، که شامل الگوی فرد از موفقیت و شکست در تکلیف یا فعالیت خاص است.
۲. یادگیری جانشینی، یا مشاهده حصول عملکرد دیگران.
۳. متقاعد سازی اجتماعی، شامل



خستگی هیجانی با استرس‌های تحصیلی ارتباطی نزدیک دارد. یکی از مواردی که باعث خستگی هیجانی و استرس در دانش‌آموزان می‌شود، کمبود منابع لازم برای انجام دادن وظایف تحصیلی است

تحصیلی افراد، هوش و توانایی ذهنی فرد است. تعاریف زیادی در مورد هوش ارائه شده است که می‌توان آن‌ها را در یکی از سه طبقه زیر جاداد:

۱. تعاریفی که روی سازگاری و انطباق با محیط، تأکید می‌کنند: سازگاری با موقعیت‌های جدید یا توانایی برخورد مناسب با موقعیت‌های مختلف؛

۲. تعاریفی که بر توانایی یادگیری تمرکز می‌کنند: آموزش‌پذیری به‌طور عام؛

۳. تعاریفی که روی تفکر انتزاعی تأکید می‌کنند: توانایی استفاده از تعداد زیادی مفاهیم و نمادهای کلامی و عددی (فارس و ترال، ۱۹۹۷، به نقل از معرفت و همکاران، ۱۳۹۰)

گلمن (۱۹۹۵) معتقد است که هوش هیجانی جنبه دیگری از هوش است که در دستیابی افراد به موفقیت در ابعاد مختلف

می‌شود. (گاروسا و همکاران، ۲۰۰۸)

فرسودگی یک فرایند خودکار نیست که تنها مرتبط با عوامل استرس‌زای محیطی باشد بلکه نتیجه تعامل بین شخص و زمینه کاری است. فرسودگی نتیجه هیجانی غلبه یافتن توسط استرس‌زاهاست. در نتیجه مدلی از متغیرهای هیجانی فردی که مدلی از تاب‌آوری هیجانی (MER) را در برمی‌گیرد ایجاد شده است که شامل سخت‌رویی، مثبت‌نگری و صلاحیت هیجانی است. افرادی با این ویژگی‌های مقاومتی از موقعیت‌ها اجتناب نمی‌کنند یا اینکه صرفاً حوادث ناگوار را منفعلانه تحمل نمی‌کنند بلکه قادرند برای منفعت خود و محیط، تصمیم‌گیری کرده و توجه خود را از موقعیت‌های نامساعد و ناراحت‌کننده منحرف نمایند. (گاروسا، مورنو، ۲۰۱۳)

در بین عوامل فردی، یکی از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد

افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا به تکالیفی روی می‌آورند که درجه دشواری آن در حد متوسط باشد و از تکالیف خیلی آسان یا خیلی دشوار پرهیز می‌کنند

زندگی، بیشتر از هوش شناختی ایفای نقش می‌کند. همچنین هوش هیجانی را شیوه استفاده بهتر از آی کیو (IQ) از طریق خود کنترلی، اشتیاق، پشتکار و خودانگیزی می‌داند. او هوش هیجانی را شامل مؤلفه‌های فردی و اجتماعی می‌داند و معتقد است مؤلفه‌های فردی هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودتنظیمی و انگیزش و مؤلفه‌های اجتماعی هوش هیجانی شامل همدلی و مهارت‌های اجتماعی است.

بار- ان (۲۰۰۶) فرض می‌کند که هوش هیجانی در اغلب اوقات رشد می‌یابد و می‌توان آن را با استفاده از آموزش، برنامه‌ریزی و درمان گسترش داد. او معتقد است افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند عموماً در برخورد با خواست‌ها و فشارهای محیطی عملکرد موفقیت‌آمیزی دارند. نتایج به دست آمده از پژوهش معرفت و همکاران (۱۳۹۰) و همبستگی منفی و معنی‌دار بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان با توجه به اینکه هوش هیجانی بالا، مولد سلامت روانی- اجتماعی و بیانگر شناخت بهتر احساس و هیجانات خود و ارزشمند و توانا ساختن خود و در نهایت داشتن نگرش مثبت به زندگی و رضایت و لذت بردن از آن است (زهرآکار، ۱۳۸۶) لذا می‌تواند یکی از ارکان کاهش فرسودگی تحصیلی باشد. (معرفت و همکاران، ۱۳۹۰)

از دیگر عوامل فردی مؤثر بر فرسودگی تحصیلی انگیزه فردی است. انگیزه به حالت‌های درونی فرد که موجب هدایت رفتار او به سوی نوعی هدف است گفته می‌شود. انگیزه در واقع موتور حرکت هر فرد است. محققان یکی از دلایل افت تحصیلی را نداشتن «انگیزه پیشرفت» می‌دانند. افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا به تکالیفی روی می‌آورند که درجه دشواری آن در حد متوسط باشد و از تکالیف خیلی آسان یا خیلی دشوار پرهیز می‌کنند. تکالیف آسان برای آنان مبارزه‌ای تلقی نمی‌شود و رقابت علیه استانداردهایی چنین آسان ایجاد انگیزه نمی‌کند و انجام دادن تکالیف آسان نیز احساس فضیلتی به شخص نمی‌بخشد. گرچه تکلیف دشوار، چالش فراوان ایجاد می‌کند، اما برای افراد دارای نیاز به پیشرفت بالا، انگیزه آفرین نیستند، زیرا موفقیت در آن‌ها بسیار غیرقابل تحمل است. افراد دارای انگیزه و نیاز به پیشرفت پایین نیز به سوی تکالیف نیمه دشوار روی می‌آورند اما در تمایل به نزدیک شدن به آن‌ها چندان مصمم نیستند. کسانی که دارای ترس شدید از شکست هستند یا به سوی تکالیف بسیار آسان که احتمال موفقیت در آن‌ها زیاد و احتمال شکست بسیار کم است، روی می‌آورند یا به تکالیف بسیار دشوار که بتوانند از

دشواری آن‌ها به عنوان بهانه‌ای برای عدم موفقیت استفاده کرد. (بیابان‌گرد، ۱۳۸۶)

یکی از علل بی‌علاقگی و عدم انگیزه نسبت به مطالب درسی محتوای یادگیری است. محتوای یادگیری به ارزشمندی و مفید بودن مطالب آموزشی اشاره دارد. بدیهی است در صورت تکراری بودن مطالب ارائه شده و نبود امکان کاربرد آن‌ها در عالم واقع فرد احساس می‌کند که انتقال مطالب و استفاده از آن‌ها وجود ندارد، نسبت به مطالب درسی بی‌علاقه و درس برای او خسته‌کننده می‌شود. در نتیجه به کوشش و تلاش در این موضوعات تمایلی ندارد و برای فرسودگی تحصیلی زمینه را فراهم می‌کند. (حیاتی و همکاران، ۱۳۸۹)

عوامل محیطی

مطالعات فرسودگی نشان می‌دهد، توصیف فرسودگی بدون در نظر گرفتن فرایندها و تمایلات افراد در بافت محیط اطرافشان و فرایندهای واکنش فعال و غیرفعال به محیط سازمانی غیرممکن است. در مدل تعاملی که توسط لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) در تئوری ارزیابی‌شان پیشنهاد شد، دو مؤلفه در نظر گرفته می‌شود: یک، مؤلفه ارزیابی موقعیت یا زمینه و مؤلفه بعدی ارزیابی منابع در دسترس و این بدان معناست که افراد با کدام واکنش نشان می‌دهند. مؤلفه اول مرتبط با شناخت و آگاهی از عوامل استرس‌زاست و مؤلفه دوم مرتبط با آگاهی از منابع است. استرس نتیجه عدم تعادل بین این دو است.

کمبود منابع لازم برای انجام دادن وظایف تحصیلی می‌تواند زمینه را برای فرسودگی تحصیلی فراهم آورد. به این معنا که دانش‌آموز تحت تأثیر خواسته‌ها و الزامات مربوط به تحصیل است. چنانچه تکالیف تحصیلی زیاد باشند و فرد منابع لازم را در اختیار نداشته باشد در معرض استرس قرار می‌گیرد و توانایی و انگیزش او برای انجام تکالیف درسی کاهش می‌یابد (نعامی، ۱۳۸۸) در دانشگاه‌ها از جمله منابع مهمی که دانشجویان برای انجام دادن وظایف تحصیلی باید داشته باشند، کتابخانه و سایت‌های اینترنتی است. این دو عامل اگر به شکل مناسب و در حد کافی در دسترس نباشد، دانشجویان را با استرس بیشتری مواجه می‌کند. این استرس‌های مستمر می‌تواند زمینه را برای بروز فرسودگی تحصیلی فراهم کند. (حیاتی و همکاران، ۱۳۹۰) همچنین وضعیت یادگیری انعطاف‌پذیر نیز می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر واقع شود. امروزه در بحث آموزش این اعتقاد وجود دارد که روش‌های آموزش غیرمستقیم زمانی چندان مؤثر نیست که هدف تغییر ادراکی عمیق، آموزش کاوش و اکتشاف باشد (گانتر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸) بنابراین امروزه بیشتر بر نظریه سازه‌نگر در آموزش تأکید شده است. اساس نظریه سازه‌نگر این است که اگر یادگیرندگان بخواهند اطلاعات پیچیده را متعلق به خود کنند، باید شخصاً به آن پی ببرند. (آندرسون و همکاران، ۲۰۰۰؛ واکلمن و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸) نظریه سازه‌نگر یادگیرندگان را

به صورتی در نظر می‌گیرد که همواره اطلاعات جدید را با قواعد قدیمی مقایسه می‌کنند و بعد در صورت مفید نبودن این قواعد، آن‌ها را اصلاح می‌کنند. راهبردهای سازه‌نگر به خاطر تأکید بر فراگیران به عنوان یادگیرندگان فعال معمولاً آموزش فراگیر محور یا، یادگیرنده محور نامیده می‌شود.

از دیگر عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کیفیت رابطه معلم و دانش‌آموز است. براساس تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده (فریسر، ۱۹۹۴؛ کوتون، ۱۹۹۷) دودسته از رفتارهای معلمین می‌تواند در این خصوص نقشی مهم داشته باشد. دسته اول رفتارهای سازنده هستند، تعیین برنامه‌های درسی منظم و معین، هدف‌گذاری و تعیین وظایف و تکالیف یکی از زمینه‌های مهمی است که می‌تواند در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان نقشی مهم داشته باشد. در دسترس بودن دانش‌آموزان و راهنمایی کافی و کمک آن‌ها به دانشجویان به منظور انجام دادن وظایف محوله باعث می‌شود که بسیاری از استرس‌های موجود مانند مشخص نبودن تکالیف درسی و انتظارات مربی و روش‌های کار از بین بروند. مسئله دیگر به رفتارهای حمایتی معلمان برمی‌گردد. ارتباطی که در آن معلم نسبت به احساسات و خودپنداره دانش‌آموز خود حساس باشند، بیان انتقادات به شکل محرمانه و سازنده و تقدیر از دانش‌آموز، همدلی نسبت به مشکلات وی، رفتارهای حمایتی و دوستانه که محیط آموزش را لذت‌بخش کند، می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش مؤثری داشته باشد. (نعامی، ۱۳۸۸)

در نهایت هر چه نحوه ارتباط معلم با دانش‌آموز بهتر، صمیمی‌تر و صریح‌تر باشد، این احتمال که دانش‌آموز دچار فرسودگی تحصیلی شود کمتر است. (حیاتی و همکاران، ۱۳۹۱)

روش‌های غلبه بر فرسودگی تحصیلی

با توجه به اعلام منابع رسمی موجود در کشور ما نرخ افت تحصیلی نسبت به استانداردهای جهانی بالاست (سلطانی، ۱۳۹۲) و در سطح جامعه با پدیده فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان روبه‌رو هستیم. بنابراین جای آن دارد تا در مدارس، مشاوران عزیز به این مسئله نیز بپردازند و راه‌های پیشگیری و غلبه بر این معضل را از نظر دور ندارند.

در پژوهشی که توسط معرفت، فرید فتحی و مجدانی (۱۳۹۰) صورت گرفت نتایج تحقیق نشان داد که توجه به مؤلفه‌های هوش هیجانی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان مؤثر است. همچنین مسلش^{۱۶} (۱۹۷۶)، بوریش^{۱۷} (۲۰۰۲)، لمر^{۱۸} (۲۰۰۲) و فیلیان^{۱۹} (۱۹۸۱) در پژوهش‌هایی نشان دادند عواملی وجود دارند که می‌توانند بر فرسودگی تأثیر بگذارند. این عوامل که باید به دقت مورد شناسایی قرار بگیرند از جمله عبارت است از ویژگی شخصیتی تاب‌آوری (به نقل از نریمانی، عباسی، ۱۳۸۸)

در واقع مشاوران با آموزش رفتارهای تاب‌آورانه، دانش‌آموزان را به جای آماده شدن برای یک زندگی پر از آزمون، برای آزمون‌های

زندگی آماده می‌کنند.

پی‌نوشت‌ها

1. Academic Burn out
2. Salmela- Aro
3. Schaufeli
4. Ahola & Hakanen
5. Koeske
6. Academic Exhaustion
7. Academic cynicism
8. Academic Inefficacy
9. Bransford
10. Willingham
11. Deci
12. Jessor
13. Kasen
14. Schunk
15. Schaufeli
16. Maslash
17. Burish
18. Almer
19. Filian

منابع

۱. بیابان‌گرد، اسماعیل. (۱۳۸۶). عوامل مؤثر در افت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله تربیت، سال یازدهم، شماره ۸، صص ۱۰-۶.
۲. حیاتی، داود؛ عجبی، عبدالحسین؛ حسینی آهنگری، عابدین؛ عزیزی ابرقویی، محسن. (۱۳۹۱).
۳. دانشجویان دانشگاه علامه، دو فصل‌نامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی. سال سوم، شماره ۴، صص ۲۵-۱۸.
۴. زهرکار، کیانوش. (۱۳۸۶). بررسی رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی، روان‌شناسی کاربردی، دوره دوم، شماره ۵.
۵. سلطانی، شهناز، (۱۳۹۲، ۲۲ خرداد). خیز آمار افت تحصیلی دانش‌آموزان. روزنامه ایران
۶. عزیزی ابرقویی، محسن. (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
۷. عظیمی، محمد؛ پیری، موسی؛ زوار، تقی. (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری
- خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. مجله پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، سال دهم، دوره دوم، شماره ۱۱، صص ۱۲۸-۱۱۶.
۸. معرفت، داریوش؛ فرید فتحی، اکبر؛ مجدانی، صغری؛ فرید فتحی، مریم. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه تبریز. مجموعه مقالات ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران.
۹. میکائیلی، نیلوفر، افروز، غلامعلی؛ قلی‌زاده، لیلیا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روان‌شناسی مدرسه، شماره ۴/۱۰۳-۹۰، صص ۱۰۲-۹۰.
۱۰. نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و خودتاب‌آوری با فرسودگی شغلی. مجله فراسوی مدیریت، سال دوم شماره ۸، صص ۹۲-۷۵.
۱۱. نعامی، عبدالزهرار. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه الزهراء، دوره ۵، شماره ۳، صص ۲۵-۲۱.
12. Garrosa, E; Moreno- Jimenez, B.(2013). Burnout and active coping with emotional resilience. European Journal of Psychology of Education, 28,pp: 201-221.