

از مدرسه ملولم و...

مفهوم فرسودگی تحصیلی و خستگی ناشی از مدرسه

تنظیم کننده: شهلا فهیمی

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مدرسه، خستگی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

روانشناسی مدرسه در زمینه‌های هیجانی، اجتماعی و تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند. هدف روان‌شناسی مدرسه، همکاری با اولیا، معلمان و دانش‌آموزان برای ایجاد محیط آموزشی سالم، با تمرکز بر نیازهای دانش‌آموزان است. در این راستا، انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران با برگزاری همایش بین‌المللی روان‌شناسی مدرسه، به دنبال انتقال بهترین تحقیقات و ایده‌ها در این زمینه از سراسر جهان است. مخاطبان همایش شامل اولیا و معلمان، مدیران، دانشجویان، استادان و پژوهشگران حوزه آموزش هستند. هفتمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی مدرسه را انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران با همکاری وزارت آموزش و پرورش و پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش در بهمن‌ماه ۱۴۰۲ برگزار کرد. به دلیل اهمیتی که مباحث مطرح‌شده در این همایش دارند، بر آن شدیم تعدادی از سخنرانی‌های مراسم را تنظیم و تقدیم مخاطبان مجله کنیم.

آنجلیکا کلشجوسکا آلبینسکا دکترای روان‌شناسی و استادیار دانشگاه مدیریت علوم کاربردی ورشوی کشور لهستان

مجموعه رویکردهایی منفی در قبال مدرسه از خود بروز می‌دهد. در نتیجه، دانش‌آموز از مدرسه، نظام آموزشی، معلمان یا هم‌کلاسی‌های خودش گله می‌کند و در ادامه رویکردهای منفی بیشتری از این دست پیدا می‌کند. او معمولاً وقتی درباره دانش‌آموزان دیگر فکر یا صحبت می‌کند، احساس می‌کند به هیچ‌جا و هیچ‌کس تعلق ندارد. واقعاً احساس تنهایی می‌کند و دچار سوءتفاهم‌هایی درباره سایر اشخاص می‌شود. معمولاً در این مرحله، خستگی زیاده‌روانی، شناختی و جسمی را تجربه می‌کند. احساس غم و ناراحتی دارد و احساس می‌کند گم شده است. حتی گاهی نسبت به شرایط مربوط به فعالیت‌های تحصیلی که از نظر او افراطی هستند، احساس عصبانیت می‌کند. زمانی که درباره توانایی‌های شناختی خود فکر می‌کند، احساس ناتوانی و خستگی می‌کند و می‌گوید زمان برای خواب کافی ندارد. در نتیجه و با گذشت زمان احساس تپاهی، خستگی و ناخرسندی بیشتری به او دست می‌دهد. خستگی تحصیلی به تدریج بیشتر می‌شود، دانش‌آموز احساس می‌کند فشار روانی (استرس) دارد و از ناکامی‌های تحصیلی می‌هراسد؛ ترسی که اغلب مواقع آن را تجربه می‌کند.

در این بیان سعی دارم مفهوم خستگی تحصیلی و ایده‌های پنهان‌شده در پس این مفهوم را ارائه دهم. جدیداً نظریه‌های جدیدی در مورد خستگی تحصیلی در کودکان و نوجوانان ارائه شده‌اند. بنابراین، در این گفتار و بر اساس مطالعاتی که روی کودکان و نوجوانان حاضر در مدرسه‌های عادی انجام شده‌اند، به این مفهوم به‌نسبت جدید «خستگی تحصیلی» خواهیم پرداخت.

خستگی تحصیلی چیست؟

خستگی تحصیلی با آنچه دل‌زدگی کاری می‌دانیم، کاملاً قابل‌مقایسه است. بنابراین، به مجموعه احساسات بد و مشکلاتی مربوط می‌شود که فرد به آن‌ها دچار می‌شود و در طول زندگی خود احساسشان می‌کند. این دل‌زدگی با کاهش اقبال مشارکت در برخی فعالیت‌های مرتبط با مدرسه آغاز می‌شود. دانش‌آموز تمایل ندارد به مدرسه برود و برای شرکت در برخی فعالیت‌های فوق‌برنامه رغبتی از خود نشان نمی‌دهد. حتی گاهی، در انجام فعالیت‌های عادی تحصیلی، مانند امتحان‌دادن، انجام تکالیف و غیره هم مشکلاتی دارد. در این فرایند،



مراحل پیشرفت خستگی تحصیلی

خستگی تحصیلی مراحل دارند که لازم است آن‌ها را بشناسیم:

- این نوع خستگی با بعضی علائم جسمانی شروع می‌شود. مثلاً دانش‌آموز از سردرد شکایت می‌کند، یا به راحتی بیمار می‌شود و در نتیجه از درس عقب می‌ماند.
- در ادامه بعضی مشکلات اجتماعی بروز می‌کنند. کودک یا نوجوان سعی می‌کند از هر رابطه‌ای که قبلاً داشته با پس بکشد، زمان بیشتری در منزل می‌ماند و در اوقات استراحت مدرسه را به تنهایی سپری می‌کند. گوشه‌گیر می‌شود و رفته‌رفته انزوایی که در آن قرار گرفته است وسعت می‌یابد.
- پس از آن نشانه‌های شناختی پدیدار می‌شوند. در نتیجه، کودکان و نوجوانان در به یادآوری و تمرکز روی

برخی مطالب جدید مشکلاتی را از خود بروز می‌دهند. در نوشتن پاسخ‌های برگه امتحانی یا پاسخ‌دادن به سؤال‌های معلم نیز مشکل دارند. در چنین شرایطی، آنان واقعاً نمی‌دانند چه کنند. احساس می‌کنند نسبت به هم‌کلاس‌های خود عملکرد ضعیف‌تری دارند.

بعد از این مرحله برخی مشکلات روانی احساسی نیز نمایان می‌شوند. این افراد بسیار حساس، زودخشم، آشفتگی و آزرده می‌شوند. ممکن است بحران‌هایی روحی را نیز تجربه کنند.

و آخرین مرحله، تشدید خستگی تحصیلی به مشکلات روحی منجر می‌شود. در این مرحله فرد حس می‌کند زندگی‌اش بدون معنا و احساس است، به هیچ جایی تعلق ندارد و هیچ چیز خوبی در این دنیا وجود ندارد که او منتظر آن باشد. تا حدودی علائم افسردگی در فرد بروز می‌کنند.

اثرات خستگی تحصیلی

برای تشخیص خستگی تحصیلی لازم است روی برخی علائم آن در بچه‌ها تمرکز کنیم. خستگی تحصیلی معمولاً با یک مجموعه مشکلات جسمی شروع می‌شود و روی عملکرد کودک تأثیر می‌گذارد. وقتی خستگی تحصیلی برای مدت طولانی با کودک باقی بماند، ممکن است او را به برخی مشکلات و بیماری‌های قلبی، گوارشی یا اختلالات هورمونی دچار کند. پس اگر می‌بینید کودکی از مشکلات جسمی و سلامتی رنج می‌برد، باید به اتفاق‌هایی که برای این فرد می‌افتند و احساس‌هایی که تجربه می‌کند، توجه بیشتری داشته باشیم. یکی دیگر از نشانه‌های خستگی تحصیلی، تمایل به کناره‌گیری از دیگران است. بنابراین، کودکی که از انجام تکلیف مدرسه سرباز می‌زند و به بودن در تنهایی تمایل دارد، با دیگران ارتباطی برقرار نمی‌کند، در هیچ فعالیتی با سایر افراد اطرافش شرکت نمی‌کند، در یادگیری و به‌حفاظه‌سپردن مطالب و همچنین در تمرکز کردن روی مطالب مشکل دارد، احتمالاً به خستگی تحصیلی دچار شده است.

معضل دیگری که در افراد خسته از مدرسه مشاهده می‌کنیم، به تصمیم‌گیری مربوط می‌شود، چون این افراد در اتخاذ تصمیم‌های شخصی مشکلات زیادی دارند. در تصمیم‌گیری چشمشان به بقیه است و از دیگران می‌خواهند به جای آن‌ها تصمیم بگیرند. دلیل این کار آن است که واقعاً نمی‌دانند در شرایط گوناگون چه کاری انجام دهند. ممکن است احساس کنند بی‌دفاع هستند، احساس کنند با شرایط و گروه‌هایی که در آن‌ها هستند سختی ندارند و در نتیجه ممکن است به نقض کردن برخی هنجارهای اجتماعی دست بزنند. بنابراین، در هنگام مشاهده کودکی که پرخاشگر است و رفتار نامناسبی دارد، باید به احساس آن‌ها نسبت به مدرسه توجه کنیم و اینکه آیا خستگی و دل‌زدگی از مدرسه را تجربه می‌کنند یا خیر. به‌طور کلی، زمانی که فرد واقعاً از مدرسه خسته است، معمولاً رضایت از زندگی خودش را نیز از دست می‌دهد. کیفیت زندگی او به سرعت کاهش می‌یابد و ممکن است حس کنند استقلال فردی را از دست داده است. در این شرایط احساس می‌کند گم‌شده، غمگین و افسرده است و نگران است در ادامه چه اتفاقی برایش خواهد افتاد.

عوامل بروز خستگی تحصیلی

از آنجا که در مورد مشکلات مربوط به عملکرد دانش‌آموزان دچار خستگی تحصیلی صحبت می‌کنیم، باید به مجموعه عواملی اشاره کنیم که به بروز و تشدید خستگی تحصیلی ربط دارند: مؤلفه‌هایی که با محیط طبیعی مرتبط هستند. شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی حاکم در کشور یا منطقه‌ای که فرد در آنجا زندگی می‌کند. در صورتی که افراد از توجه ناکافی رنج ببرند، یا گریبانگیر برخی مشکلات اقتصادی باشند یا مجبور باشند با برخی فرایندهای نظارتی نامتناسب با زندگی خود و شرایطی که در آن قرار دارند، مواجه شوند، بیشتر مستعد ابتلا به خستگی تحصیلی خواهند بود. برای مثال، اگر قوانین آموزشی با نیازهای پرورشی دانش‌آموزان متناسب نباشند، در این صورت آنان بیشتر در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی قرار خواهند گرفت.

مؤلفه دیگر به محیط مدرسه مربوط است. اگر دانش‌آموز حس کند در مدرسه توسط دانش‌آموزان دیگر، معلمان و بزرگسالان شاغل در آنجا درک نمی‌شود، احتمال دارد دچار مشکلات احساسی و شناختی و همچنین جسمانی شود. اگر زمان شروع به کار مدرسه برای کودک یا نوجوان بیش از اندازه زود باشد و دانش‌آموز مجبور باشند زمانی که انتظار می‌رود خواب باشند در مدرسه حاضر شوند هم بیشتر در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی قرار خواهند گرفت.

مورد بعدی خانواده‌ای است که کودک یا نوجوان در آن زندگی می‌کند. اگر رویکردهای مراقبتی در قبال کودک بیشتر روی کارایی او در مدرسه (نمرات و غیره) متمرکز باشند، در این صورت کودک احساس گم‌گشتگی خواهد کرد. او احساس می‌کند محبوبیتش به اندازه نمره‌هایی است که کسب می‌کند. در نتیجه



بیشتر هم در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی خواهد بود. همچنین، برخی ویژگی‌های فردی از جمله خصوصیت‌های مزاجی، توانایی کودک در مواجهه با شرایط تنش‌زا، مواجهه‌شدن با سختی‌ها، میزان انعطاف‌پذیری هم خطر ابتلا به خستگی تحصیلی را زیاد می‌کنند. اگر کودک‌کی چگونگی مواجهه با شرایط دشوار را بلد نباشد و سطح پایینی از انعطاف‌پذیری را از خود بروز دهد، به‌واقع در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی خواهد بود.

مؤلفه‌های مراقبتی

علاوه بر عوامل محیطی، باید جنبه‌های فردی و عملکردی کودک یا نوجوان هم در این زمینه مدنظر قرار گیرند. دانش‌آموزان پسر کمتر در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی قرار دارند. همچنین، کودکان و نوجوانانی که در طول سال تحصیلی دستاوردهای زیادی دارند، کمتر در معرض ابتلا به خستگی تحصیلی هستند. وقتی کودک یا نوجوانی انگیزه درونی کافی دارد و خود را کارآمد احساس می‌کند و قدر و ارزش خود را می‌داند، می‌توانیم در خصوص سلامت روحی و آرامش او قدری مطمئن باشیم، چرا که میزان ابتلای این فرد به خستگی تحصیلی پایین است. از سوی دیگر، دانش‌آموزان دختری که در مدرسه دستاوردهای چندانی ندارند، فقط از بیرون انگیزه می‌گیرند و کارایی خودشان را ضعیف می‌دانند، بسیار در معرض خستگی تحصیلی هستند. همچنین، هنگام بررسی متغیرهای محیطی، باید به حمایت بیرونی هم نیم‌نگاهی داشته باشیم. والدین، معلمان و کارکنان مدرسه افرادی هستند که می‌توانند از چنین دانش‌آموزانی حمایت زیادی کنند. این شرایط می‌تواند از مشکل خستگی تحصیلی بکاهد.

مورد بعدی، راضی‌بودن از مدرسه است. فضای مدرسه، ویژگی‌های عملکردی در جامعه مدرسه و نوع ارتباطی که کودک و نوجوان با هم‌نوعان و هم‌کلاسی‌های خود و همچنین سایر کارکنان مدرسه دارد، در این زمینه دخیل‌اند. طراحی برنامه تحصیلی لذت‌بخش، برنامه‌ای که با نیازهای رشدی فرد متناسب باشد، همراه با طراحی فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری مانند سرگرمی‌ها، فعالیت‌های ورزشی و غیره، از عواملی هستند که از احتمال ابتلا به خستگی تحصیلی می‌کاهند.

سخن آخر

آنچه مدیران مدرسه می‌توانند انجام دهند تا بخشی از آلام دانش‌آموزان از حیث خستگی تحصیلی کاسته شود و نشاط و شادابی دانش‌آموزان و مدرسه افزایش یابد، توجه به مؤلفه‌ها و زمینه‌هایی است که در این مجال به آن‌ها پرداخته شده است. همچنین، عوامل دخیل در خستگی تحصیلی ممکن است به‌نوعی در معلمان و سایر کارکنان مدرسه نیز بروز و ظهور کنند. بنابراین، مواجهه کارشناسانه و خبرگی مدیر مدرسه در کاهش آسیب‌های ناشی از خستگی تحصیلی و خستگی کاری، مدرسه‌ای شاداب را در پی خواهد داشت. ■

