

چکیده

مقدمه: باتوجه به شیوع بالای و اهمیت فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه مستخرج از مدل علی درگیری تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی بود.

روش پژوهش: این پژوهش جزء تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پس‌آزمون - پیش‌آزمون با گروه کنترل است که از لحاظ هدف، جزء تحقیقات کاربردی طبقه بندی میشود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر همدان بودند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری این مطالعه با استفاده از روش تصادفی ساده به تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) انتخاب شد. درگیری تحصیلی با پرسشنامه ریو و فرسودگی تحصیلی با پرسشنامه شوفلی و همکاران مورد سنجش قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS نشان داد که مدل علی بر فرسودگی تحصیلی تاثیر دارد و بین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی دار وجود داشت.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج حاصل از این پژوهش توصیه میشود از مدل علی درگیری تحصیلی در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان استفاده شود.

واژگان کلیدی: درگیری تحصیلی " فرسودگی تحصیلی " مدل علی

^۱ - گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ORCID:0000000329712960

^۲ - نویسنده مسئول، استادیار گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ORCID:0000000330149984, Email: hjadidi95@iausdj.ac.ir

^۳ - استادیار گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ORCID:0000000263102392

^۴ - استادیار گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ORCID:0000000268996321

© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتو کامنز <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز

است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۴/۲

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۶/۲۱

استناد: ساعتی معصومی ف، جدیدی ه، یاراحمدی ی، اکبری م. اثربخشی برنامه مستخرج از مدل علی درگیری تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی، خانواده و بهداشت، ۱۱(۳): ۱۱-۲۳

مقدمه:

با پیشرفت روزافزون جوامع بشری، تخصص علمی و در نتیجه فرآیند پیشرفت علمی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. نهادها و مؤسسات آموزشی همواره در پی شناسایی عواملی هستند که در پیشبرد این فرآیند تأثیرگذارند و در حقیقت پیشرفت تحصیلی نسل آینده را تضمین می‌کنند. یکی از عواملی که اخیراً در این زمینه توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، متغیر درگیری تحصیلی است (۱). بر اساس نتایج تحقیقات درگیری فعالانه لازمه هر نوع تحول و پیشرفت در حوزه تحصیلی و از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پیامدهای تحصیلی از جمله بالا بودن نمرات و پیشرفت تحصیلی، حضور در مدرسه، مقابله مؤثر و تاب‌آوری است (۲)، در اکثر پژوهش‌ها بر الگوی دو یا سه‌بعدی درگیری تحصیلی تأکید شده است.

لینین برینک و پینتریچ (۳) سه بُعد رفتاری، شناختی و عاطفی درگیری تحصیلی را این‌چنین توضیح داده‌اند: (۱) درگیری رفتاری، رفتارهای قابل مشاهده دانش‌آموزان در برخورد با تکالیف است که مؤلفه‌های تلاش در تکالیف، پایداری در تکالیف و درخواست کمک از دیگران را شامل می‌شود؛ (۲) درگیری شناختی، انواع فرایندهای پردازش است که توسط فراگیران برای یادگیری مورداستفاده قرار می‌گیرد و شامل مؤلفه‌های استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌باشد؛ (۳) درگیری عاطفی (انگیزشی) را داشتن احساسات مثبت در طول یادگیری و جلوگیری از جلوگیری از ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب می‌دانند که مؤلفه‌های احساس، ارزش و عاطفه را شامل می‌شود. زمانی دانش‌آموزان به مسائل تحصیلی درگیری بالایی نشان می‌دهند که انگیزه زیادی برای موفقیت و پیشرفت در تحصیل داشته باشند که در چنین حالتی زمینه‌های هیجانات تحصیلی در آن‌ها ایجاد خواهد شد.

اکنون لازم است یک متغیر تأثیرگذار بر درگیری تحصیلی، که یکی از مسائل مهم و البته پنهان در نزد دانش‌آموزان در فرایند یادگیری و تحصیل، مورد بررسی قرار گیرد که این مسئله می‌تواند فرسودگی تحصیلی باشد. فرسودگی تحصیلی که پاسخی به دشواری‌های مسیر پیش روی فراگیر در کنار آمدن با این فشارهاست، نتیجه یک ناهمخوانی میان منابع آموزشی و انتظارات خود و دیگران برای موفقیت تحصیلی است (۳). فرسودگی تحصیلی به معنی ایجاد احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی‌کفایتی تحصیلی است (۴). در واقع پاسخ و واکنش منفی نسبت به استرس‌های حاد و شدیدی تست که در آن اغلب به دلیل خواسته‌های زیاد و خارج از توانی که از افراد می‌شود، احساس خستگی هیجانی و جسمانی در آن‌ها ایجاد می‌کند (۵).

بحث فرسودگی تحصیلی که مورد توجه هر نظام آموزشی است و نحوه اثرپذیری آن از درگیری تحصیلی بی‌پروایم. فرسودگی تحصیلی به صورت احساس خستگی به دلیل مطالبات علمی، داشتن نگرش بدبینانه و منفعلانه نسبت به تحصیل آشکار می‌شود و با ابعاد خستگی عاطفی، بدبینی و ناکارآمدی توصیف می‌شود (۶). خستگی هیجانی که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد، به‌عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد (۷). بدبینی یا بی‌علاقگی اشاره به پاسخهای منفی بدبینانه یا بیش‌ازحد با بی‌رغبتی به سایر همکلاسی‌ها دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد (۸). سرانجام ناکارآمدی اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (۹).

فرسودگی تحصیلی به پیامدهای نامطلوبی منجر می‌شود که نه تنها موجب افت تحصیلی، مشروط شدن، عدم کسب تخصص لازم و حتی ترک تحصیل و اخراج دانش‌آموزان می‌شود، بلکه موجب هدر رفتن سرمایه‌های مادی و معنوی آن‌ها و جامعه می‌گردد. به علاوه، تصور می‌شود فرسودگی تحصیلی منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی و در نتیجه افزایش ترک تحصیل می‌شود و همچنین منجر به درماندگی‌های ذهنی از جمله اضطراب، افسردگی، سرکوبی، خصومت و یا ترس می‌شود (۱۰).

به‌طور کلی، می‌توان گفت افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (۱۱) و کاملاً متضاد افرادی هستند که دارای درگیری تحصیلی بالا می‌باشند. بدیهی است که با توجه به اهمیت و پیامدهای فرسودگی تحصیلی، کنترل آن در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه با شرایط خاص این دانش‌آموزان به معنی ورود به دوران دبیرستان، گذران دوران بلوغ و اشتیاق به کسب موفقیت و مورد توجه و تأیید واقع شدن، موفقیت تحصیلی و درگیری تحصیلی در آن‌ها مسئله اساسی است. بنابراین شناسایی متغیرهای اثرگذار بر درگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه و نیز نحوه اثر آن بر فرسودگی تحصیلی، از کارهای مهم روانشناسان تربیتی است که امروزه به دغدغه اساسی برای پژوهشگران و مسئولین آموزشی کشورمان تبدیل شده است. به‌طوری‌که امروزه پژوهش‌های زیادی در خصوص متغیرهایی که بر فرسودگی تحصیلی اثر می‌گذارند، انجام شده است و نظریه‌ها و مدل‌های شناختی-اجتماعی متعددی را در این خصوص مطرح کرده‌اند. نکته مهم در استفاده از نتایج بیشتر این مطالعات آن است که وقتی درباره پدیده پیچیده‌ای مانند فرسودگی بحث می‌شود، توجه به نقش مجموعه‌ای از عوامل بسیار ضروری و اساسی می‌باشد و باید توجه داشت که یک متغیر به تنهایی اثری را بر متغیر دیگری دارد که اگر اثر آن با سایر متغیرها به‌طور همزمان مطالعه گردد، ممکن است نتایج متفاوتی به دست آید و تاکنون تحقیقاتی که درباره فرسودگی در میان دانش‌آموزان انجام شده نتوانسته به همه‌ی این عوامل و متغیرهای ذکر شده در کنار هم و در ارتباط باهم بپردازد و این موضوعی است که پژوهش حاضر مدنظر قرار داده و اثربخشی برنامه مستخرج از مدل علی بر فرسودگی تحصیلی را مورد بررسی قرار می‌دهد. به‌طور کلی پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال می‌باشد که آیا برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر فرسودگی تحصیلی اثربخش است؟

روش پژوهش:

پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی برنامه مستخرج از مدل علی بر فرسودگی تحصیلی پرداخت، جزء تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پس‌آزمون - پیش‌آزمون با گروه کنترل است، همچنین این مطالعه از لحاظ بعد هدف، کاربردی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر همدان می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل هستند. نمونه آماری این مطالعه با استفاده از روش تصادفی ساده به تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) انتخاب شد. در تحقیق حاضر پرسشنامه فرسودگی تحصیلی جهت غربالگری بین دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه توزیع شد و پس از آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که بیشترین میزان فرسودگی تحصیلی را داشتند، مشخص شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم گردیدند. آنگاه برنامه مستخرج از مدل بر گروه آزمایش آموزش داده شد، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی

را دریافت نکرد. سپس پرسشنامه فرسودگی تحصیلی به‌عنوان پس‌آزمون به دو گروه داده شد و درنهایت پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها تجزیه و تحلیل آماری صورت گرفت. ابزارهای زیر در این پژوهش استفاده قرار گرفت:

پرسشنامه درگیری تحصیلی: پرسشنامه درگیری تحصیلی در سال توسط ریو برای سنجش درگیری تحصیلی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال و ۴ مؤلفه درگیری رفتاری (سوالات ۱ الی ۴)، درگیری عاملی (سوالات ۵ الی ۹)، درگیری شناختی (سوالات ۱۰ الی ۱۳) و درگیری عاطفی (سوالات ۱۴ الی ۱۷) می‌باشد و بر اساس طیف هفت‌گزینه‌ای لیکرت (بسیار مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تاحدودی مخالفم = ۳، متوسط = ۴، تاحدودی موافقم = ۵، موافقم = ۶ و بسیار موافقم = ۷) به سنجش درگیری تحصیلی می‌پردازد (۱۲)، بازه نمرات این پرسشنامه بین ۱۷ الی ۱۱۹ می‌باشد که نمره ۶۸ نقطه برش پرسشنامه درگیری تحصیلی است که نمرات کمتر از ۶۸ نشان‌دهنده درگیری تحصیلی پائین و نمرات بیشتر از ۶۸ گویای درگیری تحصیلی بالا است. نتایج پژوهش رضانی و خامسان در سال ۱۳۹۶ نشان داد که پرسشنامه درگیری تحصیلی از پایایی مطلوبی (۰/۹۲) برخوردار است. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی این پژوهشگران نشان داد ساختار پرسشنامه، برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش برای الگوی چهار عاملی زیربنای پرسشنامه تأیید شد (۱۳).

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر فرم اصلاح‌شده‌ی مقیاس فرسودگی مسلش - فرم عمومی است که برای استفاده در نمونه‌ی دانشجویان توسط شوفلی و همکارانش اصلاح شده است (۱۴). این پرسشنامه در کل ۱۵ سؤال دارد و شامل سه خرده‌مقیاس است. خستگی عاطفی با ۵ سؤال (سوالات ۱ الی ۵)، شک و بدبینی با ۴ سؤال (سوالات ۶ الی ۹) و عدم خودکارآمدی تحصیلی با ۶ سؤال (سوالات ۱۰ الی ۱۵) اندازه‌گیری شد. همه‌ی سؤال‌ها در یک پیوستار ۷ درجه‌ای (هرگز = ۱، خیلی بندرت = ۲، نسبتاً کم = ۳، گاهی اوقات = ۴، نسبتاً زیاد = ۵، بیشتر اوقات = ۶ و همیشه = ۷) نمره‌گذاری گردید. طریقه نمره‌گذاری سوالات (۱۲ الی ۱۵) معکوس می‌باشند. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۱۵ الی ۱۰۵ می‌باشد که نمره ۶۰ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات کمتر از ۶۰ نشانه فرسودگی تحصیلی پائین و نمرات بیشتر از ۶۰ نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی بالا است در فرم اصلی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش نسخه دانشجویان، اعتبار این مقیاس به‌وسیله‌ی روش همسانی درونی در نمونه‌های هلندی، پرتغالی و اسپانیایی چنین گزارش شده است:

نمونه‌ی اسپانیایی (خستگی عاطفی ۰/۷۴، شک و بدبینی ۰/۷۹، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۶)

نمونه‌ی پرتغالی (خستگی عاطفی ۰/۷۹، شک و بدبینی ۰/۸۲، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۹)

نمونه‌ی هلندی (خستگی عاطفی ۰/۸۰، شک و بدبینی ۰/۸۶، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۷) [۱۴]

در ایران در پژوهش رستمی، عابدی و شوفلی در سال ۱۳۹۰ برای بررسی روایی هم‌زمان پرسشنامه همبستگی مقیاس فرسودگی تحصیلی با نمره‌ی کل پرسشنامه‌ی افسردگی دانشجویان محاسبه شد و ضریب همبستگی ۰/۷۴، ۰/۶۸ و ۰/۵ را به ترتیب برای خرده‌مقیاس‌های خستگی عاطفی، شک و بدبینی و خودکارآمدی تحصیلی به دست آورد [۱۵]. برای بررسی روایی واگرا نیز از مقیاس محقق ساخته‌ی علاقه به رشته‌ی تحصیلی استفاده شد که برای خرده‌مقیاس‌های خستگی عاطفی، شک و بدبینی و خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب ضرایب ۰/۲۱-، ۰/۵۳- و ۰/۳۲- به دست آمد.

جدول ۱: پروتکل آموزشی

تعداد جلسات	محتوا	موضوع
۵ جلسه	مهارت خودآگاهی - مهارت حل مسأله - مهارت عزت نفس و اعتماد به نفس مقابله با استرس - مهارت های ارتباطی - مهارت استقلال طلبی	مهارت های زندگی
۲ جلسه	تکنیک های حضور فعال در کلاس - تعیین اهداف - نقش فرمان دهی	نقش حضور فعال در کلاس
۲ جلسه	نحوه برنامه ریزی درسی - تکنیک های مهم در برنامه ریزی	برنامه ریزی تحصیلی
۲ جلسه	تمرکز - عوامل حواس پرتی - چگونگی تمرکز بر مطالبی که علاقه نداریم	تمرکز
۲ جلسه	راهبردهای شناختی - راهبردهای فراشناختی	راهبردهای یادگیری و مطالعه
۱ جلسه	مهارت های خواندن - گوش دادن	مهارت های تحصیلی
۲ جلسه	آموزش تن آرامی - تکنیک های تفکر عمیق - یوگا - تأثیر باورها و افکار مثبت در موفقیت	راهکارهای روان شناختی
۱ جلسه	بازبینی و خودسنجی در زمینه آموزش های فراگرفته شده در طول دوره	دلایل شکست تحصیلی

یافته ها:

ابتدا قبل از بررسی فرضیه های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف - اسمیرنف مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول شماره ۲ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق می پردازد.

جدول شماره ۲: بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
پیش آزمون فرسودگی تحصیلی	۰/۱۶۲	۰/۰۵۱
پس آزمون فرسودگی تحصیلی	۰/۰۸۴	۰/۲

سطح معنی داری برای متغیرهای فرسودگی تحصیلی در هر دو حالت پیش آزمون و پس آزمون بیشتر از ۰/۰۵ است و این نشان می‌دهد که این دو متغیر دارای توزیع نرمالی هستند، لذا برای بررسی پژوهش از آزمون‌های پارامتریک استفاده می‌شود، زیرا یکی از شروط استفاده از آزمون‌های پارامتریک این است که توزیع متغیرهای پژوهش نرمال باشند. مدل علی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر دارد.

جهت بررسی فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره یا آنکووا تحت نرم افزار SPSS استفاده می‌شود. در فرضیه فوق مدل علی درگیری تحصیلی به عنوان متغیر مستقل، نمرات فرسودگی تحصیلی در حالت پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته و نمرات فرسودگی تحصیلی در حالت پیش آزمون به عنوان متغیر کنترل ایفای نقش می‌کنند. ابتدا قبل از بررسی فرضیه پژوهش لازم است که پیش فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره از جمله همگنی شیب‌های رگرسیون، وجود ارتباط خطی و نیز برابری واریانس‌ها مورد بررسی و تأیید قرار گیرند.

بررسی همگنی شیب رگرسیون: این فرض به معنی یکسان بودن رابطه نمرات فرسودگی تحصیلی پیش آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل است. برای بررسی این فرض از تحلیل واریانس استفاده شده که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول شماره ۳: همگنی شیب‌های رگرسیون در فرضیه پژوهش

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری	
۱۷۲۷/۳۱۴	۳	۵۷۵/۷۷۱	۱۵/۴۷۸	۰/۰۰۱	مدل تصحیح شده
۵۵۷/۶۸۸	۱	۵۵۷/۶۸۸	۱۴/۹۹۲	۰/۰۰۱	عرض از مبدا
۴۸/۹۱۳	۱	۴۸/۹۱۳	۱/۳۱۵	۰/۲۶۲	گروه
۷۴۲/۸۱۶	۱	۷۴۲/۸۱۶	۱۹/۹۶۸	۰/۰۰۱	پیش‌آزمون
۳/۰۹۴	۱	۳/۰۹۴	۰/۰۸۳	۰/۷۷۵	گروه × پیش‌آزمون
۹۲۹/۹۹۶	۲۵	۳۷/۲	-	-	خطا
۱۰۴۴۳۴	۲۹	-	-	-	مجموع
۲۶۵۷/۳۱	۲۸	-	-	-	مجموع تصحیح شده

جدول فوق گویای این مطلب است که سطح معنی داری به دست آمده از آماره F در سطر پنجم جدول بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد و این امر گویای این مطلب است که با سطح اطمینان ۰/۰۵ تعامل بین گروه و پیش‌آزمون نمرات فرسودگی تحصیلی از نظر آماری معنی‌دار نیست. بنابراین می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی نمی‌کنند. این موضوع با استفاده از ترسیم نمودار پراکندگی مشخص‌تر خواهد شد.

جدول شماره ۴ با استفاده از آزمون لون به بررسی برابری واریانس‌ها می‌پردازد.

جدول شماره ۴: بررسی برابری واریانس‌ها در فرضیه پژوهش

آماره F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
۰/۰۲۳	۱	۲۷	۰/۸۸

جدول شماره ۴ گویای این مطلب است که سطح معنی داری به دست آمده از تست لون بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین با سطح اطمینان ۹۵٪ فرض برابری خطای واریانس تخطی نشده است و لذا واریانس‌ها همگن و برابر هستند. جدول شماره ۵ با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس به بررسی تاثیر مدل علی بر فرسودگی تحصیلی میپردازد.

جدول شماره ۵: بررسی فرضیه پژوهش

مجذور اتا	سطح معنی داری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۶۴۹	۰/۰۰۱	۲۴/۰۲۲	۸۶۲/۱۱	۲	۱۷۲۷/۲۲۱	مدل تصحیح شده
۰/۵۴۶	۰/۰۰۱	۳۱/۲۷۵	۱۱۲۲/۳۹۴	۱	۱۱۲۲/۳۹۴	عرض از مبدا
۰/۵۵۶	۰/۰۰۱	۲۱/۵۸۷	۱۱۶۹/۲۰۱	۱	۱۱۶۹/۲۰۱	پیش‌آزمون
۰/۵۲۹	۰/۰۰۱	۲۹/۱۵۲	۱۰۴۶/۱۹۴	۱	۱۰۴۶/۱۹۴	گروه
-	-	-	۳۵/۸۸۸	۱۲۶	۹۳۳/۰۹	خطا
-	-	-	-	۲۹	۱۰۴۴۳۴	مجموع
-	-	-	-	۲۸	۲۶۵۷/۳۱	مجموع تصحیح شده

سطح معناداری به دست آمده از آماره F در متغیر پیش‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین متغیر تصادفی با متغیر وابسته رابطه دارد. نتایج بدست آمده از اثر اصلی گروه نشان داد که گروه تأثیر معناداری بر متغیر وابسته داشته است. بنابراین نتایج تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه پژوهش که در جدول شماره ۵ ارائه گردیده است نشان می‌دهد، مدل علی بر فرسودگی تحصیلی تاثیر دارد. از سوی دیگر از مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدل علی درگیری تحصیلی به میزان حدوداً ۵۳٪ بر فرسودگی تحصیلی تأثیرگذار است. پس فرضیه پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به این که فرضیه پژوهش به بررسی تاثیر مدل علی بر فرسودگی تحصیلی می‌پردازد، نتایج حاصله در مباحث قبلی گویای این واقعیت می‌باشد که مدل علی بر فرسودگی تحصیلی به میزان ۵۳٪ تاثیر داشت و این باعث شد که نمرات فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش بعد از آموزش مدل علی درگیری تحصیلی کاهش پیدا نماید.

در همین راستا نتایج پژوهش‌های تراز (۱۶)، پالوس و همکاران (۱۷)، ماین پا و همکاران (۱۸) و فریدمن (۱۹) همسو با نتیجه حاصله می‌باشد. زیرا ایشان در تحقیقات خویش به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان تحت تاثیر درگیری تحصیلی آنها است و اگر دانش‌آموزان بیشتر در زمینه مسائل تحصیلی درگیرتر شوند، میزان فرسودگی و تحلیل رفتگی تحصیلی در نزد آنان کاهش پیدا خواهد کرد. در حالی که نتیجه پژوهش رضانی (۲۰) که به بررسی نقش واسطه‌ای خودتنظیمی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر بیرجند پرداختند ناهمسو با نتیجه حاصله بود. زیرا این تحقیق نشان داد که نقش واسطه‌ای خودکارآمدی (به عنوان یکی از ابعاد فرسودگی تحصیلی) در ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم با درگیری تحصیلی تأیید نشد. علت این ناهمسوئی

می‌تواند برگرفته از جامعه مورد مطالعه و یا تفاوت در ابزار اندازه‌گیری باشد که سبب می‌شود که نتایجی ناهمسو و متفاوت را رقم بزند.

لذا از قیاس نتیجه حاصله با نتایج پژوهش‌های پیشین این گونه نتیجه‌گیری می‌شود که مدل علی درگیری تحصیلی از این حیث بر فرسودگی تحصیلی تاثیرگذار است و می‌تواند آن را در نزد دانش‌آموزان گروه آزمایش کاهش دهد که از طریق موضوع درگیری تحصیلی و این که فردی که درگیر مسائل تحصیلی است به خوبی به درس‌های ارائه شده از سوی معلم گوش فرا می‌دهد، سطح گوش دادن موثر را در نزد دانش‌آموزان افزایش می‌دهد و بنابراین دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که با تمام وجود و تمرکز بر دروس گفته شده از جانب معلم گوش فرا دهند تا قادر باشند درک بهتری نسبت به درس‌های خود داشته باشند. لذا هرچه این ادراک از مسائل تحصیلی افزایش پیدا کند، دانش‌آموزان بهتر قادر خواهند بود که از عهده تکالیف درسی خود برآیند و هرچه بهتر بتوانند از عهده تکالیف درسی برآیند، می‌توانند تکالیف را به موقع و به بهترین شکل پیش ببرند که این امر در نهایت باعث کاهش خستگی و نگرانی در امر تحصیل در نزد آنها می‌شود و در نتیجه می‌تواند فرسودگی تحصیلی را در بین آنها به طور چشمگیری کاهش دهد.

همچنین از آنجا که هیجان‌های مثبت و منفی بر درگیری تحصیلی تاثیرگذار بود، این امر باعث می‌شود که به دانش‌آموزان یاد داده شود که چگونه درک بهتری نسبت به هیجان‌های تحصیلی خود داشته باشند و به بهترین شکل بتوانند هیجان‌های مثبت و منفی خود را تمییز نمایند. زیرا تمایز بین هیجان‌های مثبت و منفی در نزد دانش‌آموزان باعث می‌شود که آنها درک درستی نسبت به احساسات و هیجان‌های خود پیدا کنند که چنین امری سبب می‌گردد که به دلیل هیجان‌های مثبت کنترل و تسلط به مسائل تحصیلی را از دست ندهند و به خاطر هیجان‌های منفی خویش انگیزه خود را کاهش ندهند، زیرا لازمه افزایش درگیری تحصیلی و به تبع کاهش فرسودگی تحصیلی آن است که دانش‌آموزان بتوانند درک مناسبی از هیجان‌های مثبت و منفی خود در مسائل تحصیلی داشته باشند و اگر درک درستی نسبت به این هیجان‌ها نداشته باشند، این هیجان‌ها می‌تواند آنها را از مسیر موفقیت در امر تحصیل دور سازد.

بنابراین چون در مدل علی درگیری تحصیلی به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که هیجان‌های خود را به درستی مدیریت کنند و هوش هیجانی آنها را بهبود بخشند، لذا دانش‌آموزان قادر خواهند بود با احساسات تحت اختیار خویش، بر مسائل تحصیلی به خوبی غلبه نمایند. زیرا کنترل هیجان‌های مثبت می‌شود که وقتی دانش‌آموز از شور و شوق زیادی در امر تحصیل برخوردار است، بتواند از این انرژی نهایت استفاده را ببرد و از آن برای پیشبرد امور تحصیلی بهره‌گیرد و زمانی که هیجان‌های منفی دارد و از درس خواندن خسته شده است، به درستی به خود بدون پرداختن به عوامل حواس پرت از جمله تلویزیون، استراحت بدهد تا میزان خستگی عاطفی به عنوان یکی از ابعاد فرسودگی تحصیلی در وی زیاد نشود و مجدد بتواند با توان و انرژی و البته تمرکز بیشتری به مسائل تحصیلی خود بپردازد.

همچنین مدل علی درگیری تحصیلی که ناشی از خودنظم‌جویی نیز می‌باشد، سبب می‌شود که در این مدل به دانش‌آموزان آموزش‌های نظم و انضباط فردی داده شود تا دانش‌آموزان فراگیرند که هرکاری با برنامه‌ریزی و تعهد برای اجرای آن در امر تحصیل، دست‌یافتنی خواهد بود و با دوری از سرزنش دائمی خود و دیگران، توان و انرژی خود را در بالاترین سطح نگه دارند که سطح شکل و بدبینی از ابعاد فرسودگی تحصیلی در نزد آنها کاهش بیابد. از طرفی، به دانش‌آموزان یاد داده می‌شود که از موقعیت‌های تحصیلی خود بهترین بهره را ببرند و بدانند که از هر موقعیتی می‌توانند به نفع خود استفاده کنند و اگر اتفاق منفی در مسائل تحصیلی برای آنها افتاد، این باور را داشته باشند که حتماً باید در این زمینه توانایی‌های خویش را تقویت کنند و به جای نقد بیجا کردن از شرایط و خود، سطح ارزیابی مثبت مجدد را به عنوان یکی از ابعاد خودنظم‌جویی در خویش افزایش دهند که در نتیجه، این امر زمینه ساز

کاهش فرسودگی تحصیلی خواهد بود. زیرا زمانی فرسودگی تحصیلی گریبان دانش‌آموز را می‌گیرد که وی دائماً خود را مورد سرزنش قرار دهد و میزان اعتماد به نفس خود را مخدوش کند که در نتیجه میزان توانایی تحصیلی وی کمتر می‌شود و نمی‌تواند از عهده تکالیف درسی برآید که در کل احساس فرسودگی تحصیلی نمایان خواهد شد. زیرا یکی از ابعاد فرسودگی تحصیلی کاهش و یا عدم خودکارآمدی تحصیلی خواهد بود و فردی که ایمان به توانایی‌های خود ندارند، از سطح خودکارآمدی تحصیلی پائینی برخوردار خواهد بود.

همچنین مدل علی درگیری تحصیلی که مرتبط با خودناتوان‌سازی تحصیلی است، به دانش‌آموزان می‌آموزد که کارها و تکالیف درسی خود را به تعویق نیندازند و بنابراین آموزش‌های غلبه بر اهمال‌کاری به آنان داده خواهد شد که این امر سبب می‌شود که سطح کارایی و بازدهی تحصیلی آنها فزونی یابد. زیرا یکی از عواملی که سبب می‌شود که دانش‌آموزان از فرسودگی تحصیلی بالایی رنج ببرند آن است که دائماً کارها و تکالیف درسی خود را به تعویق می‌اندازند و هرچه این به تعویق انداختن بیشتر شود، بیشتر در برابر آن تکلیف احساس خودناتوان‌سازی نموده و همواره آن تکلیف برای وی بزرگ و بزرگتر می‌شود و بنابراین در خود نمی‌بیند که بر آن غلبه کند و آن را به درستی انجام دهد و در نتیجه استرس و نگرانی ناشی از تجمع کارها سبب می‌شود که دچار فرسودگی تحصیلی شود.

کاربرد پژوهش

با توجه به فرضیه پژوهش و این که مدل علی درگیری تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر دارد، به تمامی مسئولین امر در آموزش و پرورش شهر همدان پیشنهاد می‌شود که از این پروتکل مدل علی درگیری تحصیلی در خصوص ارتقای درگیری تحصیلی بیشتر استفاده نمایند تا زمینه افزایش خودنظم‌دهی و هیجان‌های مثبت و نیز بستر کاهش هیجان‌های منفی و خودناتوان‌سازی در نزد دانش‌آموزان ایجاد شود.

تشکر و قدردانی

با نهایت تشکر از تمامی مادران که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله تعارض منافع ندارند.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش معیارهای اخلاقی شامل؛ اصل احترام و رازداری، جلوگیری از افشای اطلاعات بدست آمده آزمودنی‌ها با نام واقعی، اختیار و آزادی آزمودنی‌ها جهت شرکت و یا ترک آموزش، اخذ رضایت نامه کتبی از آزمودنی‌ها رعایت شده است.

سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان در نگارش، ارسال و پیگیری این مقاله نقش داشته‌اند.

حمایت مالی

این پژوهش با هزینه شخصی اجرا شده و از حمایت مالی سازمان یا نهاد خاصی برخوردار نبوده است.

Reference:

1. Gao J., Hu J., Tung WW.. Complexity measures of brain wave dynamics. *Cognitive Neurodynamics*. 2011; 5(2):171-82. [DOI:10.1007/s11571-011-9151-3] [PMID] [PMCID]
2. Malik M., Camm AJ.. Heart rate variability. *Clinical Cardiology*. 1990; 13(8):570-6. [DOI:10.1002/clc.4960130811]
3. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005. P. 189-90.
4. Whitman BY., Accardo PJ.. *Dictionary of developmental disabilities terminology*. London: Reference Services Review; 1996.
5. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005.
6. Sabelli H.. Complement plots: analyzing opposites reveals Mandala-like patterns in human heart beats. *International Journal of General System*. 2000; 29(5):799-830. [DOI:10.1080/03081070008960973]
7. Bajestani GS., Golpayegani MR., Sheikhan A., Ashrafzadeh F.. Poincaré section analysis of the electroencephalogram in autism spectrum disorder using complement plots. *Kybernetes*. 2017; 46(2):364-82. [DOI:10.1108/K-12-2015- 0306]
8. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005. P. 120-2.
9. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005. P. 45-9.
10. Nasr Azadani S., Ghamarani A., Yar Mohammadian A.. Mirror neurons and role of them in imitation and theory of mind in autism spectrum children. *Exceptional Education Journal*. 2013; 8(121):42-8.
11. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005. P. 192-3.
12. Sabelli H.. *Bios: a study of creation (With CD-ROM)*. Singapore: World Scientific; 2005. P. 191-2.
13. Nelson SB., Valakh V.. Excitatory/inhibitory balance and circuit homeostasis in autism spectrum disorders. *Neuron*. 2015; 87(4):684-98. [DOI:10.1016/j.neuron.2015.07.033] [PMID] [PMCID]
14. Sadeghi Bajestani G., Sheikhan A., Hashemi Golpayegani SM., Ashrafzadeh F., Hebrani P.. A systematic review, on the application of quantitative EEG for characterizing autistic brain. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2016; 9(6):10-28.
15. Somerville LH., Hare T., Casey B.. Frontostriatal maturation predicts cognitive control failure to appetitive cues in adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2011; 23(9):2123-34. [DOI:10.1162/jocn.2010.21572] [PMID] [PMCID]
16. Tang YY., Tang R., Posner MI.. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*. 2016; 163(Suppl 1):S13-8. [DOI:10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041] [PMID]

<http://journals.iau-astara.ac.ir>,  [20.1001.1.23223065.1400.11.3.1.8](https://doi.org/10.1001.1.23223065.1400.11.3.1.8)

17. Weiss NH., Sullivan TP., Tull MT.. Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current Opinion in Psychology*. 2015; 3:22-9. [DOI:10.1016/j.copsy.2015.01.013] [PMID] [PMCID]
18. Tull MT., Weiss NH., Adams CE., Gratz KL.. The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Addictive Behaviors*. 2012; 37(10):1084-92. [DOI:10.1016/j.addbeh.2012.05.001] [PMID] [PMCID]
19. Titelius EN., Cook E., Spas J., Orchowski L., Kivisto K., O'Brien K., et al. Emotion dysregulation mediates the relationship between child maltreatment and non-suicidal self-injury. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2018; 27(3):323-31. [DOI:10.1080/10926771.2017.1338814] [PMID] [PMCID]
20. Najafi M., Mohammadifar MA., Abdolahi M.. Emotional dysfunction and tendency to substance abuse: the role of emotion regulation components, anxiety tolerance and excitement. *Social Health and Addiction Quarterly*. 2015; 2(5):68-78.