

«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال هشتم - شماره ۳۱ - پاییز ۱۳۹۴

ص. ۴۹-۶۲

اثربخشی فعالیت‌های منظم جسمانی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه مدارس شبانه‌روزی

علی اصغر بیانی^۱

بهرام ایری^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۱/۲۳

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۴/۰۶/۰۲

چکیده:

این مطالعه به منظور بررسی اثربخشی فعالیت‌های منظم جسمانی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه مدارس شبانه‌روزی شهرستان گنبد کاووس انجام شد. ۶۰ دانش‌آموز پسر متوسطه مدارس شبانه‌روزی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایشی به مدت ۲ ماه و روزی ۴۵ دقیقه فعالیت‌های جسمانی انجام داد. از کلیه مشارکت‌کنندگان قبل و بعد از مداخله درخواست شد به سیاهه فرسودگی مدرسه (SBI؛ سال‌ملا-آرو، کیورو، لسکینن و نورمی، ۲۰۰۹) پاسخ دهند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد فرسودگی تحصیلی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی‌داری پیدا کرده است. فعالیت‌های منظم جسمانی می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه مدارس شبانه‌روزی گردد.

واژگان کلیدی: فعالیت‌های جسمانی، فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان شبانه‌روزی، مقطع متوسطه

۱- دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، گلستان، ایران (نویسنده مسئول)

email: aabayani@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دبیر آموزش و پرورش، استان گلستان، ایران

مقدمه:

در دهه‌های اخیر مفهوم فرسودگی^۱ موضوع بسیاری از مقالات علمی (برای مثال؛ تاکو^۲، ۲۰۱۴؛ آرمون^۳، ۲۰۱۴؛ قدیمی مقدم، حسینی طباطبایی و جمعه پور، ۱۳۸۴ و محمدی، ۱۳۸۵) و همه‌گیری و تاثیر آن بر سلامت، مورد توجه صاحب نظران قرار گرفته است (شوفلی^۴، لتر^۵ و مازلاچ^۶، ۲۰۰۹). این واژه اولین بار توسط باردلی^۷ در سال ۱۹۶۹ مورد استفاده قرار گرفت (شوفلی و بونک^۸، ۲۰۰۳)؛ و فردنبرگر^۹ در سال ۱۹۷۴ در مقاله ای تحت عنوان فرسودگی کارکنان آن را معرفی کرد (کریستن سن^{۱۰}، بورتز^{۱۱}، ویلدسن^{۱۲} و چپرستنسن^{۱۳}، ۲۰۰۵). تعریفی از فرسودگی که همه صاحب نظران با آن موافق باشند، وجود ندارد (پارگمان، ۲۰۰۶). عمده تعریف های این مفهوم را می توان متاثر از تعریف مازلاچ^{۱۴} و جکسون^{۱۵} دانست (شوفلی و بونک، ۲۰۰۳) که طبق آن فرسودگی عبارت است از نشانگانی^{۱۶} از خستگی هیجانی^{۱۷}، شخصیت زدایی^{۱۸} و کاهش کفایت شخصی^{۱۹} که در بین افرادی اتفاق می افتد که به نوعی کار مردم را انجام می دهند (مازلاچ، ۲۰۰۳). بنابراین ماهیت فرسودگی را سه بعد اساسی تشکیل می دهد: خستگی هیجانی که با فقدان انرژی و اشتیاق و تقلیل منابع هیجانی مشخص می شود؛ شخصیت زدایی که می توان آن را به عنوان نگرش منفی به مراجعه کنندگان، همکاران و سازمان توصیف کرد؛ و کاهش کفایت شخصی با گرایش فرد به خود ارزیابی منفی و نارضایتی از عملکرد در شغل، آشکار می شود (مازلاچ، جکسون و لتر ۱۹۹۶؛ مازلاچ، شوفلی و لتر، ۲۰۰۱؛ مازلاچ و لتر، ۲۰۰۵).

با اینکه رابطه درونی بین مولفه های فرسودگی، موضوع بسیاری از پژوهش های علمی قرار گرفته است (شودرفلت^{۲۰}، ۲۰۰۲)؛ اما سیاهه فرسودگی مازلاچ (مازلاچ، جکسون و لتر، ۱۹۹۶) مناسب ترین ابزاری است که می تواند سه مولفه فرسودگی را اندازه گیری کند. بعضی از صاحب نظران (برای مثال، لتر و مازلاچ، ۲۰۰۹) فرسودگی را در چارچوب پژوهش های تنیدگی^{۲۱} قرار داده و آن را یکی از انواع

-
1. Burnout
 2. Taku, K
 3. Armon, G
 4. Schaufeli, W. B
 5. Leiter, M. P
 6. Maslach, C
 7. Bradley, H. B
 8. Buunk, B. P
 9. Freudenberger, H
 10. Kristensen, T. S
 11. Borritz, M
 12. Villadsen, E
 13. Christensen, K. B
 14. Maslach, C
 15. Jackson, S. E
 16. symptoms
 17. emotional exhaustion
 18. depersonalization
 19. reduced personal accomplishment
 20. Söderfeldt, M
 21. stress

تنیدگی‌های شغلی تلقی می‌کنند؛ ولی بعضی دیگر (مانند، پینس^۱ و کنان^۲، ۲۰۰۵ و ایسپلند^۳، ۲۰۰۶) بر این باوراند که تنیدگی و فرسودگی دو سازه متفاوت اند.

چندین نظریه مختلف تلاش کرده اند ماهیت فرسودگی را تبیین کنند، اما هنوز یک چارچوب نظری جامع شکل نگرفته است (شوفلی و بونک، ۲۰۰۳). بیشتر این نظریه‌ها در بعضی پیش فرض‌های بنیادی مشترک اند، چون: غلبه نشانه خستگی، تنوع نشانگان، آشکار شدن نشانگان در افراد عادی که فاقد آسیب‌های روانی مهم اند و کاهش اثربخشی و تضعیف عملکرد کاری (شوفلی و انزمن^۴، ۱۹۹۸). به اعتقاد مازلاچ و شوفلی (۱۹۹۶) فرسودگی با خستگی شدید به عنوان یک ملاک عینی شروع می‌شود؛ و همراه است با: ۱. از دست دادن عزت نفس که از احساس بی‌کفایتی حرفه‌ای^۵ و نارضایتی شغلی ناشی می‌شود. ۲. نشانگان متعدد بیماری، بدون داشتن علل عضوی و ۳. مشکل در تمرکز^۶، تحریک‌پذیری^۷ و منفی‌گرایی^۸. مازلاچ (۲۰۰۳) نشانگان و علائم فرسودگی را به سه بعد جسمی، روانشناختی و بین‌فردی-اجتماعی تقسیم می‌کند. بعضی مطالعات نشان داده اند فرسودگی فرآیندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد (لتر، ۱۹۹۲).

فرسودگی دارای اثرات جدی زیانباری است، که پیامدهای جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و سازمانی آن را مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است؛ چون: سردرد، خستگی، آلرژی، افسردگی، فشار خون، اضطراب، تضادهای خانوادگی، غیبت و حاضر نشدن در محل کار (هیوبنر^۹ و هابرتی^{۱۰}، ۱۹۸۴؛ هوبفول^{۱۱} و فردی^{۱۲}، ۱۹۹۳؛ شوفلی و انزمن، ۱۹۹۸؛ بوند^{۱۳}، ۲۰۰۸؛ و گروسی^{۱۴} و دیگران، ۲۰۰۹).

فرسودگی را نمی‌توان معلول یک عامل تلقی کرد (ماندی^{۱۵}، ساکنتر^{۱۶} و لوکاس^{۱۷}، ۲۰۰۴). مطالعات متعددی به منظور تعیین عوامل فردی، سازمانی و اجتماعی موثر در فرسودگی صورت گرفته است، از قبیل: شخصیت (زلارس^{۱۸}، پریو^{۱۹} و هوچ وارت^{۲۰}؛ کانو-گاریکو^۲، پادیللا-مونز^۳ و کاراسکو-اورتیز^۴،

1 .Pines, A. M
2 .Keinan, G
3 .Espeland, K. E
4 .Enzmann, D
5 .professional incompetence
6 .concentration
7 .irritability
8 .negativism
9 .Huebner, E.S
10 .Huberty, T. J
11 .Hobfoll, S. E
12 .Freedy, J
13 .Bonde, J. P
14 .Grossi, G
15 .Mandy, A
16 .Sacter, M
17 .Lucas, K
18 .Zellars, K.L
19 .Perrewe, P.L

اورتیز^۴، (۲۰۰۵)، رضایت شغلی (بیلگه^۵، ۲۰۰۶)، سن (برور^۶، ۲۰۰۴)، جنس (بورکر^۷، گرین گلاس^۸ و اسپوارزر^۹، ۱۹۹۶)؛ خودکارآمدی (اسکالویک^{۱۰} و اسکالویک^{۱۰}، ۲۰۱۰)، حمایت اجتماعی (سونگ^{۱۱}، ۲۰۰۸)، بهزیستی روانشناختی (بورک^{۱۲}، کو ینسو^{۱۳} و فیکسن بام^{۱۴}، ۲۰۱۰) و وضعیت تاهل (زارعی متین، سیدکلالی و اخوان انواری، ۲۰۱۲).

از لحاظ تاریخی، فرسودگی ابتدا در شغل هایی مورد بررسی قرار گرفت که با خدمات انسانی مرتبط بودند، مانند مددکاران اجتماعی، معلمان، روان درمانان، پرستاران و غیره (شوفلی، لتر و مازلاچ، ۲۰۰۹)؛ اما بعدها روشن شد که فرسودگی فراتر از مشاغل مرتبط با خدمات انسانی است و می تواند در سایر حرفه ها نیز اتفاق افتد (باکر، دمرت^{۱۵} و شوفلی^{۱۶}، ۲۰۰۲)؛ لذا در سال های اخیر پژوهشگران مطالعه فرسودگی را تقریباً به هر شغلی، حتی نمونه های غیر شاغل مانند دانش آموزان بسط داده اند (برسو^{۱۷}، سالنوا^{۱۸} و شوفلی، ۲۰۰۷).

به این ترتیب فرسودگی برای موقعیت های آموزشی و دانش آموزان نیز کاربرد پیدا کرد. اگرچه دانش آموزان معمولاً نه شغل رسمی دارند و نه استخدام اند، ولی مشغول فعالیت هایی هستند که می توان آنها را کار تلفی کرد، مانند حضور در کلاس و گذراندن امتحانات (مورگان^{۱۹} و برین^{۲۰}، ۲۰۱۰). فرسودگی تحصیلی و مدرسه را می توان به عنوان ترکیبی از خستگی ناشی از تکالیف مدرسه، نگرش بدبینانه^{۲۱} به مدرسه خود و احساس بی کفایتی^{۲۲} در تحصیل تعریف کرد (سالملا-آرو^{۲۳} و دیگران، ۲۰۰۸). رابطه فرسودگی تحصیلی با متغیرهایی چون عملکرد تحصیلی (بالگون^{۲۴} و دیگران، ۱۹۹۶؛ یانگ^{۲۵}، ۲۰۰۴) و

1. Hochwarter, W.A
2. Cano-Garcia, F. J
3. Padilla-Muñoz, E. M
4. Carrasco-Ortiz, M. A
5. Bilge, F
6. Brewer, W. E
7. Burke, J. R
8. Koyuncu, M
9. Fiksenbaum, L
10. Schwarzer, R
11. Song, Z
12. Burke, J. R
13. Koyuncu, M
14. Fiksenbaum, L
15. Demerouti, E
16. Schaufeli, W.B
17. Bresó, E
18. Salanova, M
19. Morgan, B
20. Bruin, D.K
21. cynical
22. inadequacy
23. Salmela-Aro
24. Balogun, A.J
25. Yang, H.J

گالبرایت^۱ و مریل^۲ (۲۰۱۴)، نیاز به پیشرفت^۳ (مونتا^۴، ۲۰۱۱)؛ خودکارآمدی^۵ (ساپری^۶ و دیگران، ۲۰۱۲)؛ کیفیت تجربه یادگیری^۷ (چارخوابی، عزیز ابر قویی و حیاتی، ۲۰۱۳)؛ تنیدگی زندگی^۸ (لین و هونگ، ۲۰۱۴)؛ رویدادهای زندگی شخصی (دیربی^۹ و دیگران، ۲۰۰۶)؛ یکدلی^{۱۰} (برزو^{۱۱} و دیگران، ۲۰۱۰)؛ مکان کنترل^{۱۲} (گانگ^{۱۳}، شانگ^{۱۴} و زانگ^{۱۵}، ۲۰۰۷)؛ کمال گرایی (بهروزی، شهنی بیلاق و پورسید، ۱۳۹۱) و یادگیری خود-تنظیمی (عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۲) مورد مطالعه قرار گرفته است.

علیرغم توجه پژوهشگران به موضوع فرسودگی تحصیلی و فرسودگی مدرسه در دهه گذشته، هنوز هم مطالعات انجام شده در این خصوص به ویژه در ایران اندک است. فرسودگی یک نشانه جدی روانشناختی است که بهزیستی^{۱۶} دانش‌آموز، را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش عملکرد تحصیلی (میکاییلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱) و در نهایت افت تحصیلی (دیربی و همکاران، ۲۰۱۰) می شود؛ بنابر این یافتن راه‌های پیشگیری از فرسودگی تحصیلی یک ضرورت است.

رویکرد های مختلفی به منظور پیشگیری و مداخله در فرسودگی شغلی پیشنهاد شده است (سالما-آرو، ناتانن^{۱۷} و نورمی^{۱۸}، ۲۰۰۴). مازلاچ و گلدبرگ^{۱۹} (۱۹۹۸) این رویکردها را به دو دسته تقسیم کرده اند: رویکرد های شخص-محور^{۲۰} و رویکرد های موقعیت-محور^{۲۱}. رویکرد شخص-محور مبتنی بر چند فرض اساسی است؛ از جمله: ۱. منبع فرسودگی را باید در درون شخص جستجو کرد تا در موقعیت شغلی ۲. مسوولیت اصلی به عهده فرد است تا در جهت حل مشکل فرسودگی اقدام کند. در رویکرد های شخص-محور به منظور پیشگیری از فرسودگی، راهبرد های مختلفی پیشنهاد شده است، چون تغییر الگو های کاری، رشد مهارت های سازگاران، خود تحلیلی، به کارگیری منابع اجتماعی و ارتقا سلامت به ویژه از طریق تغذیه و ورزش.

-
- 1 .Galbraith, S.C
 - 2 .Merrill, B.G
 - 3 .need for achievement
 - 4 . Moneta, G.B
 - 5 .self-efficacy
 - 6 . Capri, B
 - 7 .quality of learning experience
 - 8 . life stress
 - 9 . Dyrbye, L.N
 - 10 .empathy
 - 11 .Bresó, E
 - 12 . locus of control
 - 13 . Gan, Y
 - 14 . Shang, J
 - 15 . Zhang, Y
 - 16 . well-being
 - 17 . Nataanen
 - 18 . Nurmi
 - 19 . Goldberg
 - 20 . persons-centered approaches
 - 21 . situation- centered approaches

در رویکردهای موقعیت-محور بر نقش شرایط شغلی در پیشگیری از فرسودگی و روش های ارتقا تجربه شغلی تاکید شده است. بعضی رویکردها تلاش کرده اند در در مداخله ها عوامل شخصی و سازمانی فرسودگی را ترکیب کنند.

فعالیت های منظم جسمانی به عنوان یک عامل مهم در ایجاد سلامت شناخته شده است. نتایج بررسی های مختلفی نشان داده است که فعالیت های منظم جسمانی می تواند در جلوگیری و کاهش بسیاری از بیماری های مزمن چون فشار خون، کلسترول، چاقی و قندخون و مانند اینها تاثیر داشته باشد (کروک^۱، ۲۰۰۷؛ اودونووان^۲ و همکاران، ۲۰۱۰ و کورنلیسن^۳ و همکاران، ۲۰۱۳). رابطه بین فعالیت های جسمانی و سلامت روانی نیز توجه پژوهشگران را جلب و موضوع بسیاری از مقاله های علمی قرار گرفته است. عمده این مطالعه ها بر تاثیر فعالیت های جسمانی بر مولفه های منفی سلامت روان به ویژه افسردگی و اضطراب تمرکز داشته اند (تیسون^۴ و همکاران، ۲۰۱۰؛ پیکت^۵ و همکاران، ۲۰۱۲؛ دملو^۶ و همکاران، ۲۰۱۳ و آندرسون^۷ و شیواکمار^۸، ۲۰۱۳).

تاثیر فعالیت های منظم جسمانی بر کاهش فرسودگی در نمونه های غیر دانش آموزی به صورت محدود مورد توجه قرار گرفته است. (مروی^۹ و همکاران، ۲۰۰۶؛ علی ثانی، فهیم دین، جعفری و ظهوریان، ۲۰۱۲؛ گربر و همکاران، ۲۰۱۳؛ تسایی و همکاران، ۲۰۱۳؛ فرقانی از رودی و همکاران، ۲۰۱۳؛ وفایی نجار و همکاران، ۲۰۱۴). نتایج این پژوهش ها حاکی از اثر مثبت این فعالیت ها بر کاهش فرسودگی بوده است. با توجه اثربخشی فعالیت های منظم جسمانی بر فرسودگی، این پژوهش در صدد پاسخ به این سوال است که آیا فعالیت های منظم جسمانی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر شبانه روزی مقطع متوسطه شهرستان گنبد اترمی گذارد؟

روش

پژوهش حاضر پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. یک مدرسه شبانه روزی متوسطه پسرانه از بین مدارس متوسطه شبانه روزی شهرستان گنبد به صورت تصادفی انتخاب و از بین داوطلبان مشارکت در این مطالعه ۶۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ۳۰ نفر از آنها در گروه آزمایشی و ۳۰ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. معیار ورود آنها نداشتن فعالیت های جسمانی منظم در طول هفته و سلامت جسمی و روانی بود.

1. Kruk
2. O'Donovan
3. Cornelissen
4. Tyson
5. Pickett
6. De Mello
7. Anderson
8. Shivakumar
9. Merwe, H

گروه آزمایشی به مدت ۲ ماه و در هر روز طی یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به انجام فعالیت‌های جسمانی از قبل طراحی شده مانند دو نرم (۱۵ دقیقه)، کشش و نرمش (۱۰ دقیقه) و بازی‌های مفرح (۲۰ دقیقه) پرداختند. انجام کلیه این فعالیت‌ها زیر نظر مربی تربیت بدنی مدرسه صورت پذیرفت. ابزار اندازه‌گیری عبارت بود از:

سیاهه فرسودگی مدرسه^۱ (SBI؛ سالملا-آرو و دیگران، ۲۰۰۹): این سیاهه در اصل توسط سالملا-آرو و ناتانن بر اساس شاخص فرسودگی برگن^۲ (BBI-15) برای زندگی شغلی طراحی گردید. BBI از ۱۵ گویه تشکیل می‌شد که سه بعد خستگی کار، بدبینی به کار و حس بی‌کفایتی در کار را اندازه‌گیری می‌کرد (سالملا-آرو و دیگران، ۲۰۰۹). با تغییر زمینه شغلی به زمینه مدرسه، سیاهه فرسودگی مدرسه با ۹ گویه پیشنهاد گردید؛ که سه بعد خستگی در مدرسه (گویه‌های ۱، ۴، ۷ و ۹؛ مثل، هنگام مطالعه احساس خستگی می‌کنم)؛ بدبینی به مدرسه (گویه‌های ۲، ۵ و ۶؛ مثل، اشتیاق من به مطالعه کم شده است) و احساس بی‌کفایتی (گویه‌های ۳ و ۸؛ مثل، به نظر خودم یک دانش‌آموز خوبی هستم) را اندازه‌گیری می‌کرد. گویه‌ها در یک طیف شش درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۶) قرار دارند، که حداقل و حداکثر نمرات آن برابر است با ۵۴ و ۹ (سالملا-آرو و دیگران، ۲۰۰۹؛ سالملا-آرو و دیگران، ۲۰۰۸). بدری گرگری و دیگران (۱۳۹۱) روایی^۳ و اعتبار^۴ نسخه فارسی سیاهه فرسودگی مدرسه (SBI؛ سالملا-آرو، کیورو، لسکینن و نورمی، ۲۰۰۹) را در یک گروه از دانش‌آموزان متوسطه مناسب گزارش دادند. در این پژوهش نتایج تحلیل عاملی تاییدی^۵ نشان داد که الگوی سه عاملی برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد؛ و ضریب آلفای کرونباخ کل سیاهه ۰/۸۶ بدست آمد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس^۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. قبل از استفاده از این آزمون، برقرار بودن پیش فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس از قبیل خطی بودن، هم‌خطی چند گانه، همگنی ضرایب رگرسیون بررسی شد که مورد تایید قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمره فرسودگی تحصیلی گروه‌های آزمایشی و کنترل را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین نمره فرسودگی تحصیلی گروه‌های آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون به هم خیلی نزدیک و تقریباً مشابه است. اما در پایان دوره و پس از مداخله، تفاوت قابل توجهی بین نمره دوگروه در پس‌آزمون مشاهده شد.

1. School Burnout Inventory (SBI)

2. Bergen Burnout Indicator (BBI)

3. validity

4. reliability

5. Confirmatory Factor Analysis (CFA)

6. Analysis of Covariance (ANCOVA)

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمره فرسودگی تحصیلی گروه آزمایشی و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
آزمایش	۳۰	۲۵/۸۶	۹/۰۴	۸۱/۷۷
پیش آزمون	۳۰	۱۸/۱۶	۵/۳۱	۲۸/۲۸
پس آزمون	۳۰	۲۳/۳۰	۹/۶۲	۹۲/۵۶
گواه	۳۰	۲۲/۵۰	۷/۶۸	۵۹/۰۱

جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل کواریانس تاثیر فعالیت‌های جسمانی بر فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد. بر اساس این نتایج، فعالیت‌های جسمانی منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر گردید. پسرانی که در طول دوره مطالعه به طور منظم به فعالیت‌های جسمانی پرداختند، در مقایسه با گروه کنترل فرسودگی تحصیلی کمتری پیدا کردند.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کواریانس تاثیر فعالیت‌های جسمانی بر فرسودگی تحصیلی

منبع	SS	DF	MS	F	η^2
پیش آزمون	۸۷۰/۶۷	۱	۸۷۰/۶۷	۰/۸۲۳	۰/۰۲۲
گروه	۵۳۸۷/۹۱	۱	۵۳۸۷/۹۱	۵/۰۹۴*	۰/۱۲
خطا	۳۹۱۳۵/۶۲	۳۷	۱۰۵۷/۴۲		

P<0/05

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر فعالیت‌های منظم جسمانی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان شبانه‌روزی پسر مقطع متوسطه شهرستان گنبدکاووس طراحی و اجرا گردید. نتایج مطالعه نشان داد فعالیت‌های منظم جسمانی دانش‌آموزان شبانه‌روزی منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی آنها می‌شود. یافته این پژوهش همسو با نتایج گزارش شده توسط مروی و دیگران، ۲۰۰۶؛ علی ثانی و دیگران، ۲۰۱۲؛ گربر و دیگران، ۲۰۱۳؛ تسایی و دیگران، ۲۰۱۳؛ فرقانی از رودی و دیگران، ۲۰۱۳ و وفایی نجار و دیگران، ۲۰۱۴ بود.

بر اساس رویکرد های شخص-محور و موقعیت-محور، راهبرد های پیشگیری از فرسودگی را می‌توان در سطح فردی و سازمانی انجام داد. در سطح فردی می‌توان مداخله را بر شخص متمرکز کرد، که در طی آن از طریق روش های مختلفی چون مشاوره، روان درمانی، آموزش مهارت های سازگاری، آموزش مهارت های ارتباطی و حمایت اجتماعی در جهت جلوگیری از فرسودگی اقدام کرد. یافته این مطالعه که بر اساس آن فعالیت‌های جسمانی می‌تواند بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر داشته باشد، در راستای حمایت از رویکردهای فرد-محور است.

یافته های این پژوهش به توسعه ادبیاتی کمک می‌کند (برای مثال تیسون و همکاران، ۲۰۱۰؛ بیکت و دیگران، ۲۰۱۲؛ دملو و دیگران، ۲۰۱۳ و آندرسون و شیواکمار، ۲۰۱۳) که نشان داده اند فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند بر سلامت روانی تاثیر مثبتی داشته باشد. نتایج این مطالعات حاکی از این بود که

بهبودی روان شناختی و بهداشت روانی را می‌توان از طریق ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز و یا سه بار در هفته) ارتقا بخشید.

تبیین روان شناختی اینکه چرا فعالیت‌های فیزیکی منجر به بالا رفتن سلامت روانی و در نتیجه کاهش فرسودگی می‌شود را می‌توان به بالا رفتن احساس کنترل، رشد خود پنداره، عزت نفس و خود کارآمدی و تعاملات اجتماعی مثبت نسبت داد (ادوارد و دیگران، ۲۰۰۵). شواهد حاکی از این است که فعالیت‌های فیزیکی با جنبه‌های مثبت سلامت روانی و کاهش نشانگان اضطراب، تنیدگی و افسردگی در نوجوانان رابطه دارد (هید و دیگران، ۲۰۱۳).

فرسودگی تحصیلی یک نشانه جدی روان‌شناختی است که نه تنها بهزیستی دانش‌آموزان را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ بلکه پیامدهای زیانبار خانوادگی و اجتماعی نیز بدنبال خواهد داشت و کارکرد های مورد انتظار از مدرسه را به خطر می‌اندازد. این امر در مدارس شبانه‌روزی از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا میزان بعضی از اختلال‌ها در دانش‌آموزان این نوع مدارس بیشتر از دانش‌آموزان دیگر، گزارش شده است (شکیبا و رضایی، ۱۳۹۱). در حال حاضر طراحی برنامه‌های پیشگیری از فرسودگی تحصیلی یک ضرورت اجتناب ناپذیر است، که در صورت اجرای موفق آن سلامت روانی دانش‌آموزان را ارتقا داده و افت تحصیلی را کاهش می‌دهد. این نکته را باید یادآور شد که مطالعات صورت گرفته در باره فرسودگی تحصیلی و مدرسه هنوز در ابتدای راه است و نیاز به پژوهش‌های گسترده تری دارد.

منحصر کردن این مطالعه به دانش‌آموزان مقطع متوسطه، دانش‌آموزان پسر، مدارس شبانه‌روزی، شهرستان گنبد کاوس و ابزار پرسشنامه از جمله محدودیت‌های آن بود. به منظور رسیدن به نتایج باثبات و کاهش محدودیت‌های این پژوهش توصیه می‌گردد، این مطالعه بر روی سایر گروه‌ها چون دانش‌آموزان دختر، دانشجویان و مدارس غیر شبانه‌روزی انجام و در صورت امکان از ابزارهای متنوع تری جهت اندازه‌گیری فرسودگی تحصیلی استفاده شود.

بر اساس یافته‌های این پژوهش به مدیران و برنامه‌ریزان توصیه می‌گردد، فعالیت‌های فیزیکی در مدارس به ویژه در مدارس شبانه‌روزی را جدی گرفته و زمینه‌ای را فراهم کنند که دانش‌آموزان حداقل روزی نیم ساعت به ورزش مبادرت ورزند.

منابع

- بدری گرگری، رحیم، مصرآبادی، جواد، پلنگی، مریم و فتحی، رحیمه (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش‌آموزان متوسطه. **فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی**، ۷، ۱۶۵-۱۸۲.
- بهروزی، ناصر، شهنی بیلاق، منیجه و پورسید، سیدمهدی (۱۳۹۱). رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. **راهبرد فرهنگ**، ۲۰، ۸۳-۱۰۲.
- عظیمی، محمدپیری، موسی و زوار، تقی (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خود-تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. **پژوهش در برنامه ریزی درسی**، ۱۱، ۱۱۶-۱۲۸.
- قدیمی مقدم، ملک محمد، حسینی طباطبایی، فوزیه و جمعه پور، احمد (۱۳۸۴). بررسی میزان فرسودگی شغلی در معلمان مدارس ابتدایی. **روانشناسی تحولی**، ۵۴، ۴۳-۵۴.
- محمدی، شهناز (۱۳۸۵). فرسودگی شغلی و سلامت روان شناختی در دبیران. **روانشناسی تحولی**، ۹، ۲۴-۱۵.
- میکاییلی، نیلوفر، افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا. (۱۳۹۱). رابطه خودپنداره تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی. **روانشناسی مدرسه**، ۱۰۳، ۹۰-۱۰۳.
- Ali Sane, M., Fahim Devin, H., Jafari, R., & Zohoorian, Z. (2012). Relationship between physical activity and it's components with burnout in academic members of Daregaz Universities. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 46, 4291 – 4294.
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. **Frontiers Psychiatry**, 4, 1-4.
- Armon, G. (2014). Type D personality and job burnout: The moderating role of physical activity. **Personality and Individual Differences**, 58, 112-115.
- Bakker, A., Demerouti, E. & Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory – General Survey: An internet study across occupations. **Anxiety, Stress, and Coping**, 15, 245–260.
- Balogun, A. J., Hoerberlein-Miller, H. M., Schneider, E., & Katz, S. J. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy student's burnout. **Perceptual and Motor Skills**, 83, 21-22.
- Bilge, F. (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. **Social Behavior and Personality**, 34, 1151-1160.
- Bonde, J. P. E. (2008). Psychosocial factors at work and risk of depression: A systematic review of the epidemiological evidence. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, 65, 438–445.
- Brazeau, C. M., Schroeder, R., Rovi. & Boyd, L. (2010). Relationships between medical student burnout, empathy, and professionalism climate. **Academic Medicine**, 85, 33-36.
- Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B (2007). In search of the 'third dimension' of burnout: Efficacy or inefficacy? **Applied Psychology: An International review**, 56, 460-478.

- Brewer, W. E. (2004). Employee burnout: A meta-analysis of the relationship between age and years of experience. *Human Resource Development Review*, 3, 102-123.
- Burke, J. R., Koyuncu, M., & Fiksenbaum, L. (2010). Burnout, work satisfactions and psychological well-being among nurses in Turkish hospitals. *Europe's Journal of Psychology*, 1, 63-81.
- Burke, R. J., Greenglass, E. R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 261-275.
- Cano-Garcia, F. J., Padilla-Muñoz, E. M., & Carrasco-Ortiz, M. A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38, 929-940.
- Capri, B., Ozkendir, M.O., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springer Plus*, 2, 677-702.
- Cornelissen, V. A., Buys, R., & Smart, N. A. (2013). Endurance exercise beneficially affects ambulatory blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Hypertension*, 31, 639-648.
- De Mello, M. T., LemosVde, A., Antuness, H. K., Bittencourt, L., Santos-Silva, R., & Tufik, S. (2013). Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. *Journal of Affective Disorders*, 149, 241-246.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Power, D. V., Durning, S., Moutier, C., Massie, F. S., Harper, W., Eacker, A., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school: a multi-institutional study. *Academic Medicine*, 85, 94-102.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson K. L., Novotny P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2006). Personal life events and medical student burnout: A multicenter study. *Academic Medicine*, 81, 374-384.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H., Edwards, D. J. & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation*, 27(1), 75-90.
- Espeland, K. E. (2006). Overcoming Burnout: How to Revitalize Your Career. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 37, 178-184.
- Forghani Ozrudi, M., Raeispour, A., Hasanpour, A., Tahmasbpour, E., & Akbari Zamani, A. (2013). Effect of physical health on burnout dimensions in male and females Physical education teachers. *International Journal of Sport Studies*, 3, 274-279.
- Galbraith, S. C., & Merrill, B. G. (2014). Academic performance and burnout: An efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed

- university students. *Journal of Further and Higher Education*, Online publication date: 14-Jan-2014.
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behaviors and Personality*, 35, 1087- 1098.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Beck, J. (2013). Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, 6, 78-88.
- Grossi, G., Homtén, J., Fandino-Losada, A., Soares, J. J. F., & Sundin, Ö. (2009). Does burnout predict changes in pain experiences among women living in Sweden? A longitudinal study. *Stress and Health*, 25, 297-311.
- Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (1993). Observations of resources: A general stress theory applied to burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout. Recent developments in theory and research* (pp.115-129). Philadelphia, PA: Taylor & Frances.
- Huebner, E. S., & Huberty, T. J. (1984). Burnout among rural school psychologist. *Journal of Research in Rural Education*. 2, 95-99.
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and well-being with a with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98-115.
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19, 192-207.
- Kruk, J. (2007). Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: An analysis of the recent evidence. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 8, 325-338.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout and workplace injuries: A longitudinal analysis. In A. M. Rossi, J. C. Quick, & P. L. Perrewe (Eds.), *Stress and quality of working life: The positive and the negative* (pp. 3-18). Greenwich, CT: Information Age.
- Leiter, M. P. (1992). Burn-out as a crisis in self-efficacy: Conceptual and practical implications. *Work and Stress*, 6, 107-115.
- Lin, H-S., & Huang, C-Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15, 77- 90.
- Mandy, A., Sacter, M., Lucas, K. (2004). Burnout and self-efficacy in Norwegian physiotherapists. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 11, 251-258.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1996). Historical and conceptual development of burnout. In Schaufeli, W. B., Maslach, C. & Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). London: Taylor & Francis.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge: Malor Books.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). Stress and burnout: The critical research. In C. L. Cooper (Ed.). *Handbook of stress medicine and health*. (pp. 156– 168). Lancaster: CRC Press.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Merwe, H., Wilders, J. C., Plessis, D. W., & Strydom, L. G. (2006). Effects of leisure time physical activity on psycho-emotional factors in Indian men and women. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 12, 277-286.
- Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50, 274-278
- Morgan, B., & Bruin, D. K. (2010). The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university student, *South African Journal of Psychology*, 2, 182-191.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M. & Stamatakis, E. (2010). The ABC of physical activity for health: a consensus statement from the British association of sport and exercise sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28, 573-591.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress: Models and methods*. New York: Routledge.
- Pickett, K., Yardley, L., & Kendrick, T. (2012). Physical activity and depression: a multiple mediation analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 125-134.
- Pines, A. M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, E. J. (2009). School-Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Psychologist*, 25, 48-57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context for school burnout. *European Psychologist*, 13, 1-13.
- Salmela-Aro, K., Nataanen, P., Nurmi, J.E. (2004). The role of work-related personal projects during two burnout interventions: a longitudinal study. *Work Stress*, 18, 208- 300.
- Schaufeli, B. W., & Buunk, P. B. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M.J. Schabracq, J. A. M. Winnubst & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (pp. 383- 425). Chichester: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., & Enzman, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Philadelphia: Taylor & Francis Inc.

- Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research in theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C.L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology*. (pp. 383-425). Chichester: Wiley.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14, 204-220.
- Skaalvik, E. N., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teacher and Teacher Education*, 26, 1059-1069.
- Söderfeldt, M. (2002). Emotional exhaustion depersonalization and health in two Swedish human service organizations. In K, Isaksson., C, Hogstedt., C, Eriksson., & T, Theorell(Eds.), *Health effects of the new labor market* (pp.231-241). New York: Springer.
- Song, Z. 2008. Current situation of job burnout of junior high school teachers in Shangqiu urban areas and its relationship with social support. *Frontiers of Education in China*, 3, 295-302.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120-123.
- Tsai, H. H., Yeh, Y. C., Su, T. C., Chen, J. C., Peng, M. C., & Chen, Y. R. (2013). The effect of exercise program on burnout and metabolic syndrome components in banking and insurance workers. *Industrial Health*, 51, 336-346.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, k. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19, 492-499.
- VafaeNajar, A., Vahedian, M., Ebrahimipour, H., Dogonchi, M., Shafiei, N., & Esmaily H. A. (2014). The Effects of Physical Activity Training on Occupational Burnout of Employees in the Iranian city of AghGhala in 2012. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 6, 273-280.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- ZareiMatin, H., Syed Kalali, N., & AkhavanAnvari, R.M. (2012). Do demographic variables moderate the relationship between job burnout and its consequences? *Iranian Journal of Management Studies*, 5, 47-62.
- Zellars, K. L., Perrewe, P.L., & Hochwarter, W.A. (2000). Burnout in health care: the role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570-1598.