

اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله ای بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

آمنه رحمانی زاده^۱، دکتر محمد قمری^۲ چکیده

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۱۸

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مقابله ای بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان بود. جامعه پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تاکستان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ تشکیل دادند که از این میان تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند و راهبردهای مقابله ای، طی ۶ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسش نامه فرسودگی تحصیلی ماسلاخ بود. پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود.

یافته ها: نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله ای باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است ($p < 0/01$). نتایج پژوهش گویای اهمیت تأثیر آموزش راهبردهای مقابله ای بوده و استفاده از راهبردهای مقابله ای توانسته است میزان بالایی از تغییرات فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را تبیین نماید.

کلیدواژه ها: فرسودگی تحصیلی، راهبردهای مقابله ای

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

۲. نویسنده مسئول: گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

مقدمه:

دانش آموزان، به عنوان مهم ترین عامل در نظام آموزش و پرورش در هر کشوری هستند و توجه به موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان به منظور توسعه ملل، امری ضروری است. با این تفاسیر، گاهی اوقات این سرمایه های انسانی، گرفتار فرسودگی تحصیلی می شوند که به نوعی واکنش به سختی ها و مشکلات پیش روی دانش آموزان و نتیجه ناهماهنگی بین منابع و انتظارات خود و دیگران جهت کسب موفقیت تحصیلی است. امروزه مسئله فرسودگی تحصیلی از مهم ترین مسائل در محیط های آموزشی است. متأسفانه این پدیده در محیط های آموزشی و زندگی مدرن بسیار رایج است. فرسودگی دانش آموزان به عنوان یک سازه، محصول عوامل متعددی است که شناسایی آن ها می تواند نقش مهمی در کنترل آن ایفا کند (تقی پور^۱ و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۱۸۷).

فرسودگی تحصیلی، حالتی از فرسودگی عاطفی، رفتاری و شناختی است که دانش آموزان هنگام مقابله با استرس تحصیلی تجربه می کنند. این یک مکانیسم مقابله ای غیرفعال است که دانش آموزان زمانی که احساس می کنند توانایی هایشان برای برآوردن نیازهای تحصیلی کافی نیست، اتخاذ می کند (لئو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۵). درحقیقت، زمانی که دانش آموزان نتوانند به طور مؤثر با استرس تحصیلی و فشار برای پیشرفت تحصیلی کنار بیایند، دچار فرسودگی تحصیلی می شوند (لی و لی^۳، ۲۰۱۸، ص ۲۲۰). فرسودگی تحصیلی از سه بعد: فرسودگی عاطفی، نگرش بدبینانه نسبت به یادگیری (به عنوان مثال، بدبینی) و کاهش کارایی (یعنی ناکارآمدی) تشکیل شده است، که منجر به تأثیرگذاری معکوس پیشرفت تحصیلی و انگیزه های تحصیلی دانش آموزان می شود (سئونگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۸).

¹ Taghipoure

² Luo

³ Lee & Lee

⁴ Seong

درواقع، فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان مدارس، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی) داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه‌گی)، و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز با کارآمدی پایین محسوب می شود (ژانگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۲۰). که شامل احساس خستگی در انجام تکالیف و امور تحصیلی، نگرش ضعیف به مطالب درسی که باعث عدم مشارکت در فعالیت های آموزشی و تحصیلی شده و درنهایت ایجاد حس ناتوانی در یادگیری مطالب دوره تحصیلی است (حسین آبادی - فراهانی^۲ و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۱۰۳۳).

نیومن، معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، بنا به دلایل مختلف، یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی در مدارس است. دلیل اول این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می دهد سوم این که فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانش آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد. از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آن ها سنجش می شود؛ بنابراین شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی فراگیران، از کارهای مهم متخصصان تعلیم و تربیت و روان شناسان تربیتی است. واضح است که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، به خاطر بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آن ها ضروری است. مدارس و معلمان، باید با دقت، دوره های آموزشی را طرح ریزی کنند و حتی آزمون ها و برنامه های کاری را با دقت برنامه ریزی کنند تا فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را کاهش داده و پیشرفت تحصیلی آن ها را افزایش دهند (یانگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۳۰۳).

¹ Zhang

² Hosseinabadi- Farahani

³ Yang

با توجه به فرسودگی تحصیلی نقش آن ها در فرایند تحصیل دانش آموزان، که به تفصیل ارائه شد؛ لازم است به چگونگی رویارویی و برخورد افراد با موقعیت های گوناگون، هیجان ها و عواطفی متفاوت که در مقابله با آن بروز می دهند؛ بپردازیم.

یکی از روش های مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، آموزش مهارت حل مسئله^۱ است. توانایی حل مسئله مجموعه واکنش های رفتاری، شناختی و هیجانی فرد است که در هنگام برخورد با مسائل روزانه و به منظور سازگاری با کنش های درونی و بیرونی بروز می کند. این مهارت ها شامل شناخت و شناسایی وضعیتی است که در آن تصمیم گیری، جمع آوری اطلاعات، بررسی، تجزیه و تحلیل و ارزیابی وضعیت موجود انجام می شود که پیامدهای رفتار در آن وضعیت و گرفتن بازخورد از محیط اجتماعی توسط فرد ارزیابی می شود (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵). درحقیقت، وقتی صحبت از مهارت حل مسئله می شود، به تمرین حل مسئله همان طور که در محیط طبیعی اتفاق می افتد اشاره می کند. به طور خاص، این تمرین ذهنی - رفتاری چندین راه حل کارآمد را برای یک مشکل خاص ممکن می سازد و پتانسیل انتخاب مفیدترین راه حل را در میان مجموعه ای از گزینه ها افزایش می دهد (علوم^۲، ۲۰۱۹، ص ۱۷).

اگرچه انسان در حوزه های مختلف با مسائل متنوعی رو به رو است با این حال می توان اصولی کلی را در نظر گرفت که تقریباً در هر نوع مسائلی کاربرد دارد و شامل مجموعه پیچیده ای از مؤلفه های شناختی، رفتاری و نگرشی و فرایندهای چندمرحله ای است (تورسکی و شوارتز^۳، ۲۰۰۵، ص ۲۵۰). یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵) در تحقیق خود یافتند که آموزش تاب آوری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در دختران دانش آموز می شود. در همین راستا، اعرابیان و ابوالمعانی الحسینی (۱۳۹۷) در پژوهش خود اذعان نمودند که کاهش فرسودگی

² ULUM

³ Twerski & Schwartz

تحصیلی تحت تأثیر مستقیم توانایی حل مسئله و غیرمستقیم با میانجیگری تاب آوری است. همچنین بر اساس پژوهشی که فطین و همکاران (۱۳۹۶) بر روی دانش آموزان صورت گرفت این موضوع از طریق اثر منفی مهارت های حل مسئله اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی اثبات شد. به طوری که حل مسئله اجتماعی موجب می شود دانش آموز در مواجهه به مشکلات تحصیلی، بدون اجتناب و درماندگی به دنبال یافتن راه حل های منطقی باشد. این در حالی بوده که کمال پور و همکاران (۱۳۹۸)، در مطالعه خود نشان دادند که بین پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی ارتباط معنادار آماری معکوس وجود دارد. همچنین فلاح چای و همکاران (۱۳۹۹)، اذعان نمودند که فرسودگی تحصیلی، خستگی هیجانی، بی علاقه‌گی و ناکارآمدی درسی موجب کاهش پیشرفت تحصیلی می شوند.

در میان مطالعات خارجی نیز، طی پژوهشی می^۱ و همکاران (۲۰۱۵) اذعان نمودند که فرسودگی تحصیلی، حاصل ضعف در مهارت حل مسئله یا موفق نشدن در حل مسئله است. در همین راستا، طی مطالعه‌ای گسترده که توسط بالا و شعفیو^۲ (۲۰۱۶) صورت گرفت مشخص شد که بین پیشرفت تحصیلی و توانایی حل مسئله همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین گوپتا^۳ و همکاران (۲۰۱۶) در یافته‌های خود مشاهده کردند که دانش آموزانی که توانایی حل مسئله بهتری دارند و در آزمون مربوطه نمره بهتری دریافت می کنند نسبت به سایر دانش آموزان پیشرفت تحصیلی بهتری از خود نشان می دهند. به عبارتی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر بیش از دانش آموزان دختر بود (حدادی، ۱۳۹۷). علاوه بر این، علوم (۲۰۱۹)، در مطالعه ای نشان داده است که افرادی که به مهارت‌های حل مسئله اجتماعی مجهز هستند به راحتی از فرسودگی شغلی رنج نمی‌برند. در مطالعه‌ای بیا^۴ و همکاران (۲۰۲۰)، نشان دادند که افسردگی با فرسودگی تحصیلی نوجوانان رابطه مثبت دارد که با

¹ May

² Bala & Shaafiu

³ Gupta

⁴ Bai

سلامت روانی میانجیگری می‌شود. آن‌ها همچنین نشان دادند که سازگاری، ارتباط بین افسردگی و سلامت روانی نوجوانان را تعدیل می‌کند و روان‌رنجوری تأثیر سلامت روانی بر فرسودگی تحصیلی نوجوانان را تشدید می‌نماید. طی انجام مطالعه‌ای لئو و همکاران (۲۰۲۰)، دریافتند که دانش‌آموزانی که در معرض محیط‌های خانوادگی فاقد صمیمیت قرار می‌گیرند، دارای فرسودگی تحصیلی بیشتری هستند. همچنین کلیک^۱ و همکاران (۲۰۲۱)، در مطالعه خود نشان داده‌اند که استرس ادراک شده، همدلی شناختی و حمایت اجتماعی درک شده، پیش‌بینی‌کننده‌های قابل توجهی برای فرسودگی تحصیلی هستند. در نهایت در سال ۲۰۲۱ در مطالعه‌ای دانیل^۲ و همکاران اذعان نمود که فرسودگی شغلی معلم با پیشرفت کم تحصیلی و انگیزه پایین دانش‌آموز در ارتباط است.

بنابراین با بررسی پیشینه پژوهش مشخص است که میان مهارت‌های حل مسئله و فرسودگی تحصیلی یک ارتباط برقرار داد و مهارت‌های حل مسئله سبب کاهش فرسودگی تحصیلی شده و افزایش پیشرفت تحصیلی را به همراه دارد. با این حال همچنان یک خلأ تحقیقاتی در خصوص آموزش راهبردهای مقابله ای در راستای کاهش فرسودگی تحصیلی وجود دارد. زیرا کماکان بررسی مطالعات نشان می‌دهد که تاکنون مطالعه‌ای در این زمینه صورت نگرفته است. بنابراین، با توجه به هدف تحقیق و پیشینه پژوهشی، این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش راهبردهای مقابله ای بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است؟

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تاکستان در

¹ Kilic

² Daniel

سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. بدین صورت که از بین مدارس مقطع متوسطه شهر تاکستان، یک مدرسه از طریق نمونه گیری هدفمند انتخاب شد. سپس از هر رشته تحصیلی یک کلاس انتخاب شده و پرسش نامه فرسودگی تحصیلی در بین آن ها توزیع گردید و ۳۰ نفر از دانش آموزانی که نمره فرسودگی تحصیلی بالاتری را کسب کرده بودند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسش نامه های فرسودگی تحصیلی ماسلاخ (SS) MBI و برنامه آموزشی راهبردهای مقابله ای کسیدی و لانگ استفاده شده است.

پرسش نامه فرسودگی تحصیلی ماسلاخ (SS) MBI:

این پرسش نامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی علافتگی (بدبینی) تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) را می سنجد. این مقیاس، ۱۵ ماده دارد که طبق طیف ۷ درجه ای لیکرت (هرگز تا همیشه) درجه بندی شده است. پایایی پرسش نامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده اند. اعتبار پرسش نامه را محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه شده که شاخص های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب؛ مطلوب گزارش کرده اند (نعامی، ۱۳۸۱). پایایی این پرسش نامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی علافتگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. در پژوهش عزیزی ابرقوئی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسش نامه ۰/۸۵ و برای حیطه های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد.

برنامه آموزشی راهبردهای مقابله ای کسیدی و لانگ:

با استفاده از روش پیشنهادی بدل و لناکس (۱۹۹۷) آموزش شامل شش بخش به شرح

ذیل است:

(تشخیص مشکل، تعریف مشکل، ایجاد راه حل های جایگزین، ارزیابی راه حل های جایگزین، تصمیم گیری و اجرای راه حل و تحقق راه حل).

این شش بخش در جدول (۱) نشان داده شد.

جدول (۱) برنامه آموزشی راهبردهای مقابله ای کسیدی و لانگ

جلسه	موارد آموزشی
۱	اولین موضوع که تشخیص مشکل بود که توضیح داده شد. در خصوص شناسایی افکار، احساسات و رفتارهایی که نشان دهنده وجود مشکلی هستند توضیح داده می شود و این که یادگیری مهارت ها برای افزایش آگاهی از وجود مشکلات موجب می شود تا مسائل در ابتدای به وجود آمدن شناسایی شوند. در واقع توضیح داده می شود که تشخیص مشکل، یعنی شناسایی یک خواسته برآورده نشده که فرد نمی داند چگونه آن برآورده سازد. بهترین روش برای ایجاد این آگاهی یادگیری استفاده از این افکار، احساسات و رفتارها به منزله نشانگرهای وجود مشکل است.
۲	دومین مرحله عمده در فرآیند حل مشکل که تعریف مشکل است، توضیح داده می شود. در واقع توضیح داده شد که با تشخیص وجود مشکل، فرد اکنون آماده است تا آن را به روشی تعریف کند که قابل حل باشد. هدف اولیه مرحله، اطمینان از این موضوع است که مشکل به صورت قابل حل ادراک شده باشد و پنج بخش در این مرحله برای این افراد توضیح داده می شود: الف) توصیف موقعیتی که مشکل در آن وجود دارد. ب) شناسایی خواسته های خود فرد ج) شناسایی خواسته های دیگران د) ساختن یک عبارت «چگونه...» و) ارزیابی عبارت «چگونه...» به همراه مثال.
۳	در خصوص ایجاد راه حل هایی جایگزین به همراه مثال توضیح داده شد و توصیه شد که حداقل سه راه جایگزین قبل از به کارگیری هر راه حل خاص تدوین گردد.
۴	در خصوص ارزیابی راه حل های جایگزین توضیح داده شد و عنوان گردید که موقع ارزیابی یک راه حل، فرد باید ظرفیت آن را جهت دستیابی به هدف مشخص در عبارت «چگونه» در نظر بگیرد: قاطعانه رفتار کردن، این که راه حل از لحاظ قانونی و اجتماعی مورد پذیرش است و این که آیا این راه حل در حد نیرو و توانایی ما قرار دارد به همراه مثال توضیح داده شد.
۵	تصمیم گیری است که به همراه مثال عنوان شد که وقتی هر کدام از راه حل های جایگزین بر اساس چهار معیار مشخص شده، ارزیابی شدند، فرد اطلاعات عینی خوبی جهت انتخاب راه حلی را دارد که بیشترین ظرفیت تأثیرگذاری را دارد و توضیح داده شد که اگر بیش از یک راه حل هر چهار معیار را تحت پوشش قرار دهد، راه حلی را انتخاب کنید که بهترین وجه این چهار تا معیار را تحقق بخشد. برای مثال، توضیح داده شد که یکی از راه حل ها ممکن است هم خواسته های همه را به طور مؤثری برآورده سازد و هم این که اجرای آن راحت تر از راه حل های دیگر باشد.
۶	در خصوص اجرای راه حل و تحقق اثر راه حل به همراه مثال توضیح داده شد و عنوان شد زمانی که راه حل تدوین گردید، زمان اجرای آن فرا می رسد. در این مرحله توضیح داده شد که فرد می تواند آنچه را که می خواهد بگوید، انجام دهد و برنامه ریزی کند. با این فرد بهتر می تواند رفتارهای توصیف شده را در موقعیت زندگی واقعی انجام دهد.

نتایج

این بخش شامل فرضیه ها به همراه نتایج به دست آمده می باشد که در زیر ارائه می گردد. فرضیه اصلی: آموزش راهبردهای مقابله ای بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار و حداقل، حداکثر نمره های خستگی تحصیلی، بی علاقهگی (بدبینی) تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	تعداد
پیش آزمون	گروه آزمایش	۲۷/۸	۲/۷۳	۲۴	۳۲	۱۵
	گروه کنترل	۲۷/۴	۲/۱۳	۲۴	۳۲	۱۵
پس آزمون	گروه آزمایش	۲۱/۴۷	۳/۷۸	۱۵	۲۸	۱۵
	گروه کنترل	۲۷/۲	۱/۹۳	۲۴	۳۰	۱۵
پیش آزمون	گروه آزمایش	۲۴/۲	۲/۵۴	۱۸	۲۸	۱۵
	گروه کنترل	۲۴/۶۷	۲/۵۰	۲۱	۲۸	۱۵
پس آزمون	گروه آزمایش	۱۸/۶	۳/۰۴	۱۳	۲۴	۱۵
	گروه کنترل	۲۴/۱۳	۲/۴۵	۲۰	۲۸	۱۵
پیش آزمون	گروه آزمایش	۳۳/۳۳	۵/۶۸	۲۱	۴۱	۱۵
	گروه کنترل	۳۲/۶۷	۶/۳۶	۱۹	۴۲	۱۵
پس آزمون	گروه آزمایش	۲۵/۱۳	۵	۱۶	۳۳	۱۵
	گروه کنترل	۳۱/۸	۶/۵۴	۲۰	۴۱	۱۵
پیش آزمون	گروه آزمایش	۸۵/۳۳	۶/۸۱	۷۲	۹۹	۱۵
	گروه کنترل	۸۴/۷۳	۶/۶۱	۷۲	۹۳	۱۵
پس آزمون	گروه آزمایش	۶۵/۲	۵/۷۶	۵۴	۷۷	۱۵
	گروه کنترل	۸۳/۱۳	۷/۵۳	۶۹	۹۴	۱۵

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می شود؛ در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات خستگی تحصیلی، بی علاقهگی (بدبینی) تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کاهش یافته است؛ اما نمرات گروه کنترل تغییر چندانی نکرده است.

جدول (۳) آزمون چندمتغیره برای اثرات بین گروهی

نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مقدار F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلایی	۰,۸۷۱	۳	۲۳	۵۱,۹۶۲	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای دیلکز	۰,۱۲۹	۳	۲۳	۵۱,۹۶۲	۰/۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۶,۷۷۸	۳	۲۳	۵۱,۹۶۲	۰/۰۰۰
آزمون بزرگ ترین ریشه روی	۶,۷۷۸	۳	۲۳	۵۱,۹۶۲	۰/۰۰۰

با توجه به سطح معناداری حاصل (۰/۰۰۰) در جدول فوق، چنین می توان استنباط نمود که بین سطوح فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد. در بخشی دیگر از خروجی های تحلیل MANOVA، آزمون چندمتغیره برای بررسی اثر هر یک از متغیرهای وابسته به طور مستقل در بین گروه ها صورت پذیرفت.

جدول (۴) نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنی ها

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	سطح معناداری
	خستگی تحصیلی	۲۶۴,۶۰۸	۱	۲۶۴,۶۰۸	۳۴,۶۳۱	۰/۰۰۰
گروه	بی علاقه (بدبینی) تحصیلی	۲۰۴,۳۶۴	۱	۲۰۴,۳۶۴	۳۵,۲۸۰	۰/۰۰۰
	ناکارآمدی تحصیلی	۴۱۸,۹۸	۱	۴۱۸,۹۸	۳۷,۴۱۹	۰/۰۰۰

با توجه به سطح معناداری های حاصل در جدول (۳)، می توان بیان نمود که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد (سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵) و همان طور که در آمار توصیفی مشاهده شد سطوح فرسودگی تحصیلی بعد از آموزش راهبردهای مقابله ای کاهش قابل ملاحظه ای داشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد بین نمرات پس آزمون فرسودگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد. به عبارتی آموزش راهبردهای مقابله ای بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

این یافته با نتایج تحقیقات اعربیان و ابوالمعالی (۱۳۹۷)، یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵)، فطین و همکارانش (۱۳۹۶)، می و همکاران (۲۰۱۵)، بالا و شعیبو (۲۰۱۶)، گوپتا و همکاران (۲۰۱۶) و حدادی (۱۳۹۷) همسو می باشد. زیرا آن ها نیز در مطالعات خود نشان داده اند که ارتباطی میان مهارت های حل مسئله و فرسودگی تحصیلی برقرار است.

در تبیین این یافته می توان این گونه گفت که ماهیت مسئله و موفقیت یا شکست در حل آن می تواند بر انگیزش افراد تأثیرگذار باشد. زمانی که دانش آموز با مسئله ای مواجه می

شود، ارزیابی وی از مسئله مدنظر، خودباوری در حل مسئله باعث گرایش فرد به مسئله می شود و با حل مسئله، به توانایی خود اعتقاد پیدا می کند و به حل مسائل بیشتر و دشوارتر علاقه مند می شود. این امر باعث کاهش فشار روانی و ایجاد محیط امن می شود و کاهش فرسودگی تحصیلی را به دنبال دارد. زمانی که دانش آموز به توانایی خود اطمینان نداشته باشد و حل آن را خارج از توان خود ببیند باعث دوری و اجتناب از مسئله پیش رویش می شود و نتیجه آن القای حس ناکارآمدی در وی خواهد بود. این مسئله باعث افزایش استرس و فشار روانی می شود. قرار گرفتن در این محیط پراسترس باعث خستگی و بی علاقهگی دانش آموز نسبت به درس و مسائل مربوطه شده و همراه با ناکارآمدی ایجاد شده در اثر شکست در حل مسائل باعث افزایش فرسودگی تحصیلی می شود (اعرابیان و ابوالمعالی، ۱۳۹۷، ص ۲).

یکی از روش هایی که می تواند به دانش آموزان و دانشجویان کمک کند تا احساسات و افکارشان را بیان کنند و سپس با کسب مهارت های رویارویی قادر به کنترل احساساتشان شوند؛ آموزش و کاربرد انواع روش های مقابله ای مثبت و بجاست. امروزه تنیدگی و استرس به بخش مهم و اجتناب ناپذیری در زندگی آدمی تبدیل شده است. بررسی ها در زمینه تنیدگی بر این نکته تأکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر روبرو می سازد، خود تنیدگی نیست؛ بلکه شیوه ارزیابی فرد از تنیدگی و روش های مقابله و مدیریت تنیدگی است (نیکل و اگل^۱، ۲۰۰۵، ص ۱۵۵).

از این رو، به همان میزان که فرد از راهبردهای ناسازگارانه (هیجان محور) کمتر استفاده کند، فرسودگی کمتری را احساس می کند؛ چراکه مقابله ناسازگارانه به این دلیل که گاهی اوقات شامل خودفریبی و تحریف واقعیت است، ناسالم به نظر می رسد (شریدان و رادماچر، ۱۹۹۲؛ به نقل از چوپان، ۱۳۹۶). در این راستا از محدودیت های این مطالعه می توان به مواردی همچون محدود بودن نتایج این مطالعه به مدت زمان جمع آوری اطلاعات و تفاوت میان آنچه که افراد باور دارند و آنچه که بیان می کنند، به صورت زیر اشاره نمود:

¹ Nickel & Egle

- نتایج این مطالعه تنها در مدت جمع‌آوری داده‌ها محدود شده است و اعتبار آن‌ها مربوط به یک بازه زمانی کوتاه‌مدت است. لذا با گذشت زمان ممکن است که نوع و میزان اثرگذاری متغیرها بر یکدیگر تغییر نماید و منجر به تغییر در یافته‌های تحقیق شود.
- معمولاً بین آنچه که افراد باور دارند و آنجا را که بیان می‌نمایند، تفاوت وجود دارد و در برخی مواقع افراد از اظهار نظر واقعی خود، خودداری می‌کنند و این مسأله می‌تواند منجر به کاهش دقت نتایج پژوهش‌های میدانی استفاده‌کننده از پرسش‌نامه می‌گردد. همچنین با توجه به یافته‌های این مطالعه به محققان آتی پیشنهاد می‌گردد که در تحقیقات آینده به بررسی ارتباط میان آموزش‌های مقابله‌ای و فرسودگی تحصیلی با توجه به متغیر میانجیگری مهارت‌های حل مسئله بپردازند.

منابع

- اعرابیان، اقدس، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه (۱۳۹۷)، «تبیین فرسودگی تحصیلی بر اساس توانایی حل مسئله با میانجیگری تاب آوری در دانش آموزان دختر»، پژوهش نامه تربیتی، ۱۳(۵۶)، ۱-۲.
- چوپان، رضا (۱۳۹۶)، «بررسی نقش سبک های مقابله ای در رابطه بین کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز»، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تبریز.
- حدادی، عبدالرضا (۱۳۹۷)، «بررسی رابطه بهزیستی روان شناختی با هراس اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان اقلید»، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- شکوهی یکتا، محسن، شریفی، علی، معتمدیگانه، نگین (۱۳۹۴)، «اثر بخشی مهارت های حل مسئله بر تعامل والد - کودک»، فصل نامه روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، ۴۵، ۱۴-۳.
- فطین، شهاب، حسینیان، سیمین، اصغر نژاد فرید، علی اصغر، ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۶)، «ارزیابی مدل نقش مهارت حل مسئله اجتماعی و سرمایه روان شناختی بر فرسودگی تحصیلی با میانجیگری کمک طلبی از همسالان و وجدان تحصیلی»، پژوهش نامه روان شناسی مثبت، ۳(۴)، ۷۵-۹۰.
- فلاح چای، مهران، طاهری، ماهدخت، نشاندار اصلی، حمید، بابایی همتی، یاسمین، پورسیدیان، سینا (۱۳۹۹)، «تبیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان»، پژوهش در آموزش علوم پزشکی، جلد ۱۲، شماره ۴، ۷۰-۷۹.
- کمال پور، سمیه، عزیززاده فروزی، منصوره، تیرگری، بتول (۱۳۹۸)، «ارتباط فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری». طب پیشگیری، دوره ۶، شماره ۲، ۷۴-۸۱.
- نعامی، عبدالزهرا (۱۳۸۱)، «شناسایی عوامل پیش بین خشنودی شغلی و بررسی روابط آن ها با خشنودی شغلی و رابطه متغیر اخیر با عملکرد شغلی و رفتار مدتی سازمانی کارکنان کارخانه های اهواز»، پایان نامه دکتری روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- یعقوبی، ابوالقاسم، بختیاری، مریم (۱۳۹۵)، «تأثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر»، فصل نامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱۳، ۱۶-۷.

REFERENCE

- Bai, Q. Bai, S. Dan, Q. Lei, L. Wang, P. (2020) , "Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism", *Personality and Individual Differences*, Volume 155, 1 March 2020, 109622.
- Bala, P.& Shaafiu, K.Q. (2016) , "Academic achievement of secondary school students in relation to their problem solving ability and examination anxiety", *The international journal of Indian psychology*, No. 66, Issue.4, 138-154. DOI: 1800.0170/201605304-2073.
- Daniel, J. Lis, M. Kim, E. (2021) , "Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes", *International Journal of Educational Research*, Volume 105, 2021, 101714
- Gupta, M. & Kavita, Pasrija, P. (2016) , "Problem solving ability & locality as the influential factors of academic achievement among high school students", *Issues and Ideas in education*, Vol4, No 1, 37-50. DOI: 10.15415/ie/2016.41004.
- Hosseinabadi- Farahani, M. J., & Kasirlou, L.& Inanlou, F.(2016) , "Academic burnout: A Descriptive Analytical Study of Dimentins and Contributing Factoring Factors in Nursing Students", *Austin journal Nursing& Health Care*,3(2), 1033-1037.
- Kilic, R. Nasello, J.A. Melchior, V. Triffaux, J.M. (2021) , "Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors", *Public Health*, Volume 198, September 2021, Pages 187-195.
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018), "The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout", *School Psychology International*, 39(3), 217-233
- Luo, Y. Zhang, H. Chen, G. (2020) , "The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control", *Children and Youth Services Review*, Volume 119, December 2020, 105482.
- May,R, W. . Bauer,b. K, N. Fincham F, D. (2015) , "School burnout: Diminished academic and cognitive performance", *Personality and Individual Differences*, 42, 126-131.
- Nickel, R., Egle, U. T. (2006). Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 30(2), 157-70..
- Seong, H. Lee, S. Chang, E. (2021) , "Perfectionism and academic burnout: Longitudinal extension of the bifactor model of perfectionism", *Personality and Individual Differences*, Volume 172, April 2021, 110589.
- Taghipoure, H.A.& Khazaei, K.& Isari, M. (2014) , "Explanation of academic burnout based on responsibility and general self efficiacy in high school

- second grade female students of Chalous city", *Journal of Applied enviromental and biological sciences*, 4(2), 185-196.
- Twerski, R. A., & Schwartz, U. (2005) , "Positive parenting. NY: Pearson Company Inc", *Violent Behavior*, 9, 247-269.
- ULUM, OG. (2019) ," JOB BURNOUT AND SOCIAL PROBLEM SOLVING SKILLS AT SCHOOL OF FOREIGN LANGUAGES", *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 2(1): 16-25 (2019).
- Yang, Hui-jen., & Fran, Cheng. (2005), "an invenstigation the factors mis student burnout in technical – viocational collegc.computersin human behavior yang, hui-jen. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in talwans technical-vocational collegwes international", *Journal of educational evelopment*, 24(2002) 283-301.

The Effectiveness of Coping Strategies Training on Students' Academic Burnout

Ameneh Rahmani Zadeh¹ ; Mohammad Ghamari²

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of coping strategies training on students' academic burnout. The study population consisted of all female high school students in Takestan in the academic year of 1998-99, of which 30 were selected by purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups, and coping strategies. The training group was trained in 6 sessions. The instruments used in this study were the Maslach burnout questionnaire. The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. Results showed that training coping strategies reduced academic burnout in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$). The results of the study indicate the importance of the effect of coping strategies training and the use of coping strategies has been able to explain the high rate of changes in students' academic burnout.

Keywords: Academic burnout, coping strategies

¹ Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

² Corresponding Author, Associate Professor, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran. Ghamari.m@abhariau.ac.ir