

مشاوره و هدایت تحصیلی

فرسودگی تحصیلی وراه‌های مقابله با آن

حمید محمدی، مشاور و مدرس دانشگاه فرهنگیان



ایجاد زمینه برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول، به منظور ایفای نقش مفید و مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی، از هدف‌های مهم آموزش و پرورش است. از کل دانش‌آموزانی که وارد نظام آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی از آن‌ها می‌توانند در انجام تکلیف‌های تحصیلی موفق شوند و «عملکرد تحصیلی»^۱ خوبی از خود نشان دهند. یکی از عوامل بسیار مهم و اثرگذار در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، عوامل روان‌شناختی آنان است. از جمله ویژگی‌های روان‌شناختی مهمی که عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، «فرسودگی تحصیلی»^۲ است؛ عاملی که در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)^۳، داشتن حسی بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی (بی‌علاقگی)^۴ و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش‌یافته)^۵ تعریف می‌شود.

فرسودگی یکی از شایع‌ترین و جدی‌ترین مشکلات دیده‌شده در افراد شاغل است. مفهوم فرسودگی موضوع برخی تحقیقات انجام شده روی شاغلان بوده و در سال‌های اخیر مشخص شده است که فرسودگی نه تنها روی شاغلان، بلکه در محصلان نیز می‌باید بررسی شود. با توجه به اهمیت موضوع فرسودگی تحصیلی و تأثیرات منفی آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، راه‌های مقابله با این پدیده، مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی، خودکارآمدی کاهش‌یافته، بی‌علاقگی تحصیلی

مفهوم فرسودگی تحصیلی

یانگ (۲۰۰۴) فرسودگی تحصیلی را چنین تعریف می‌کند: «دانش‌آموزان در فرایند یادگیری، به دلیل فشار روانی (استرس) دوره تحصیل، بار ناشی از دوره تحصیلی یا دیگر مؤلفه‌های روان‌شناختی، حالت خستگی هیجانی، تمایل به بی‌توجهی به هویت فردی و احساس پیشرفت شخصی کم را در رفتار خود نشان می‌دهند.» فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطه خستگی تحصیلی^۶، بی‌علاقگی تحصیلی^۷، و ناکارآمدی تحصیلی^۸ می‌شود.

مفهوم مقابله^۹

اشخاص در طول زندگی با چالش‌ها و مسائل زیادی روبه‌رو می‌شوند. این مشکلات موضوع مهم استفاده تأثیرگذار از راهبردهای مقابله توسط افراد، برای پیدا کردن راه‌حلی مفید و غلبه بر مشکلات با کمترین آسیب را ضروری می‌سازد.

مقابله «راهبردهای شناختی و رفتاری مورد استفاده و راهکارهای ممکن برای مشکلات و یا رویدادهای منفی» تعریف شده است. وقتی که شخص با موقعیت چالش‌برانگیز رودررو می‌شود، می‌کوشد با ارائه راهکارهایی که مبتنی بر توانایی‌های خودش به صورت فعال و مؤثر هستند، بر شرایط چیره شود. مقابله مفهومی کلی است و می‌توان برای آن دو نوع قائل شد: «عمل مستقیم» و «عمل کاهنده».

عمل مستقیم: به تقویت و آمادگی فرد برای موقعیتی چالش‌برانگیزی که در اطراف او شکل می‌گیرد، گفته می‌شود.

لازم است که فرد با شرایط منفی مبارزه کند، از دیگران کمک بخواهد و از تمامی عوامل کمک‌کننده بهره بگیرد. **عمل کاهنده:** به اعمالی گفته می‌شود که فرد انجام می‌دهد تا آرام شود. با استفاده از اعمال کاهنده، فرد در مقابله با مشکل از لحاظ هیجانی و عاطفی آرام است و حس رضایت دارد.

تقسیمات دیگری از مقابله در پژوهش‌ها آورده شده‌اند؛ نظیر مقابله کارآمد (فعال) و مقابله ناکارآمد (اجتنابی). افرادی که از مقابله کارآمد استفاده می‌کنند، ترجیح می‌دهند که از ظرفیت‌ها و قابلیت‌های خودشان به صورت مؤثر استفاده کنند. اما افرادی که مقابله ناکارآمد را پیش می‌گیرند، بر هر چیزی غیر از راه‌حل متمرکز می‌شوند.

مقابله با فرسودگی تحصیلی

مقابله با فرسودگی تحصیلی به صورت قابلیت استفاده دانش‌آموزان از مهارت‌های مقابله خود، در برابر فرسودگی تحصیلی به منظور غلبه بر آن، کاهش تأثیرهای منفی محتمل آن، و ادامه روند تحصیلی خود با بازدهی بیشتر، تشریح می‌شود.

راهبردهای مقابله با فرسودگی تحصیلی

- جست‌وجو در مورد علت‌های فرسودگی تحصیلی و عواملی که به این شرایط ختم می‌شوند.
- استفاده از مهارت‌های مقابله ذهنی، شامل تمرکز بر افکار مثبت، تشخیص افکاری که می‌توانند مؤثر باشند، و مکتوب کردن آن‌ها به صورت یک فهرست؛

وقتی که شخص با موقعیت چالش‌برانگیز رودررو می‌شود، می‌کوشد با ارائه راهکارهایی که مبتنی بر توانایی‌های خودش به صورت فعال و مؤثر هستند، بر شرایط چیره شود



رفتاری: افزایش مهارت‌های خودتنظیمی، یادگیری مهارت‌های برنامه‌ریزی و اعمال روش‌های کارآمد؛

● **مقابله با فرسودگی تحصیلی به وسیله ایمان و اعتقادات:** انگیزه‌دادن و استفاده از هنجارها و اصول اخلاقی.

بی‌نوشت‌ها

1. Academic performance
2. Academic burnout
3. Exhaustion
4. Cynicism
5. Reduced personal Efficacy
6. Academic Exhaustion
7. Academic Cynicism
8. Academic Inefficacy
9. Coping

۱۰. این مدل چهار رفتاری را که برای ایجاد و پرورش اعتماد متقابل لازم دارید (شامل توانمندبودن، باورپذیربودن، ارتباط برقرار کردن، و قابل اطمینان (اتکا) بودن)، تشریح می‌کند (<https://www.chetor.com>).

منابع

۱. میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی؛ قلی‌زاده، لیلیا (۱۳۹۱). «ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان». *مجله روانشناسی مدرسه*. شماره ۴.
2. Antoniou AS, Ploumpi A, Ntalla, M (2013) Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4:349-355.
3. Gündoğan, S., & Seçer, İ. (2022). Coping with School Burnout. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 14(3), 331-339.
4. Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 37-53.
5. Yang, H.J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.
6. Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

- درخواست کمک از عوامل حمایت‌کننده اجتماعی، از جمله معلم، مشاور مدرسه و خانواده؛
- کمی استراحت یا پیاده‌روی در هوای آزاد که می‌تواند از حالت منفی بکاهد؛

- پرداختن به فعالیت‌های فرهنگی و هنری برای کسب آرامش، به‌ویژه وقتی فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموز به خاطر تکلیف‌ها و مسئولیت‌های زیاد تشدید می‌شود؛
- یادگرفتن انجام کار به صورت برنامه‌ریزی‌شده و نظام‌مند، زیرا یکی از شرایط ایجادکننده فرسودگی تحصیلی، کار نامنظم و غیربرنامه‌ریزی‌شده است؛
- افزایش بازده و اشتیاق با دوری کردن از عادت‌های بد، تغذیه نامناسب و توجه به خواب؛
- داشتن توقعات و انتظارات منطقی؛
- تن‌آرامی (ریلکسیشن) و مراقبه‌های

تنفسی؛

- کنار گذاشتن فعالیت‌های تکراری و انجام فعالیت‌های جدید و جذاب، زیرا یکنواخت‌بودن روند تحصیل، راه را برای فرسودگی تحصیلی هموار می‌کند؛
- آگاه کردن دانش‌آموزان از قابلیت‌های خود و شکوفاکردن توانایی‌های آن‌ها؛

- کسب اطمینان از شرکت دانش‌آموزان در برنامه‌ها، فعالیت‌های گروهی و سمینارهایی که اطلاعاتی در مورد قلم‌برداری برای حل مشکل ارائه می‌دهند.
با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین شاخص‌های فرسودگی تحصیلی «فشار عصبی» (استرس) است، راهبردهای مقابله با فشار عصبی در مقابله با فرسودگی تحصیلی نیز می‌توانند مفید باشند:

● **مقابله با فرسودگی تحصیلی به صورت جسمانی:** آموزش تمرین‌های تنفسی، فن‌های (تکنیک‌های) تنفسی و ارائه اطلاعاتی در مورد فن‌های تن‌آرامی؛

● **مقابله با فرسودگی تحصیلی به صورت ذهنی:** فن‌های شناختی - رفتاری، مانند مدل ABCD^{۱۰}؛

● **مقابله با فرسودگی تحصیلی به وسیله فن‌های**