

# Relationship between positive and negative emotions and academic resilience with academic burnout of female high school students in Manojan

Akbar Jadidi Mohammadabadi  
Tahereh Islaminejad  
Safieh Ojand

## Abstract:

The aim of this study was "The relationship between positive and negative emotions and academic resilience with academic burnout of female high school students in Manojan in the academic year 2021-2022" The statistical population of the study was 535 female high school students in Manojan, of which 224 One of them was selected by simple random sampling. To collect data, three questionnaires of positive and negative emotions of Pekran et al. (2002), Samuels academic resilience (2004), and Maslach (2003) academic burnout were used. Their reliability was obtained through Cronbach's alpha coefficient of 0.85, 0.89 and 0.81, respectively. Stepwise multivariate regression statistical tests and SPSS software were used to analyze the data. Findings showed that positive and negative emotions and resilience have a significant relationship with academic burnout. And the three dimensions of positive emotions (pleasure, hope and pride) have a negative and significant relationship with academic burnout. Negative emotions (anxiety about learning; frustration with learning; shame about learning and fatigue from learning) have a positive and significant relationship with academic burnout. The findings also showed that communication skills have a negative and significant relationship with academic burnout but future orientation; And problem-solving and positivity have no significant relationship with academic burnout. Therefore, it can be concluded that increasing academic literacy along with the dimensions of positive emotions will play a decisive role in reducing academic burnout. And contributes to the success and improvement of students' academic performance.

**Keywords:** Positive emotions, negative emotions, academic resilience, academic burnout.

## رابطه هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

اکبر جدیدی محمدآبادی<sup>۱</sup>

طاہره اسلامی نژاد<sup>۲</sup>

صفیه اوژند<sup>۳</sup>

صص ۳۲-۱۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۶/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۹/۱۹

### چکیده

هدف پژوهش حاضر «رابطه هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰» جامعه آماری تحقیق، ۵۳۵ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان بودند که تعداد ۲۲۴ نفر از آنها به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها، از سه پرسشنامه هیجانات مثبت و منفی پکران و همکاران (۲۰۰۲)، تاب آوری تحصیلی ساموئلز (۲۰۰۴)، و فرسودگی تحصیلی ماسلاچ (۲۰۰۳) استفاده شد. که پایایی آنها از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۹ و ۰/۸۱ بدست آمد. جهت تحلیل داده ها از آزمون های آماری رگرسیون چند متغیره گام به گام و نرم افزار SPSS مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها نشان داد که هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری دارد. و سه بعد هیجانات مثبت (لذت، امیدواری و غرور) با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد. و هیجانات منفی (اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری) با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین یافته ها نشان داد که مهارت های ارتباطی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد اما جهت گیری آینده و مساله محور و مثبت نگری رابطه معناداری با فرسودگی تحصیلی ندارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت افزایش تاب آوری تحصیلی به همراه ابعاد هیجانات مثبت در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش تعیین کننده ای خواهند داشت. و سبب دستیابی به موفقیت و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود.

**کلیدواژه ها:** هیجانات مثبت، هیجانات منفی، تاب آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی.

<sup>۱</sup> استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران - a.jadidi@pnu.ac.ir

<sup>۲</sup> استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی ارشد گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران، آموزگار آموزش و پرورش استان کرمان Sovzhand@yahoo.com

## مقدمه

امروزه فرسودگی تحصیلی دانش آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، عملکرد تحصیلی همواره برای معلمان، دانش آموزان، والدین، نظریه پردازان، و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. برای مثال، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاک های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می شود. برای دانش آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است. شاید به علت همین اهمیت باشد که نظریه پردازان تربیتی بسیاری از پژوهشهای خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی متمرکز کرده اند (حجازی و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از مشکلاتی که امروزه در موقعیت های آموزشی مطرح می شود، بی علاقهگی، خستگی و ناکارآمدی تحصیلی یادگیرندگان می باشد که از آن به عنوان فرسودگی تحصیلی یاد می شود. در همین زمینه می توان گفت در هر کشوری، سرمایه گذاری هنگفتی به دست گروه پرشماری از مردم برای پروراندن و آموزش جمعیتی بزرگ از دانش آموزان انجام می شود. با این حال، کلیه افرادی که در آن نظام وارد می شوند، بر طبق برنامه های پیش بینی شده، مراحل تحصیل را طی نمی کنند بلکه برخی کندتر از معیار پیش بینی شده در این مسیر حرکت می نمایند و گاهی هم از حرکت باز می مانند و از خیل دانش آموزان جدا می شوند. فرسودگی تحصیلی در مدارس به صورت یکی از مشکلات عمده مراکز آموزشی کشور در آمده است که نه تنها ممکن است دانش آموزان را از نظر روحی دچار مشکل نماید بلکه از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی آنها را در خطر محرومیت از تحصیل نیز قرار می دهد (طهماسبی، ۱۳۹۳). در لزوم پرداختن به متغیر فرسودگی تحصیلی آهوا و هاکنین (۲۰۰۷) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می شود و همچنین بنا به گفته یانگ (۲۰۰۵) فرسودگی تحصیلی اثر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. لذا به همین منظور باید شرایط لازم برای کاهش فرسودگی تحصیلی فراهم کرد. که هیجانان مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی از جمله این عوامل هستند.

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و بررسی عوامل مؤثر بر آن موضوعی مهم است که بخش گسترده ای از پژوهش های علوم تربیتی را به خود اختصاص داده است. در ساختارهای تربیتی و آموزشی، پیشرفت تحصیلی معیاری است که برای سنجش میزان دستیابی به هدف های تربیتی در نظر گرفته شده است. پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان داده است که متغیرهای شخصیتی و شناختی (عوامل فردی) در مجموع ۷۰ درصد و سایر متغیرها از جمله محیطی، اجتماعی و موقعیتی ۳۰ درصد واریانس پیشرفت تحصیلی را به خود اختصاص می دهند (مومنی مهموئی و جلالی بارزازی، ۱۳۹۵).

لذا با توجه به مطالب مطرح شده، چنانچه آموزش و پرورش منوجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بخواهد در چنین شرایطی به دنبال بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان خود باشد، باید عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی را شناسایی کند تا از این طریق راهکارهایی جهت بهبود عملکرد تحصیلی ارائه دهد، بنابر این پژوهش با این مساله مواجه است که هیجانان مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ چه رابطه ای دارد؟ با توجه به ضرورت مدیریت هیجانان مثبت و منفی و تاثیر آن بر فرسودگی تحصیلی این پژوهش به دنبال دستیابی به اهداف زیر است

رابطه هیجانان مثبت (لذت، امیدواری و غرور) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان.

رابطه هیجانات منفی (خشم نسبت به یادگیری؛ اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرمنوجان.

رابطه ابعاد تاب آوری تحصیلی (مهارت‌های ارتباطی، جهت گیری آینده؛ و مساله محور و مثبت نگری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرمنوجان.

### مبانی نظری

فرسودگی تحصیلی در مدارس به صورت یکی از مشکلات عمده مراکز آموزشی کشور درآمده است که نه تنها ممکن است دانش آموزان را از نظر روحی دچار مشکل کند، بلکه از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی آن‌ها را در معرض خطر محرومیت از تحصیل نیز قرار می‌دهد. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علایمی مانند: بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت، افت تحصیلی را تجربه می‌کنند (نعامی، ۱۳۸۸).

فرسودگی یک سندرمی از خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی است که به عنوان خطری شغلی برای انواع مشاغل که با مردم سرو کار دارند تشخیص داده شده است و خلاصه این که فرسودگی نوعی پاسخ طولانی مدت به استرس‌زاهای مزمن مرتبط با شغل می‌باشد (کوکس ۶، ۲۰۰۵، ص ۱۸۹).

فرسودگی تحصیلی حالتی است که در یک فرد در حال تحصیل به وجود می‌آید و پیامدی از فشار شغلی دایم و مکرر است. بدین ترتیب که شخص، در محیط تحصیل به علت عوامل درونی و بیرونی احساس فشار می‌کند و این فشار، دایمی و مکرر بوده و در نهایت به احساس فرسودگی تبدیل می‌گردد. در این وضعیت احساس کاهش انرژی رخ می‌دهد (راک‌خواه، ۱۳۹۱). بر اساس نظریه فرسودگی شغلی (اسکافلی و همکاران، ۲۰۰۹) می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی نیز شامل سه مؤلفه‌ی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و فقدان کارایی تحصیلی است. در رابطه با فرسودگی سه دیدگاه مطرح شده است.

### دیدگاه روان شناختی

از دیدگاه روان‌شناسانه، یادگیری به دو صورت است: الف- رفتارگرایی (ب) شناخت گرایی. رفتارگرایی را به تجربه گرایان و شناخت گرایی را به فردگرایان نسبت می‌دهند.

تجربه گرایان، یادگیری را کسب تجربه از طریق حواس و اندیشه و تفکر را از فرایند حواس توصیف و تبیین می‌نمایند. فردگرایان بر این باورند که اندیشه و عقل منبع اصلی همه شناخت‌هاست و یادگیری از طریق تفکر و استدلال صورت می‌گیرد. تجارب به دست آمده از راه حواس همانند مواد خام برای تفکر و عقل عمل می‌کنند (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۸).

### دیدگاه جامعه شناختی

جامعه شناسان باور دارند که قشربندی طبقاتی و قومی مستقیماً با پیشرفت تحصیلی ارتباط دارد. هاین جامعه شناس بر این باور است که هر طبقه اجتماعی دارای ارزش های مربوط به خود است و با توجه به این ارزش ها عمل می کند، به طوریکه طبقه کارگر نسبت به طبقات دیگر ارزش کمتری برای آموزش و پرورش قائل است، چون باور دارند که آموزش و پرورش عاملی جهت پیشرفت نبوده و بنابر این فرصت کمتری نسبت به طبقه متوسط جهت پیشرفت در اختیار دارند (شریفیان، ۱۳۸۰، ص ۲۰۲).

به باور ماکس وبر، قدرت و تضاد منافع افراد و گروهها در جامعه بر نظام های آموزشی اثرگذار است به طوری که منافع و قدرت گروههای مسلط، قالب مدارس را می سازد. وی میزان بهره مندی و موفقیت تحصیلی دانشجویان را در قضاوت منزلتی دانشجویان تبیین می کند (شریفیان، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳).

نظریه وبر با نظریه تضادگرایان که باور دارند: نظام آموزشی عرصه جنگ بین داراییان و ناداران است بطوریکه هنجارهای موجود در جامعه از ارزش های طبقه سلطه گر رنگ گرفته، هماهنگ است (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۸).

### دیدگاه روان شناسی اجتماعی

روان شناسان اجتماعی در پیشرفت تحصیلی سه عامل طبقه اجتماعی، شیوه اجتماعی شدن و ساختار اجتماعی را مؤثر می دانند.

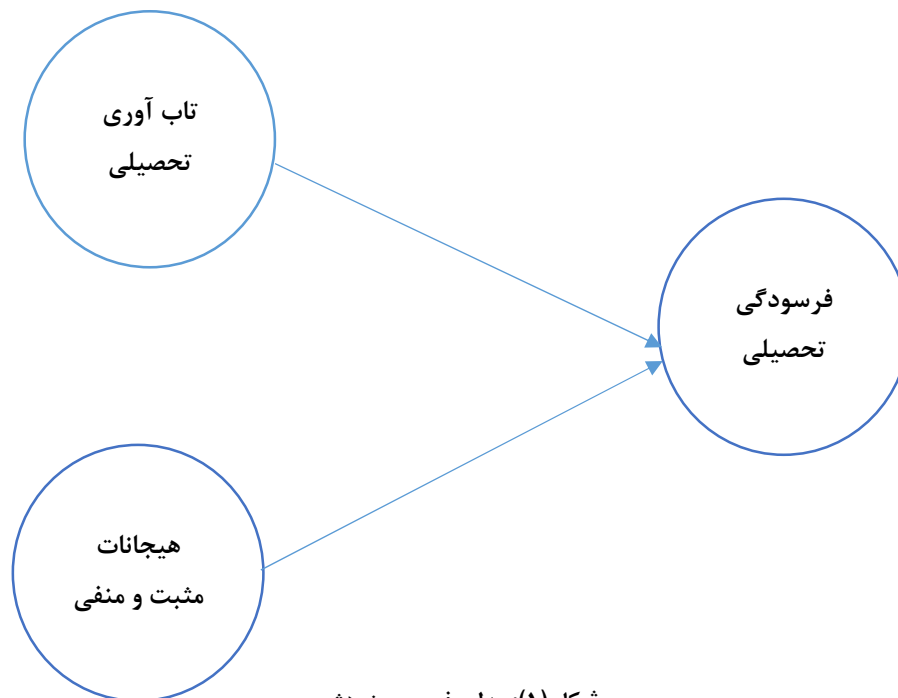
مطالعه لیند و لیند در سال ۱۹۲۹ در مورد اثر پایگاه اجتماعی بر عملکرد تحصیلی و اثر ساختار اجتماعی بر برنامه درسی نشان داده است که فرزندان طبقه کارگر به دو دلیل یکی خانواده به کمک اقتصادی فرزندان و دیگری عدم توافق فرهنگی بین آنان و دانشجویان طبقه متوسط، باعث می شود دانشگاه را قبل از اتمام دوره آموزشی ترک کنند (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۸).

مطالعات وارنر و هوپک در سال ۱۹۴۴ نشان داده است که طبقه متوسط با نفوذ در مدارس سعی دارد با خودداری از دادن امکانات و تجهیزات به مدارس که بیشتر به طبقه اجتماعی پایین مربوط می شوند به عقب ماندن این طبقه کمک کند (شریفیان، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳). روان شناسان اجتماعی، چگونگی اجتماعی شدن دانشجویان را در پیشرفت تحصیلی مؤثر دانسته اند چرا که تفاوت در چگونگی اجتماعی شدن زمینه افت تحصیلی را فراهم می سازد (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۸).

یکی از عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، هیجان های مختلفی است که ممکن است بر دانش آموزان اثر گذار باشد. پکران و همکاران (۲۰۰۲) هیجان های تحصیلی را هیجان هایی می دانند که به طور مستقیم با فعالیت های پیشرفت یا پیامدهای پیشرفت گره خورده اند. این هیجان ها موقعیتهای گوناگون حضور در کلاس درس، امتحان و زمان مطالعه را شامل می شوند. پکران از هیجانهای ویژه ای که توسط دانش آموزان در موقعیتهای یادگیری تجربه می شود و مستقیماً با یادگیری تحصیلی و موفقیت آموزشی مربوط هستند، با عنوان هیجان های پیشرفت یاد می - کند (رجیمی، ۱۳۹۷). از نظر تاریخی، مدارس همواره بر آموزش تحصیلی کودکان، تقویت مهارت های آنها در حوزه های خواندن، نوشتن، حساب کردن و نظایر آن تمرکز داشته اند. اگرچه همیشه این تصور وجود داشته که کسب موفقیت آمیز این مهارت ها، تأمین کننده آینده شخصی و حرفه ای دانش آموزان است، امروزه متخصصان دریافته اند که چالش های عصر جدید و خواسته های جوامع امروزی نیازمند کسب مهارت هایی در حیطه های آگاهی هیجانی، تصمیم گیری، تعامل اجتماعی و خویشتن داری و خودکنترلی است (شاهماری سوها و آدیگوزلی، ۱۳۹۱).

### مدل مفهومی پژوهش

براساس پژوهش حاضر بر مبنای رابطه هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ مدل مفهومی شکل شماره (۱) طراحی شده است.



شکل (۱): مدل مفهومی پژوهش

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی بوده زیرا هدف تحقیقات کاربردی توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص می باشد. از آنجا در این پژوهش به بررسی رابطه هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ پرداخته می شود، پس این تحقیق از نوع کاربردی می باشد، پژوهش حاضر از نظر روش، توصیفی - همبستگی می باشد. زیرا به بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش می پردازد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر منوجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ می باشد که بر اساس آخرین آمار تعداد آن ها ۵۳۵ نفر می باشد. از جامعه آماری پژوهش نمونه ای به حجم ۲۲۴ نفر بر اساس جدول گرجسی مورگان انتخاب شد. در این پژوهش، از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شده است. از پرسشنامه توزیع شده ۱۹۸ پرسشنامه برگشت داده شد و محاسبات بر مبنای ۱۹۸ پرسشنامه انجام گرفت. پرسشنامه هیجانات تحصیلی توسط پکران و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شده است. این پرسشنامه از ۷۵ گویه تشکیل یافته است و شامل ۸ خرده مقیاس خرده مقیاس لذت، امیدواری و غرور؛ خشم نسبت به یادگیری؛ اضطراب نسبت به یادگیری؛ نا امیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری است. در این تحقیق برای تعیین روایی از روایی محتوایی استفاده شده است. برای روایی صوری و محتوایی پرسشنامه ها از نظرات متخصصان و اساتید راهنما

و مشاور استفاده شده است. در این پژوهش برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین منظور پرسشنامه در اختیار ۳۰ نفر از اعضای نمونه قرار گرفت و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

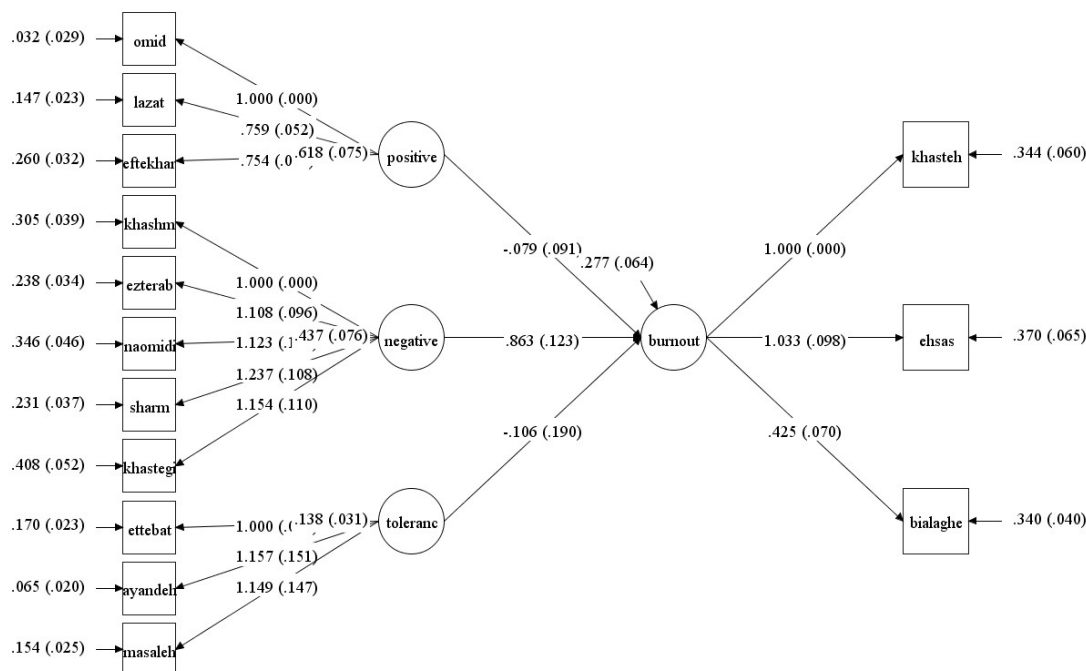
### تحلیل یافته ها

با توجه به نتایج یافته ها، از ۱۹۸ نفر شرکت کننده در این مطالعه ۸۲ نفر (۴۱/۴ درصد) در پایه دهم، ۳۷ نفر (۱۸/۷ درصد) در پایه یازدهم و ۶۲ نفر (۳۱/۳ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند همچنین ۱۷ نفر (۸/۶ درصد) وضعیت پایه تحصیلی خود را مشخص نکرده بودند. در رابطه با سطح تحصیلات پدر، از ۱۹۸ نفر شرکت کننده در این مطالعه ۹۹ نفر (۵۰ درصد) دارای پدران با مدرک تحصیل دیپلم، ۱۴ نفر (۷/۱ درصد) دارای پدران با مدرک تحصیلی فوق دیپلم، ۱۸ نفر (۹/۱ درصد) دارای پدران با مدرک تحصیلی لیسانس و ۵ نفر (۲/۵ درصد) دارای پدران با مدرک تحصیلی بالاتر از لیسانس بودند، همچنین ۶۲ نفر (۳۱/۳ درصد) وضعیت تحصیلات پدر خود را مشخص نکرده بودند. در رابطه با سطح تحصیلات مادر، از ۱۹۸ نفر شرکت کننده در این مطالعه ۱۰۳ نفر (۵۲ درصد) دارای مادران با مدرک تحصیل دیپلم، ۷ نفر (۳/۵ درصد) دارای مادران با مدرک تحصیلی فوق دیپلم، ۱۶ نفر (۸/۱ درصد) دارای مادران با مدرک تحصیلی لیسانس و ۲ نفر (۱ درصد) دارای مادران با مدرک تحصیلی بالاتر از لیسانس بودند، همچنین ۷۰ نفر (۳۵/۴ درصد) وضعیت تحصیلات مادر خود را مشخص نکرده بودند.

نتایج جدول ۱، نتایج تحلیل رگرسیون نهفته پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر حسب هیجان های مثبت و منفی تحصیلی و تاب آوری را نشان میدهد. نتایج نشان داد هیجان های منفی تحصیلی پیش بینی کننده مثبت و معنی دار فرسودگی تحصیلی هستند ( $\beta=0/73, t=12/2, p<0/01, R2=0/544$ )، و  $54/4$  درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می کنند. اما هیجان های مثبت تحصیلی ( $\beta=-0/08, t=-0/85, p>0/05$ ) و تاب آوری ( $\beta=-0/05, t=-0/55, p>0/05$ ) نقش معنی داری در پیش بینی فرسودگی تحصیلی نداشتند.

جدول ۱: خلاصه تحلیل رگرسیون نهفته فرسودگی تحصیلی (N= ۱۹۸)

| ملاک           | پیش بین               | b      | $\beta$ | خطای استاندارد | مقدار t | سطح معناداری | R2    |
|----------------|-----------------------|--------|---------|----------------|---------|--------------|-------|
| فرسودگی تحصیلی | هیجان های مثبت تحصیلی | -0/079 | -0/08   | 0/09           | -0/85   | 0/39         | 0/544 |
|                | هیجان های منفی تحصیلی | 0/863  | 0/73    | 0/06           | 12/2    | 0/000        |       |
|                | تاب آوری              | -0/106 | -0/05   | 0/09           | -0/55   | 0/58         |       |



نمودار ۱: نمودار مسیر پیش بینی فرسودگی تحصیلی

فرضیه اختصاصی اول: هیجانات مثبت (لذت، امیدواری و غرور) یا فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارند.

نتایج جدول ۲، نتایج پیش بینی گام به گام فرسودگی تحصیلی بر حسب هیجان های مثبت تحصیلی همچون لذت از یادگیری، امید به یادگیری و افتخار به یادگیری را نشان می دهد. نتایج نشان داد فقط در گام اول رابطه خطی معنی داری بین هیجان مثبت لذت از یادگیری و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ( $F(1,173)=28/81, P<0/01, R2=0/36$ ) و هیجان مثبت لذت از یادگیری ۳۶ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می کند.

جدول ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام پیش بینی فرسودگی تحصیلی (N= ۱۹۸)

| گام | مدل     | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F     | سطح معناداری | R   | R2   |
|-----|---------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|-----|------|
| ۱   | رگرسیون | ۲۸/۸۱         | ۱          | ۲۸/۸۱           | ۹۷/۲۱ | ۰/۰۰۰        | ۰/۶ | ۰/۳۶ |
|     | خطا     | ۵۱/۲۶         | ۱۷۳        | ۰/۲۹۶           |       |              |     |      |
|     | کل      | ۸۰/۰۷         | ۱۷۴        |                 |       |              |     |      |



جدول ۳ نتایج تکمیلی بررسی ضرایب رگرسیون را نشان می دهد. نتایج نشان داد هیجان مثبت تحصیلی لذت از یادگیری پیش بینی کننده منفی و معنی دار فرسودگی تحصیلی است ( $R^2=0/36$ ,  $p<0/01$ ,  $t=-9/86$ ,  $\beta=-0/6$ )، و با یک واحد استاندارد افزایش در هیجان مثبت تحصیلی لذت از یادگیری ۰/۶ واحد استاندارد کاهش در فرسودگی تحصیلی بوجود می آید.

جدول ۳: خلاصه ضرایب رگرسیون پیش بینی فرسودگی تحصیلی (N= ۱۹۸)

| گام | پیش بینی کننده ها | ضرایب استاندارد نشده | خطای استاندارد | ضرایب استاندارد شده | مجذور همبستگی |
|-----|-------------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------|
|     |                   |                      |                | t                   | نیمه تفکیکی   |
| ۱   | لذت از یادگیری    | -۰/۶۶۶               | ۰/۰۶۸          | -۰/۶                | -۹/۸۶**       |
|     |                   |                      |                |                     | ۰/۳۶          |

فرضیه اختصاصی دوم: هیجانات منفی (خشم نسبت به یادگیری؛ اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارند.

نتایج جدول ۴، نتایج پیش بینی گام به گام فرسودگی تحصیلی بر حسب هیجان های منفی تحصیلی همچون خشم نسبت به یادگیری؛ اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری را نشان می دهد. نتایج نشان داد در گام اول رابطه خطی معنی داری بین هیجان منفی خستگی از یادگیری و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ( $F(1,172)=204/58$ ,  $p<0/01$ ,  $R^2=0/543$ ) و هیجان منفی خستگی از یادگیری ۵۴/۳ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می کند. در گام دوم بین خستگی از یادگیری و خشم نسبت به یادگیری رابطه خطی معنی داری با فرسودگی تحصیلی وجود دارد ( $F(1,171)=121/92$ ,  $p<0/01$ ,  $R^2\Delta=0/045$ ) و هیجان منفی خشم نسب به یادگیری ۴/۵ درصد دقت پیش بینی فرسودگی تحصیلی را افزایش داده است.

جدول ۴: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام پیش بینی فرسودگی تحصیلی (N= ۱۹۸)

| گام | مدل     | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F      | سطح معناداری | R     | R2    | R2Δ   |
|-----|---------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|-------|-------|-------|
| ۱   | رگرسیون | ۴۳/۵۲         | ۱          | ۴۳/۵۲           | ۲۰۴/۵۸ | ۰/۰۰         | ۰/۷۳۷ | ۰/۵۴۳ | -     |
|     | خطا     | ۳۶/۵۹         | ۱۷۲        | ۰/۲۱۳           |        |              |       |       |       |
|     | کل      | ۸۰/۱۱         | ۱۷۳        |                 |        |              |       |       |       |
| ۲   | رگرسیون | ۴۷/۰۹         | ۲          | ۲۳/۵۴           | ۱۲۱/۹۲ | ۰/۰۰         | ۰/۷۶۷ | ۰/۵۸۸ | ۰/۰۴۵ |
|     | خطا     | ۳۳/۰۲         | ۱۷۱        | ۰/۱۹۳           |        |              |       |       |       |
|     | کل      | ۸۰/۱۱         | ۱۷۳        |                 |        |              |       |       |       |

جدول ۵ نتایج تکمیلی بررسی ضرایب رگرسیون را نشان می دهد. نتایج نشان داد هیجان های منفی تحصیلی خستگی از یادگیری ( $\beta=0/295, t=4/29, p<0/01, R2=0/045$ ) و خشم نسبت به یادگیری ( $\beta=0/737, t=14/3, p<0/01, R2=0/543$ ) معنی دار فرسودگی تحصیلی است و به ترتیب ۵۴/۳ و ۴/۵ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می کنند.

جدول ۵: خلاصه ضرایب رگرسیون پیش بینی فرسودگی تحصیلی ( $N=198$ )

| گام | پیش بینی کننده ها   | ضرایب استاندارد نشده | خطای استاندارد | ضرایب استاندارد شده | مجذور همبستگی نیمه تفکیکی |
|-----|---------------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------------------|
| ۱   | خستگی از یادگیری    | ۰/۵۲                 | ۰/۰۳۶          | ۰/۷۳۷               | ۱۴/۳**                    |
| ۲   | خشم نسبت به یادگیری | ۰/۲۳۴                | ۰/۰۵۴          | ۰/۲۹۵               | ۴/۲۹**                    |

فرضیه اختصاصی سوم: ابعاد تاب آوری تحصیلی (مهارتهای ارتباطی، جهت گیری آینده؛ و مساله محور و مثبت نگری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.

نتایج جدول ۶، نتایج پیش بینی گام به گام فرسودگی تحصیلی بر حسب ابعاد تاب آوری همچون مهارتهای ارتباطی، جهت گیری آینده؛ و مساله محور و مثبت نگری را نشان می دهد. نتایج نشان داد فقط در گام اول رابطه خطی معنی داری بین مولفه مهارت های ارتباطی و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ( $F(1,185)=55/12, P<0/01, R2=0/23$ ) و مهارت های ارتباطی ۲۳ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می کند.

جدول ۶: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام پیش بینی فرسودگی تحصیلی ( $N=198$ )

| گام | مدل     | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | سطح معناداری | R     | R2   |
|-----|---------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|-------|------|
| ۱   | رگرسیون | ۲۰/۶۹         | ۱          | ۲۰/۶۹           | ۵۵/۱۲ | ۰/۰۰۰        | ۰/۴۷۹ | ۰/۲۳ |
|     | خطا     | ۶۹/۴۶         | ۱۸۵        | ۰/۳۷۵           |       |              |       |      |
|     | کل      | ۹۰/۱۶         | ۱۸۶        |                 |       |              |       |      |

جدول ۷ نتایج تکمیلی بررسی ضرایب رگرسیون را نشان می دهد. نتایج نشان داد مولفه مهارت های ارتباطی پیش بینی کننده منفی و معنی دار فرسودگی تحصیلی است ( $\beta=-0/479, t=-7/42, p<0/01, R2=0/23$ )، و با یک واحد استاندارد افزایش در مهارت های ارتباطی ۰/۴۷۹ واحد استاندارد کاهش در فرسودگی تحصیلی بوجود می آید.

جدول ۷: خلاصه ضرایب رگرسیون پیش بینی فرسودگی تحصیلی (N= ۱۹۸)

| گام | پیش بینی کننده ها | ضرایب استاندارد نشده | خطای استاندارد | ضرایب استاندارد شده | مجذور همبستگی |
|-----|-------------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------|
|     |                   |                      |                | T                   | نیمه تفکیکی   |
| ۱   | مهارت های ارتباطی | -۰/۵۹۳               | ۰/۰۸           | -۰/۴۷۹              | -۷/۴۲***      |
|     |                   |                      |                |                     | ۰/۲۳          |

### نتیجه گیری و پیشنهادات

فرضیه (اصلی): هیجانات مثبت و منفی و تاب آوری تحصیلی یا فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که هیجانات مثبت و تاب آوری تحصیلی رابطه منفی و معناداری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دارد اما هیجانات منفی رابطه مثبت و معنی داری دارد.

این نتایج با یافته های فخره و قامیشه (۱۳۹۸)؛ طاهری خرامه و همکاران (۱۳۹۶)؛ یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵) و ابرام و جاکوبویتر (۲۰۲۰) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهش های مختلف خود نشان دادند که تاب آوری با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی داری دارد.

نتایج همچنین همراستا با یافته های علیزاده و همکاران (۱۳۹۵)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۳) و شریفی باستان (۱۳۹۳) می باشد که در پژوهشی به این نتایج دست یافت که هیجانات مثبت و منفی بر فرسودگی تحصیلی رابطه معنی داری دارد.

عواطف و هیجانات مثبت باعث شور و اشتیاق و افزایش میزان علاقه دانش آموزان به مسائل درسی و لذت از یادگیری می شود. افراد دارای عواطف مثبت از عزت نفس و حمایت اجتماعی بسیار بلایی برخوردار هستند اگر در موقعیت های پرچالش دوران جوانی و تحصیل قرار بگیرند برای حل مشکلات و کسب موفقیت تلاش و پشتکار زیادی از خود نشان می دهند و باعث پیشرفت آنان در جامعه می شود.

تاب آوری، افراد را در مقابل مشکلات، استرس ها، ویژگی ها و شرایط چالش برانگیز مقاوم می سازد. وسبب افزایش انگیزه و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان می شود، دانش آموزان تاب آور در دوران تحصیل نسبت به سایر دانش آموزان تلاش بیشتری از خود نشان داده و به موفقیت بیشتری دست می یابند و احتمال ترک تحصیل در این فراگیران کمتر از سایرین است.

فرضیه (۱): هیجانات مثبت (لذت، امیدواری و غرور) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که سه بعد هیجانات مثبت (لذت، امیدواری و غرور) با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد. این نتایج با یافته های پیشین همخوانی و مطابقت دارد.

در همین زمینه نتایج همراستا با یافته های علیزاده و همکاران (۱۳۹۵)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۳) و شریفی باستان (۱۳۹۳) می باشد که در پژوهشی به این نتایج دست یافت که هیجانات مثبت و منفی با فرسودگی تحصیلی رابطه معنی داری دارد.

می توان گفت ابعاد هیجانات مثبت (لذت، غرور) تاثیر زیادی بر انگیزه و رفتار افراد دارند. با آموزش های لازم جهت کنترل و مدیریت هیجانات دانش آموزان با آگاهی از هیجانات و احساسات خود نظیر خشم، اضطراب و استرس را مدیریت می کنند که این امر باعث می شود آنان بطور منظم و با انگیزه در مدرسه حضور داشته باشند و تکالیف و وظایفی که برعهده آنان گذاشته شده به خوبی و بموقع انجام دهند. در نتیجه کاهش فرسودگی تحصیلی را در پی خواهد داشت.

فرضیه (۲): هیجانات منفی (خشم نسبت به یادگیری؛ اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که چهار بعد هیجانات منفی (اضطراب نسبت به یادگیری؛ ناامیدی نسبت به یادگیری؛ شرم نسبت به یادگیری و خستگی از یادگیری) با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد اما خشم نسبت به یادگیری تاثیر معناداری بر فرسودگی تحصیلی ندارد. این نتایج با یافته های پیشین همخوانی و مطابقت دارد.

در همین زمینه نتایج همراستا با یافته های عزیزاده و همکاران (۱۳۹۵)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۳) و شریفی باستان (۱۳۹۳) می باشد که در پژوهشی به این نتایج دست یافت که هیجانات مثبت و منفی با فرسودگی تحصیلی رابطه معنی داری دارد.

هیجانات و عواطف منفی، بر ادراکات فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تاثیر مثبتی گذاشته و بر میزان مقابله ی آن ها با تغییرات زندگی تاثیر می گذارد. به تعبیری دیگر؛ داشتن احساسات و هیجانات منفی، نگرش فرد نسبت به خود و جهان پیرامونی را در جهت های منفی هدایت می کند. به کارگیری هیجانات و عواطف منفی می تواند عملکرد تحصیلی فرد را به خطر بیندازد، چرا که باعث می شود که فرد در برخورد با مسائل به جای رویاروی با مشکلات به ابزارهای دیگری مانند استفاده از هیجانات مانند (عصبانیت، گریه کردن و ...) متوسل شود و به خاطر همین یاد خواهد گرفت که هر بار که با مشکلی برخورد کند، با استفاده از این ابزارها آن را حل کند. در نتیجه دیگر قادر به حل مسائل درسی و تحصیلی خود نخواهد بود. پس می توان نتیجه گرفت که هر چقدر که دانش آموزان از این هیجانات و عواطف منفی بیشتر استفاده کنند، عملکرد تحصیلی آن ها کاهش می یابد و فرسودگی تحصیلی بیشتری خواهند داشت.

فرضیه (۳): ابعاد تاب آوری تحصیلی (مهارت های ارتباطی، جهت گیری آینده؛ و مساله محور و مثبت نگری) با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که ابعاد تاب آوری (مهارت های ارتباطی، جهت گیری آینده و مساله محور و مثبت نگری) رابطه منفی و معناداری با فرسودگی تحصیلی دارند. این نتایج با یافته های پیشین همخوانی و مطابقت دارد.

در همین زمینه نتایج پژوهش با یافته های فخره و قامیشه (۱۳۹۸)؛ طاهری خرامه و همکاران (۱۳۹۶)؛ یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵) و ابرام و جاکوبویتز (۲۰۲۰) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهش های مختلف خود نشان دادند که تاب آوری با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی داری دارد. آموزش تاب آوری به دانش آموزان کمک می کند تا هنگام رویارویی با مشکلات مسائل اجتماعی و خانوادگی، مشکلات را کنترل و مدیریت نمایند و با آموزش مهارت های حل مسئله و یافتن راههای مختلف، راه حل مناسب را که باعث استحکام خانواده و امنیت و آرامش در جامعه و حل مسئله می شود انتخاب نمایند. با موفقیت چالشهای زندگی را پشت سر بگذارند. و همچنین با آموزش های دینی و مذهبی و روابط دوستی های عمیق که منجر به سلامت روحی و روانی و حمایت های دوستان خواهد شد دانش آموزان احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و از تاب آوری بالاتری برخوردار خواهند شد. در نتیجه فرسودگی تحصیلی در آنان کمتر خواهد شد. با توجه به نتایج بدست آمده، پیشنهادات زیر مطرح می شود.

- ۱- پیشنهاد می‌شود مدیران و مسئولان آموزش و پرورش منوجان با ایجاد کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی موقعیت و شرایطی را فراهم کنند تا دانش آموزان توانایی، هیجانات و احساسات خود را بخوبی بشناسند. و هیجانات خود را کنترل و مدیریت کنند.
- ۲- پیشنهاد می‌شود مهارت‌های حل مسئله را به دانش آموزان آموزش دهند. زیرا آموختن مهارت حل مسئله به آنان کمک می‌کند تا دربرابر مسائل و مشکلات به جای این که درگیر هیجان‌های منفی شوند، با صبر، تفکر، مشورت، دور اندیشی و آگاهی از مشکل، به تحلیل و رفع آن بپردازند.
- ۳- پیشنهاد می‌شود که یافته‌های این پژوهش به وسیله مشاوران مدارس مورد استفاده قرار گیرد و با ایجاد کارگاه‌های آموزش تاب آوری به دانش آموزان، معلمان و اولیا از بروز مشکلاتی همچون فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان جلوگیری شود.

## References

- Abram, M. D., & Jacobowitz, W. (2020). Resilience and burnout in healthcare students and inpatient psychiatric nurses: A between-groups study of two populations. *Archives of Psychiatric Nursing*, 62: 1-5.
- Ahola, K. & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout, and depressive symptoms: A Prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 104(24), 103-110.
- Ahola, K. & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, No.104.pp 103-110.
- Alizadeh, A., Tohidi, A., Hosseini Sultan Nasir, M. (۲۰۱۵). Predicting the dimensions of burnout based on mood swings, negative emotions and self-esteem. *Journal of Educational Psychology Studies*, ۱۳ (۲۴): -۶۹ .. ۸۸
- Amini, Z. (۲۰۱۵). Investigating the Relationship between Coping Styles with Academic Achievement of High School Students in Tehran, M.Sc. Thesis, Faculty of Psychology, Roodehen Azad University.
- Fakh, M. And Qamisheh, Sh. (۲۰۲۰). Investigating the Relationship between Cognitive Styles (Dependent - Dependent on the Field) and Resilience with Academic Burnout in Students (Case Study: Secondary Students of Public High Schools in Baneh), Third Conference on Psychology, Educational Sciences and Sociology Iran Tehran.
- Foster, T. A. (2013). An exploration of academic resilience among rural students living in poverty, unpublished doctoral dissertation, School of Education, Piedmont College.
- Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotiondysregulation and psychopathology. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 249-267). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hejazi, A. And Soleimani, H. (۲۰۱۰). Quality of Friendship, Friendship and Resilience, *Journal of Behavioral Sciences*, ۴ (۴): ۳۲۵-۳۱۹.
- Laki, D., Shokri, A., Sepah Mansour, M., Ebrahimi, S. (۲۰۱۹). The Relationship between Academic Resilience and Cognitive Assessments with Academic Disability: The Mediating Role of Developmental Emotions, *Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*, ۱۴ (۵۵): ۳۴۱-۳۲۹.
- Mikaeli, N., Rajabi, S., Abbasi, M., Zamanlu, Kh. (۲۰۱۵). Investigating the relationship between emotion regulation and positive and negative emotions with academic performance and burnout in students, *Educational Psychology*, ۳۲: ۵۴-۳۱.
- Min, Jung-Ah., Yub, Jeong Jin. Lee, Chang-Uk., Chaea, Jeong-Ho (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders, *Comprehensive Psychiatry* 54:1190-1197.
- Momeni Mahmoudi, H. And Jalali Barzari, s. (۲۰۱۷). The Relationship between Teachers 'Academic Optimism and Perception of Social Support, Motivation for Students' Achievement and Academic Achievement, *Journal of New Approach in Educational Management*, ۷ (۲): ۱۹۹-۱۸۱.

Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009) Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations with Academic Performance, *Journal of Educational Psychology*, 101(1):115-135.

Rahimi, A. (۲۰۱۹). The Relationship between Study and Learning Strategies with Academic Emotions and Academic Performance of Shiraz University Students, M.Sc. Thesis, Islamic Azad University, Marvdasht Branch.

Rippentrop, E.A., Altmaier EM., Chen JJ., Found EM., Keffala VJ.(2005). The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, 116: 311-321.

Rock Wish, Z. (۲۰۱۳). Relationship between personality traits and social support with burnout of postgraduate students of Allameh Tababaei University of Tehran, M.Sc. Thesis, Allameh Tabatabaei University of Tehran.

Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.

Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.

Shahmari Suha, f. And Adigozli, m. (۲۰۱۳). Emotional intelligence and mental health. *Journal of School Counselor Growth*. Year ۸, No. ۲, ۸-۴.

Sharifi, f. (۲۰۱۵). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Positive and Negative Emotion with Resilience in Women with Breast Cancer, M.Sc. Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University.

Sharifian, A. (۲۰۰۲). Factors Affecting the Academic Achievement of Shahed University Students, *Social Sciences Quarterly*, (۱۵ and ۱۶), ۲۳۰-۱۹۹.

Taheri Kharamesh, Z., Sharififard, F., Asayesh, H., Sepahvandi, M. (۲۰۱۸). The relationship between academic resilience and academic burnout in students of Qom University of Medical Sciences. *Bimonthly Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. ۱۳۹۶; ۱۰ (۵): ۳۸۳-۳۷۵

Tahmasbi, Gh. (۲۰۱۵). The effect of metacognitive strategies on motivation for academic achievement and burnout of sixth grade elementary school female students in Hassanabad, M.Sc. Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Marvdasht.

Yang, Hui-jen & Fran, Cheng. (2005). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in talwans technical-vocational collegwes international. *Journal of educational development*, 24(2002) 283-301.