

## Research Paper

## Designing an educational model to reduce academic burnout in female students of the second year of high school

Sodabe Rafiq Irani<sup>1</sup>, Mohammad Narimani<sup>2\*</sup>, Asghar Nakhostin Goldoost<sup>3</sup>

1. PhD student in Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
2. Distinguished Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.
3. Department of Educational Sciences and Primary Education, Faculty of Humanities, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

Received: 03/07/1401

Accepted: 12/09/1401

PP:18-32

Use your device to scan and read the article online

DOI:

[10.30495/ee.2022.1968329.1130](https://doi.org/10.30495/ee.2022.1968329.1130)

**Keywords:**

Educational model design, Academic burnout, Students

### Abstract

**Introduction:** One of the important priorities of Iran's educational society is the academic progress of students. The purpose of the current research is to design an educational model to reduce academic burnout in female secondary school students.

**research methodology:** The research method of the current study is a documentary method (systematic review). The statistical population of the current study includes all articles related to academic burnout that were published in Iran between 2011 and 2021.

**Findings:** After reviewing articles related to academic burnout in the second year of high school in girls, 27 related intervention articles were analyzed as a sample. The educational package to reduce academic burnout was designed in 10 sessions (4 general goals, 10 specific goals, home practice and specific practical and strategic implementation methods). The design of the educational package was developed based on cognitive skills, stress management skills, academic skills and communication skills to reduce academic burnout. The content validity of the educational package was checked and confirmed by 12 experts in the field of psychology using the content validity questionnaire.

**Conclusion:** The final form was prepared and prepared for training in the meetings. It is suggested that educational counselors, psychologists, schools and educational institutions use the educational package to reduce academic burnout in their programs.

**Citation:** Rafiq Irani, S., Narimani, M., Nakhostin Goldoost, A. (2022) Designing educational model to reduce academic burnout in high school girl students. Journal of Transcendent Education, Vol 2, No 3, Autumn, 2022, Pp 18-32

**Corresponding author:** Mohammad Narimani

**Address:** Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

**Email:** narimani@uma.ac.ir

## مقاله پژوهشی

## طراحی مدل آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه

سودابه رفیق ایرانی<sup>1</sup>، محمد نریمانی<sup>2\*</sup>، اصغر نخستین گلدوست<sup>3</sup>

1. دانش آموخته دکتری روان شناسی، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
2. استاد ممتاز گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
3. استادیار گروه علوم تربیتی و آموزش ابتدایی، دانشکده علوم انسانی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

## چکیده

**مقدمه و هدف:** یکی از اولویت های مهم جامعه آموزشی ایران، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد. هدف از پژوهش حاضر طراحی مدل آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه می باشد.

**روش شناسی پژوهش:** روش تحقیق پژوهش حاضر روش اسنادی (مرور سیستماتیک) می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی مقالات مرتبط با فرسودگی تحصیلی است که در فاصله زمانی ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ که در ایران به چاپ رسیده اند.

**یافته ها:** پس از بررسی مقالات مرتبط با فرسودگی تحصیلی در دوره دوم متوسطه در دختران که به تعداد ۲۷ مقاله مداخله ای مرتبط به صورت نمونه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در ۱۰ جلسه (۴ هدف کلی، ۱۰ هدف جزئی، تمرین منزل و شیوه های اجرایی مشخص عملی و راهبردی) طراحی شد. طراحی بسته ی آموزشی براساس مهارت شناختی، مهارت مدیریت استرس، مهارت تحصیلی و مهارت ارتباطی جهت کاهش فرسودگی تحصیلی تدوین شد. روایی محتوایی بسته آموزشی، توسط ۱۲ متخصص حوزه روانشناسی با استفاده از پرسشنامه روایی محتوایی لاوشه مورد بررسی و تایید قرار گرفت.

**بحث و نتیجه گیری:** بسته آموزشی طراحی شده توانایی ارائه راهبردهای یادگیری (شیوه مطالعه اعم از به خاطر سپاری بسط، گسترش معنی و حل مساله) تمرکز و کاهش حواسپرتی، تغییر شناختی، مهارت شادکامی و امید، معنادار بودن زندگی، خودآگاهی، خودآمدی و تقویت عزت نفس، مدیریت زمان، مدیریت استرس و آرمیدگی عضلانی را دارد. پیشنهاد می شود مشاوران و روانشناسان تحصیلی، آموزشگاه ها و مؤسسات آموزشی از بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در برنامه های آموزشی خود استفاده نمایند.

تاریخ دریافت: 1401/07/03

تاریخ پذیرش: 1401/09/12

شماره صفحات: 18-32

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

## DOI:

10.30495/ee.2022.1968329.1130

## واژه های کلیدی:

طراحی مدل آموزشی، فرسودگی تحصیلی، دانش آموزان.

**استناد:** رفیق ایرانی، سودابه، نریمانی، محمد و نخستین گلدوست، اصغر. (1401). طراحی مدل آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه. فصلنامه علمی آموزش و پرورش متعالی، دوره دوم شماره 3، شماره صفحات 18-32

\* نویسنده مسئول: محمد نریمانی

نشانی: گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

پست الکترونیکی: narimani@uma.ac.ir

## مقدمه

یکی از اولویت های مهم جامعه آموزشی ایران، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد و عوامل مختلفی در موفقیت و ارتقای سطح آموزشی دانش آموزان تاثیر گذار هستند که شناسایی این عوامل مهم می باشد. از جمله مسولیت برنامه ریزان تحصیلی در نظام آموزشی، برنامه ریزی درست و دقیق جهت بهره وری بیشتر از امکانات، بالا بردن کیفیت آموزش و سطح عملکرد دانش آموزان می باشد (Coleman, 2019). فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبان گیر نظام آموزشی است که موجب به هدر رفتن نیروی انسانی، زمان و هزینه های هنگفت در حوزه روانشناسی تحصیلی شده و باعث تاثیر منفی در آینده ی دانش آموزان می شود (Lee et al, 2018). واژه فرسودگی اولین بار توسط گرین در سال ۱۹۶۱ در رومانی برای توصیف حالات روانی یک معمار که از نبود انگیزه برای فعالیت لازم رنج می برد استفاده شد (Noushad, 2008). فرسودگی به عنوان یک سندرم خستگی هیجانی، فردیت زدایی و کمال شخصی ناکارآمد است که از استرس مزمن، سنگینی نقش، فشار کاری و محدودیت زمانی و همچنین فقدان منابع حمایتی برای انجام وظایف و تکالیف می باشد (Maslach et al, 2016). فرسودگی باعث پیامد روانشناختی منفی از جمله آشفتگی هیجانی - عاطفه منفی - اضطراب - افسردگی و خودتنظیمی پایین می شود (Cooper et al, 2017).

فرسودگی در بسیاری از کشورها شایع است و با چندین مشکل دیگر مانند افسردگی، اضطراب، بی خوابی و کمبود حافظه همراه است. فرسودگی به طور قابل توجهی مرخصی استعلاجی، بیماری های قلبی عروقی و مرگ را پیش بینی می کند (Almén, 2021). فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانی دانش آموزان تاثیر دارد (Kong et al, 2021). به طوری که، با وجود فرسودگی تحصیلی؛ احساس خستگی، تحریک پذیری، ناامیدی، جدایی و بدبینی نسبت به فعالیت های تحصیلی در فرد ایجاد می شود. همچنین، افرادی که از فرسودگی تحصیلی رنج می برند، علاوه بر داشتن ویژگی های مانند ادراکات منفی از محیط یادگیری، سطوح بالای فشار کاری، عدم اشتیاق در موضوعات مورد مطالعه، ناتوانی در حضور مداوم در کلاس ها، عدم مشارکت در فعالیت های کلاسی، با پیشرفت تحصیلی ضعیف مواجه می شوند (Akbar et al, 2016). در کل، احساس موفقیت پایین در شخص (تمایل به احساس بی کفایتی) آنها را با خستگی عاطفی بالا و مسخ شخصیت مواجه می سازد (De la Fuente et al, 2020). بدیهی است که پدیده کاهش عملکرد تحصیلی باعث اتلاف هزینه ها، سرخوردگی و از دست رفتن روحیه دانش آموز شده و خسارات زیادی را به خود دانش آموز، خانواده ها و کشور وارد کرده است (Roman, 2014) و ممکن است دانش آموزان مبتلا به فرسودگی تحصیلی رفتارهای اجتماعی منفی از جمله ترک تحصیل یا ترک خانواده، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، افسردگی و خودکشی را از خود نشان دهند (Kawada, 2017).

علاوه بر این، دانش آموزانی که از فرسودگی تحصیلی رنج می برند، از سطوح بالای اضطراب برخوردار هستند؛ با توجه به یافته ها، بین اضطراب و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معناداری وجود داشته (Fernández-Castillo, 2021) و فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز رابطه منفی معناداری دارد (Oyoo et al, 2020).

نیاز به بسته های آموزشی بعد از کرونا کاملا احساس نیاز می شود. در همه گیری کووید-19، سیاست قرنطینه باعث تغییرات گسترده ای در سبک زندگی افراد شده است (Sintema, 2020). به طوری که تحقیقات انجام گرفته در این زمینه در دانشگاه پزشکی چینی گوانگژو، نشان داد که یادگیری آنلاین باعث ایجاد یا تقویت ناراحتی روانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان شد (Godber et al, 2021). در کل؛ با وجود چنین شرایطی، برخورداری از مجموعه راهبردهای آموزشی در حل مسائل تحصیلی کمک کننده خواهد بود. همچنانکه تحقیقات انجام یافته در زمینه کاهش فرسودگی، اثربخشی مداخلاتی همچون برنامه مهارت مدیریت زمان و مهارت های مطالعه، آموزش تاب آوری، برنامه آموزشی امید درمانی و مثبت نگر، آموزش مدیریت استرس و راهبردهای شناختی و فراشناختی جهت کاهش فرسودگی تحصیلی در گروه های مختلف مورد تایید قرار دادند.

نتایج پژوهش (Zare, 2014) نشان داد که آموزش مهارت مطالعه در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر می باشد. نتایج پژوهش (Ghanbari talab et al, 2015) نشان می دهد که آموزش راهبردهای شناختی در کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقاء عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است. (Tahmasebi et al, 2018) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی موجب کاهش فرسودگی تحصیلی می شود. (Golmohammadian et al, 2016) کارآمدی گروه درمانی با رویکرد چندوجهی لازاروس بر بهزیستی ذهنی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر را مورد بررسی قرار داد، یافته های پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از نظر بهزیستی ذهنی و فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود داشت و رویکرد چندوجهی لازاروس در کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش بهزیستی ذهنی دانش آموزان مؤثر بوده است. یافته های (Kasir et al, 2019) با عنوان بررسی اثربخشی آموزش برنامه ی تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی

دانش آموزان دوره دوم متوسطه نشان داد دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند.

پژوهشی توسط (Delilar et al, 2019) با عنوان اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر فرسودگی تحصیلی و خودکنترلی دانشجویان انجام یافت که نتایج نشان داد که بین فرسودگی تحصیلی و خودکنترلی در دو گروه آزمایش و کنترل پس از مداخله درمانی تفاوت معناداری مشاهده شده است؛ به این صورت که واقعیت درمانی گروهی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش خودکنترلی در گروه آزمایش شد. (Mahdavi et al, 2020) مطالعه ای با عنوان اثربخشی آموزش برنامه امیدبخشی بر ارتقای سلامت روانی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تیزهوش را مورد مطالعه قرار داد نتایج تحلیل اندازه گیری های مکرر نشان داد که آموزش برنامه امیدبخشی به طور معناداری موجب ارتقای ابعاد سلامت روانی و کاهش فرسودگی تحصیلی می شود ( $p > 0/05$ ).

(Imanparvar et al, 2020) با بکارگیری بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن در کاهش آشفتگی روانشناختی (افسردگی و اضطراب و استرس) دانش آموزان دختر کاهش میانگین نمرات شرکت کنندگان در گروه آزمایش در نمره کل آشفتگی روانشناختی و ابعاد آن شامل افسردگی اضطراب و استرس نسبت به گروه کنترل را نشان می دهد. (Hosseinpoor et al, 2021) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودگردان بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر به این نتیجه دست یافتند که آموزش راهبردهای یادگیری خودگردان تأثیری معنادار بر فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن شامل خستگی، بدبینی و ناکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر داشته و منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی می شود. نتایج پژوهش (Pradhan et al, 2021) نشان داد که مهارت های فراشناختی با عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه ای مثبت و با فرسودگی تحصیلی رابطه ای منفی دارد. (Oró et al, 2021) مطالعه ای با عنوان اثربخشی برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده، علائم آسیب شناسی روانی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پزشکی انجام دادند، نتایج نشان داد که برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به بهبود علائم آسیب شناسی روانی و استرس شد. همچنین برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی، راهبردهای مؤثر خودمراقبتی و مدیریت استرس برای دانشجویان پزشکی آموزش داد.

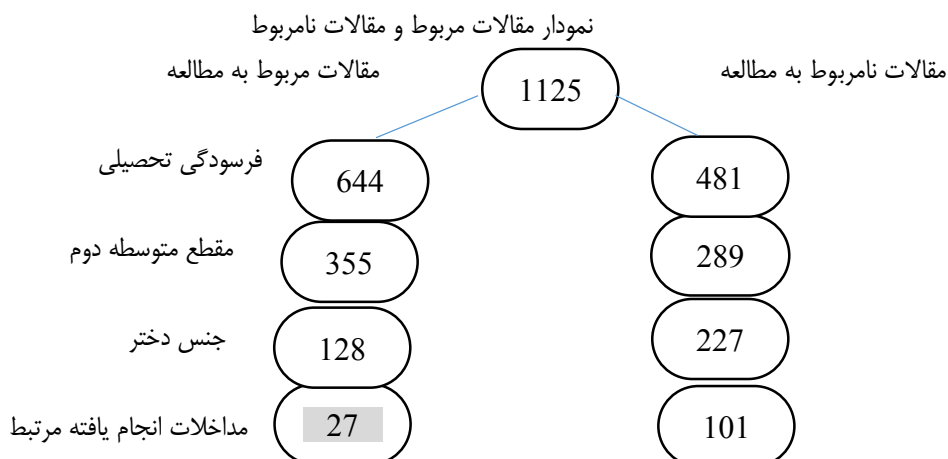
از آنجا که؛ فرسودگی تحصیلی تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می کند و منجر به افت تحصیلی شده و در مدارس هزینه هنگفتی جهت جبران دروس می شود. همچنین خلا نبود بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان احساس می شود، وجود بسته آموزشی؛ راهبردهای عملی را جهت کاهش فرسودگی تحصیلی به دانش آموزان ارائه می دهد. متأسفانه دانش آموزان در مدرسه نه تنها دانش پایه ای کافی از راهبردهای مؤثر ندارند، بلکه نمی دانند چگونه باید این راهبردها را انتخاب و ارزشیابی و راهبردهای غلط را اصلاح کنند. همچنین، نتایج مطالعات (Alshobaili et al, 2021) حاکی از این است که دانش آموزان دختر در مقایسه با دانش آموزان پسر، سطح بالاتری از فرسودگی را تجربه می نمایند و در مواجهه با علائم فرسودگی از کفایت لازم برخوردار نیستند و تمایلی به تلاش برای انجام وظایف علمی خود ندارند و دختران نسبت به پسران از تحریک پذیری هیجانی بالاتری برخوردار بوده و استرس بالایی را نیز تجربه می کنند و از فرسودگی تحصیلی بالاتری رنج می برند، توجه به این قشر از دانش آموزان جزو امور مهم بشمار می آید. همچنین، تا زمانی که سلامت جسمانی، بهزیستی روانی و بهبود عملکرد فراگیران دغدغه نظام آموزشی است، فهم چگونگی پیدایش و رشد فرسودگی تحصیلی ارزش پژوهش های بیشتر را دارد. بنابراین طراحی بسته آموزشی و ارزیابی آن از اهمیت مضاعفی برخوردار است و روش عملی و کم هزینه را برای پیشگیری از این آسیب های روانی-اجتماعی را معرفی می کند.

در این پژوهش، تلاش شده است؛ بر اساس راهبردهای اساسی دانش آموزان ایرانی پیش بینی کننده فرسودگی تحصیلی، پیشینه پژوهشی و نظر متخصصان؛ بر مبنای آنچه دانش آموزان ایرانی عمل می کنند، تنظیم شده است. ساخت چنین بسته هایی با توجه به پیامدهای فرسودگی تحصیلی و مشکلاتی که پیش روی نوجوان مخصوصاً دختران مقطع تحصیلی دوره دوم متوسطه، ضروری به نظر می رسد و فرض پژوهشی بر این است که مدل آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی طراحی شده منجر به کاهش آشفتگی روانشناختی و همچنین باعث افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی، هدف گزینی جهت و انسجام تحصیلی دانش آموزان گردد. بنابراین، پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سوال است که آیا بسته آموزشی طراحی شده، توانایی و قابلیت کاهش فرسودگی تحصیلی را دارد؟ فرضیه پژوهش حاضر این است که بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی طراحی شده، دارای روایی و کفایت لازم از نظر اهداف، محتوا و روش آموزش و اعتبار را دارد

### روش شناسی پژوهش

ابتدا جستجوی مقالات در پایگاه های جستجو صورت گرفت. به طوری که، کل مقالات ایرانی موجود در بانک اطلاعاتی 1125 مقاله یافت شد. سپس، در جستجوی مقالات ایرانی مرتبط با فرسودگی تحصیلی 644 مقاله بدست آمد. در مرحله بعد، مقالاتی که در دوره دوم متوسطه مورد بررسی قرار گرفته بودند انتخاب شدند که در نتیجه تعداد 355 مطالعه وارد مرحله دوم غربالگری گردید. معیار غربالگری در مرحله سوم، مقالات مرتبط با جنس دختر بودند. در این مرحله 128 مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت تنها 27 مقاله مربوط به

فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه بودند که مربوط به مداخلات فرسودگی تحصیلی می شدند، انتخاب شدند. به این معنی که در این پژوهش، 27 مقاله مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.



در این پژوهش، طراحی و تدوین بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی و شیوه گردآوری داده ها در 5 مرحله زیر انجام گرفت. **مرحله نخست** برای ساخت این بسته آموزشی، نظریه ها، منابع و پژوهش های مختلف در زمینه فرسودگی تحصیلی مورد مطالعه قرار گرفت و مقاله هایی که در ارتباط با فرسودگی تحصیلی بودند، مورد بررسی قرار گرفتند.

**در مرحله دوم** با توجه به نتایج پژوهش های قبلی درباره کاهش فرسودگی تحصیلی، از بین مداخلات موثر در کاهش فرسودگی تحصیلی؛ عواملی از جمله تعیین هدف، آموزش مهارت های تن آرامی، آموزش مهارت های خودآگاهی و افزایش عزت نفس، آموزش مهارت های مدیریت کنار آمدن با استرس، آموزش مهارت های مثبت نگری و معنادار بودن زندگی، آموزش مهارت های تغییر شناختی، مهارت های مدیریت زمان، برنامه ریزی، تمرکز در مطالعه، آموزش مهارت های سازماندهی یادگیری و آموزش مهارت های اجتماعی که بیشترین تاثیر را در کاهش فرسودگی تحصیلی داشتند، انتخاب شدند.

**در مرحله سوم** برای طراحی و تدوین بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی، بررسی و مطالعه برنامه های آموزشی که در پژوهش های قبلی برای کاهش فرسودگی تحصیلی مورد استفاده قرار گرفته بود، بررسی شده و در تدوین بسته آموزشی سن، جنس و مقطع تحصیلی دانش آموزان با توجه به یافته های مرور سیستماتیک مورد توجه قرار گرفت.

**مرحله چهارم** بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی توسط متخصصان این حوزه بود. به این منظور، بسته آموزشی جهت تعیین نسبت روایی محتوایی برنامه آموزشی به دوازده متخصص روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه محقق اردبیلی ارسال شد و برای تعیین نسبت روایی محتوایی<sup>1</sup> بسته آموزشی که یک روش سنجش روایی پرسشنامه می باشد و توسط Lawshe (1986) طراحی شده است، استفاده شد. ابتدا اهداف آزمون برای متخصصان توضیح داده شد و سپس از آنها خواسته می شود تا هریک از محتوا را بر اساس طیف سه بخشی لیکرت طبقه بندی کنند: 1- گزینه ضروری است 2- گزینه مفید است ولی ضروری نیست 3- گزینه ضرورتی ندارد. روایی محتوایی بسته طراحی شده (CVR) با توجه به جدول ارزیابی برای 12 متخصص (0/56 به بالا) مورد قبول می باشد. بنابراین بسته آموزشی از نظر روایی محتوایی

<sup>1</sup> - Content Validity Ratio (CVR)

برای جلسات بالاتر از 0/56 به دست آمده است و از روایی محتوایی کافی و لازم برخوردار بوده و قابل اجراست. همچنین، پس از ارزیابی نظرات و پیشنهادات ارائه شده متخصصان، محتوای بسته اصلاح گردید.

**مرحله پنجم** اجرای مقدماتی بسته آموزشی بود. هدف از این مرحله تنها اصلاح بسته آموزشی و متناسب سازی آن با ویژگی های دانش آموزان و وقوف بر مشکلات پیش بینی نشده بود. به این منظور، بسته آموزشی به مدت 3 جلسه روی 5 نفر از دانش آموزان اجرا شد و مشکلات و نواقص آن رفع گردید. پس از رفع اشکالات، فرم نهایی آن آماده اجرا برای جلسات آموزشی شد.

اشکالات موجود در دستورالعمل اولیه بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی:

- در دستور العمل اولیه به تمرین منزل اشاره نشده بود و کمتر باعث مفهوم سازی در دانش آموزان می شد و لازم بود دوباره توضیح داده شود. با ارائه تمرین در منزل بهتر به محتوای جلسه تسلط یافتند.
  - قسمت انتظارات از دانش آموزان پس از آموزش در دستورالعمل اولیه قید نشده بود، با ذکر انتظارات و بیان فعالیت ها و احساسات شان، درک دقیق از میزان یادگیری دانش آموزان در دستورالعمل بعدی به دست آمد.
- جهت اعتبار سنجی بسته آموزشی از تجزیه و تحلیل نتایج یافته هابه صورت کیفی (مرور سیستماتیک) و روایی محتوایی بسته آموزشی توسط نظر متخصصان از فرمول لاوشه استفاده شد.

### یافته ها

ابتدا بسته آموزشی طراحی شده به همراه تغییرات اعمال شده و سپس مداخلات انجام یافته در زمینه فرسودگی تحصیلی و نتایج روایی محتوایی نظر متخصصان ارائه گردیده است.

جدول 1. دستورالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی

اهداف بسته آموزشی	سرفصل های جزئی بسته آموزشی	جلسات آموزشی	سر فصل های کلی بسته آموزشی
- آشنایی دانش آموز با مفهوم فرسودگی تحصیلی - عوامل ایجاد کننده فرسودگی تحصیلی - پیامدهای فرسودگی تحصیلی	مفهوم سازی فرسودگی تحصیلی	جلسه اول	آشنایی با مفاهیم فرسودگی
- آگاهی نسبت به توانمندی ها و ضعف های خود - آگاهی نسبت به خودپنداره - آگاهی درست از احساسات و هیجان های خود	مهارت های خودآگاهی	جلسه دوم	مهارت های شناختی
- شناسایی تفکرات منفی - شناسایی راه های چالش با آن - جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی	مهارت های تغییر شناختی	جلسه سوم	
- تبیین مفهوم و فواید معناداری زندگی (نقش اهداف در زندگی) - آشنایی با فنون مثبت اندیشی - ترغیب به پیدا کردن معنا در زندگی (اهمیت توکل به خدا) و تقویت مثبت اندیشی	مهارت های مثبت نگری و معناداری زندگی	جلسه چهارم	

<p>- با مفهوم و اهمیت هدف و هدف‌گزینی در تحصیل آشنا شود.</p> <p>- بتوانند به بی‌هدف بودن زندگی تحصیلی خود پی ببرند.</p> <p>- بتوانند اهداف تحصیلی خود را ارزش‌گذاری نمایند.</p> <p>- پیامدهای بی‌هدفی تحصیلی خود را توضیح داده و مورد بحث قرار دهد.</p> <p>- علل احتمالی بی‌هدفی تحصیلی خود را مشخص کند.</p>	<p>تعیین هدف (هدفمندی)</p>	<p>جلسه پنجم</p>	
<p>- مشکلات تحصیلی خاصی را که اخیراً در او تنش و استرس ایجاد کرده است، مشخص کند و بتواند علایم استرس را از دیدگاه خود بیان کند.</p> <p>- از نشانه‌های بالینی جسمانی و روانشناختی استرس آگاه شود.</p> <p>- علل احتمالی تحصیلی استرس خود را تشخیص دهد.</p> <p>- از مقابله هیجان‌مدار استفاده کند و شیوه‌های آرام‌سازی خود را در شرایط تنش‌زای تحصیلی بیاموزد.</p>	<p>مهارت‌های مدیریت استرس و تن‌آرامی</p>	<p>جلسه ششم</p>	<p>مهارت‌های مدیریت استرس</p>
<p>- ماهیت مدیریت زمان خود را توضیح دهد و حیطه‌های عدم مدیریت زمان را شناسایی کند.</p> <p>- پیامدهای عدم مدیریت زمان را بر عملکرد تحصیلی خود مشخص کند.</p> <p>- علل احتمالی عدم مدیریت زمان را مشخص کنید.</p> <p>- از راهبردهای ویژه برای چیرگی بر مشکلات مدیریت زمان استفاده کند.</p> <p>- با توجه به ارزش‌های شخصی، اهدافی روشن و واضح برای خود تعیین کند.</p> <p>- از مهارت‌های سازمان‌دهی لازم برای انجام تکالیف و دستیابی به هدف استفاده کند.</p>	<p>مهارت‌های مدیریت زمان</p>	<p>جلسه هفتم</p>	<p>مهارت‌های تحصیلی</p>
<p>- از راهبردهای کنترل اضطراب استفاده کند.</p> <p>- زمانی برای فکر کردن به نگرانی‌ها اختصاص دهد.</p> <p>- توانایی نوشتن برنامه‌ریزی درست را داشته و انگیزه کافی برای فعالیت‌های درسی و غیردرسی را در خود پرورش دهد.</p> <p>- از عوامل حواس‌پرتی خود آگاهی کامل داشته باشد.</p>	<p>مهارت‌های تمرکز حواس</p>	<p>جلسه هشتم</p>	

<p>- شناسایی تفکرات مثبت و منفی در خود و توان افزایش اعتماد به نفس با واژه سازی مثبت.</p>			
<p>- شیوه و عادت های مطالعه خود را مشخص کند. - پیامدهای منفی مطالعه نادرست را دریابد. - علل احتمالی عدم استفاده از راهبردهای مناسب یادگیری یا استفاده نادرست از آن ها را مشخص کند. - مفهوم یادگیری فعال را دریابد و راهبردهای یادگیری زایشی را به کار گیرد. - تکنیک مطالعه SQ3R را یاد بگیرد و به کار بندد. - از مهارت های سازماندهی قبل از خواندن کتاب استفاده کند.</p>	<p>مهارت های سازماندهی یادگیری</p>	<p>جلسه نهم</p>	
<p>- آموزش مهارت های تعامل با دیگران - به کارگیری مهارت های اجتماعی مناسب در دوست یابی - استفاده از تکنیکهای اجتماعی و حمایت در برخورد با آشنایان و دوستان نزدیک - ارزیابی ارتباط و استفاده از مهارت های مدیریت زمان جهت وقت گذرانی برای دوستان نزدیک</p>	<p>احیای سیستم حمایتی</p>	<p>جلسه دهم</p>	<p>مهارت های ارتباطی</p>

جدول 1 دستورالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی به همراه سر فصل های کلی بسته آموزشی (آشنایی با مفاهیم فرسودگی، مهارت های شناختی، مهارت های مدیریت استرس، مهارت های تحصیلی و مهارت های ارتباطی)، 10 جلسه آموزشی، سرفصل های جزیی بسته آموزشی و اهداف بسته آموزشی را نشان می دهد.

جدول 2: تغییرات بعد از اعمال نظر متخصصان

<p>دستوالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی بعد از تغییرات</p> <p>- مهارت ارتباطی جایگزین مهارت حمایتی شد. - مراحل در سرفصل کلی به صورت منظم شناختی، مدیریت استرس، مهارت تحصیلی و مهارت ارتباطی طبقه بندی شد. - در اهداف بسته مواردی با توجه به پیشنهادات اضافه و یا تغییر یافت.</p>	<p>دستوالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی قبل از تغییرات</p> <p>- در ابتدا مهارت حمایتی لحاظ شده بود. - مراحل در سرفصل کلی به صورت ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و حمایتی طبقه بندی شده بود.</p>
--	---

جدول 2 تغییرات دستورالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی را قبل و بعد از اعمال نظر متخصصان نشان می دهد.



جدول 3: مداخلات مرتبط با فرسودگی تحصیلی

ردیف	نویسنده	هدف مطالعه	نوع مداخله در مطالعه	نتایج یافته ها
1	شفیع نادری (۱۳۹۱)	اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی انعطاف پذیری روانشناختی دانش آموزان	نیمه آزمایشی	آموزش کاهش استرس باعث کاهش میزان فرسودگی تحصیلی مولفه های خستگی تحصیلی و ناکارآمدی دانش آموزان می شود.
2	تقی زاده کوهنجانی (1393)	بررسی آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم	آزمایشی	آموزش مهارت مدیریت زمان باعث افزایش انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شده است.
3	زارع (1393)	بررسی اثر بخشی آموزش مهارت مطالعه بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه	نیمه آزمایشی	نتایج تحیل کوواریانس نشان داد بین فرسودگی تحصیلی دو گروه تفاوت معنی دار وجود دارد.
4	قدم پور (۱۳۹۳)	بررسی تاثیر امید بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر	آزمایشی	آموزش امید باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن می شود.
5	قنبری طلب (1394)	بررسی تاثیر آموزش راهبردهای شناختی بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی	آزمایشی	آموزش راهبردهای شناختی در کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقاء عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است.
6	عطایی فر (1394)	بررسی تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر جهت گیری هدف، اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر	آزمایشی	آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی منجر به افزایش جهت گیری هدف یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود.
7	زارع (1394)	بررسی اثربخشی مشاوره گروهی (روش عقلانی-هیجانی-رفتاری) بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه	آزمایشی	اثربخشی مشاوره گروهی (روش عقلانی-هیجانی-رفتاری) بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر بود.
8	محسنیان (1394)	بررسی اثربخشی آموزش مشاوره گروهی و مهارت حل مساله بر فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان متوسطه	نیمه آزمایشی	آموزش مشاوره گروهی و مهارت حل مساله در کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است.
9	درقائدی (1394)	بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر فرسودگی و حمایت اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه	شبه آزمایشی	آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی دانش آموزان موثر بود.
10	قربانی (1394)	بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری بر فرسودگی و پایستگی تحصیلی دانش آموزان	نیمه آزمایشی	آموزش مبتنی بر درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش پایستگی تحصیلی دانش آموزان می باشد.
11	نیک پی (1395)	بررسی تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر جهت گیری هدف دردانش آموزان دختر پایه دوم متوسطه دوم	آزمایشی	راهبردهای یادگیری خودتنظیمی قابلیت آموزش و یادگیری دارند و آموزش این راهبردها در افزایش جهت گیری هدف دانش آموزان تأثیرگذار است.
12	خوشاب (1395)	بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی	آزمایشی	آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت داشت.

13	قاسم زاده (1395)	بررسی اثربخشی مداخله روانشناختی مثبت نگر بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی	نیمه آزمایشی	مداخله روانشناختی مثبت نگر بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر بود.
14	یعقوبی (۱۳۹۵)	بررسی تاثیر آموزش تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان	نیمه آزمایشی	آموزش تاب آوری بر کاهش خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی و ناکارآمدی دانش آموزان موثر است.
15	کیامرثی (۱۳۹۵)	بررسی اثربخشی درمان های مثبت- نگر و شناختی - رفتاری بر عملکرد اجتماعی - انطباقی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان.	آزمایشی	درمان های مثبت نگر و شناختی - رفتاری در افزایش عملکرد اجتماعی - انطباقی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کمال- گرا تاثیر دارد.
16	بوالحسنی (1396)	بررسی اثر بخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر سبک های یادگیری و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر	آزمایشی	آموزش یادگیری خودتنظیمی بر سبک های یادگیری و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر بود.
17	خسروی منش (1397)	بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه	نیمه آزمایشی	آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر بود.
18	قلی زاده (1397)	اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر خستگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم	آزمایشی	یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش خستگی تحصیلی در دانش آموزان گردید.
19	حبیبی (1397)	بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و جهت گیری های هدف دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه	نیمه آزمایشی	تفاوت معناداری بین میانگین نمرات مولفه های راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و جهت گیری های هدف در مرحله پس-آزمون وجود دارد.
20	عروتی موفق (1397)	تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر نظریه یادگیری زایشی و تعیین اثربخشی آن بر افزایش خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه	آزمایشی	برنامه آموزش زایشی پیشنهادی در ارتقاء خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر بود.
21	الهی (1398)	مقایسه اثربخشی مداخله چند بعدی انگیزشی شناختی با آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی و جهت گیری هدف در دانش آموزان	آزمایشی	مداخله چندبعدی انگیزشی شناختی در هر دو مفیاس جهت گیری هدف و سرزندگی تحصیلی موثرتر از آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است.
22	محمدی بردبری (1398)	بررسی اثربخشی آموزش سازگاری با مدرسه بر عملکرد تحصیلی، انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه	شبه آزمایشی	آموزش سازگاری با مدرسه بر عملکرد تحصیلی، انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر می باشد.
23	زندى (1398)	بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان عقلانی - هیجانی - عاطفی بر اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان	نیمه آزمایشی	آموزش مبتنی بر درمان عقلانی - هیجانی - عاطفی باعث اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان شده است.

24	کثیر (1398)	بررسی تاثیر آموزش برنامه ی تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه	آزمایشی	دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند.
25	ایمان پرور (1399)	تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن بر آشفته‌گی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش کنکوری	آزمایشی	مداخله روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه در کاهش آشفته‌گی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش کنکوری اثر بخش بود.
26	حسن زاده (1399)	بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر کاهش اضطراب و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه	آزمایشی	آموزش تاب آوری و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر کاهش اضطراب و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر می باشد.
27	احمدی سرچاهی (1400)	بررسی تاثیر آموزش تفکر مثبت بر عزت نفس نآشکار، کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم	آزمایشی	آموزش تفکر مثبت بر عزت نفس مثبت و معنی دار و باعث کاهش کمال گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی می شود.

جدول شماره 3 نشان می دهد که 27 مقاله در ارتباط با مداخلات مرتبط با فرسودگی تحصیلی که در دوره متوسطه و در جامعه آماری دختران مورد مطالعه قرار گرفته بود، مورد بررسی قرار گرفت. در بین این مقالات 2 مقاله شبه آزمایشی، 9 مقاله نیمه آزمایشی و 16 مقاله آزمایشی می باشد. نتایج داده ها در تمام مقاله های مورد بررسی در رابطه با متغیر فرسودگی تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن اثر بخش بود.

جدول 4: اعلام نظر متخصصان به محتوای بسته کاهش فرسودگی تحصیلی

شاخص‌ها	ضروری است	مفید است ولی ضرورتی ندارد	ضرورتی ندارد	CVR
جلسه اول	۱۰	۲	۰	۰/۶۶
جلسه دوم	۱۱	۱	۰	۰/۸۳
جلسه سوم	۱۰	۲	۰	۰/۶۶
جلسه چهارم	۱۰	۲	۰	۰/۶۶
جلسه پنجم	۱۱	۱	۰	۰/۸۳
جلسه ششم	۱۰	۲	۰	۰/۶۶
جلسه هفتم	۱۰	۲	۰	۰/۶۶
جلسه هشتم	۱۱	۱	۰	۰/۸۳
جلسه نهم	۱۱	۱	۰	۰/۶۶
جلسه دهم	۱۱	۱	۰	۰/۶۶
میانگین	۰/۷۱			

در جدول 4 نتایج داده ها نظر متخصصان روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی و دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل در رابطه با سرفصل های 10 جلسه آموزش را نشان می دهد و با توجه به فرمول لاوشه روایی محتوایی که برای تعداد 12 متخصص CVR نباید کمتر از 0/56 باشد؛ روایی محتوایی بسته بدست طراحی شده، برای 12 متخصص 0/71 به دست آمد.

$$CVR = \frac{\text{تعداد متخصصین که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند}}{\text{کل متخصصین}}$$

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر طراحی مدل آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه می باشد. جهت بررسی فرضیه پژوهش حاضر؛ بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی طراحی شده، دارای روایی و کفایت لازم از نظر اهداف، محتوا و روش آموزش و اعتبار را دارد، از روش تحقیق کیفی و اسنادی (مرور سیستماتیک) استفاده شده است. نتایج یافته ها نشان داد که 27 پژوهش انجام یافته در زمینه مداخلات فرسودگی تحصیلی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه موثر بودند. محتوای بسته که شامل آموزش مهارت شناختی (مهارت خودآگاهی، تغییر شناختی، مهارت مثبت نگری و هدفمندی)، مهارت مدیریت استرس و تن آرامی، مهارت تحصیلی (مدیریت زمان و برنامه ریزی، تمرکز حواس و مهارت سازماندهی یادگیری) و احیای سیستم حمایتی (مهارت ارتباطی) می باشد. برای هر کدام از مهارت ها اهداف مرتبط با آن مهارت شناسایی گردید. پس از مشخص شدن اهداف، محتوای مناسب برای هر مهارت با توجه به اهداف مشخص شده تهیه و در نهایت پس از طراحی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی به منظور بررسی روایی محتوایی در اختیار 12 نفر از صاحب نظران قرار گرفت. روایی محتوایی بسته آموزشی با توجه به مفاهیم نظری مطرح شده در زمینه فرسودگی تحصیلی و نظر متخصصان مورد تایید قرار گرفت. ولی، از آنجا که تا کنون ابزاری به عنوان بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی طراحی نشده بود، روایی سازه مورد ارزیابی قرار نگرفت. در نتیجه، این بسته آموزشی برای آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی از روایی محتوایی لازم برخوردار است و بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی، همه ابعاد تاثیر گذار در فرسودگی تحصیلی (شناختی، هیجانی، تحصیلی، رفتاری و حمایتی) را در نظر گرفته است. مزیت این بسته ی آموزشی از نظر کاربردی نسبت به برنامه های مداخله ای پیشین، انسجام و توجه به ابعاد شناختی، هیجانی، جسمانی و رفتاری و همراه بودن آن با دستورالعمل کامل همراه با اهداف جلسه و انتظاراتی که بعد از اتمام جلسه از دانش آموز وجود دارد، می باشد. بسته طراحی شده برای روانشناسان و مشاوران در حوزه آموزش و پرورش قابلیت استفاده دارد. با توجه به اینکه هدف از طراحی بسته آموزشی تغییر در دانش، نگرش و رفتار دانش آموزان است. بنابراین لازم است از روش های خاص آموزشی متناسب با محتوای تهیه شده استفاده شود تا بتواند به هدف اصلی بسته آموزشی که همان کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان می باشد، برسد. بسته آموزشی طراحی شده در زمینه مهارت های شناختی، مهارت مدیریت استرس، مهارت های مطالعه و احیای سیستم حمایتی، توانایی تغییر در سطوح و جنبه های مختلفی از جمله در سطح دانش، آگاهی و اطلاعات را دارد؛ میزان معلومات و آگاهی فرد افزایش داده، باعث تغییر در باورها و نگرش های دانش آموزان شده و منجر به تغییر رفتار می شود. همچنین در کنترل و مدیریت استرس و تمرکز حواس و مهارت ارتباطی روش های کاربردی را آموزش می دهد. به طور کلی، تفاوت نتایج در پس آزمون و پیش آزمون توانمندی بسته آموزشی طراحی شده را به تایید رسانده است.

نتایج تحقیقات انجام یافته در زمینه کاهش فرسودگی تحصیلی نیز نشان دادند که مداخلات انجام یافته در کاهش فرسودگی تحصیلی موثر می باشد. مطالعات (Salmela-Aro et al, 2009) و (Feizipour et al, 2013) نشان دادند که یادگیری راهبردهای فراشناختی از جمله عامل مهم در فرسودگی تحصیلی است که با جهت گیری شخصی فرد به رفتار و محیطش باعث بازنگری در کارایی تحصیلی شده و فرد هر کاستی در عملش را بزودی بهبود می بخشد و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی اجتناب می کند. همچنین، یادگیری خودتنظیمی نیز با سازماندهی و ذخیره سازی دانش با برنامه ریزی، کنترل مدیریت و تنظیم وقت باعث انتخاب درست محیط مطالعه، کنترل اضطراب و اجتناب از تعلل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و محافظتی برای فرسودگی تحصیلی می شود. پژوهش (Mirzayi Fandokht, 2014) نشان می دهد که آموزش مثبت اندیشی در کاهش فرسودگی تحصیلی و مولفه های آن (خستگی تحصیلی، بی علاقهگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی) موثر بوده است. نتایج تحقیق (Dortaj, 2013) نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت زمان در کاهش فرسودگی تحصیلی و همچنین ابعاد آن و افزایش خودکارآمدی دانشجویان تأثیرگذار بوده است. هدف پژوهش (Mohamad Amini, 2013) نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری

خودتنظیمی و آموزش مهارت حل مسئله بر فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی عمومی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان اثربخش بوده است. (Day et al, 2010) و (Esmayili Dizaj, 2013) نیز به تاثیر امیدواری در کاهش فرسودگی تحصیلی اشاره کردند. به آن اشاره شده است.

در مطالعات قبلی اجرای بسته آموزشی روی متغیرهایی همچون اهمال کاری دانشجویان صورت گرفته است. البته، اثربخشی روش های واقعیت درمانی راهبردهای شناختی مدیریت استرس راهبردهای فراسناختی مهارت زندگی مهارت توجه و راهبرد خودتنظیمی در ارتباط با کاهش فرسودگی تحصیلی به اثبات رسیده است. با توجه به اثربخشی روش های درمانی در کاهش فرسودگی تحصیلی موثر بودند، به نظر می رسد؛ بسته آموزشی طراحی شده توانایی ارائه راهبردهای یادگیری (شیوه مطالعه اعم از به خاطر سپاری بسط، گسترش معنی و حل مساله) تمرکز و کاهش حواسپرتی، تغییر شناختی، مهارت شادکامی و امید، معنادار بودن زندگی، خودآگاهی، خودکارآمدی و تقویت عزت نفس، مدیریت زمان، مدیریت استرس و آرمیدگی عضلانی را دارد. بنابراین، می توان نتیجه گیری کرد که بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی می تواند راهکارهای مناسب را جهت مقابله با مساله فرسودگی تحصیلی را به دانش آموزان آموزش دهد.

### پیشنهادهای کاربردی پژوهش

- پیشنهاد می شود که پژوهش های آتی بتواند در رابطه با مقالات انگلیسی و در محدوده زمانی بیشتر به مطالعه بپردازد.
- در مطالعات بعدی ارزیابی هایی به روش آزمایشی صورت گیرد.
- آموزشگاه ها و مؤسسات آموزشی انگیزه های لازم را جهت شرکت یادگیرندگان در برنامه های کاهش فرسودگی تحصیلی ایجاد کنند.
- توصیه می گردد در مطالعات بعدی در تهیه بسته آموزشی از روش های گردآوری دیگر از جمله نظرسنجی دانش آموزان، والدین و مصاحبه استفاده شده و اثر بخشی بسته آموزشی مورد مطالعه قرار گیرد.
- با توجه به دانش کم دانش آموزان، اولیا پیرامون ماهیت فرسودگی تحصیلی، پیامدها و راه های کاهش آن؛ مشاوران تحصیلی، روانشناسان، آموزشگاه ها و مؤسسات آموزشی جهت آگاه سازی و بالا بردن دانش آنها، از بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی استفاده کنند.

### نتیجه گیری

در پایان با توجه به یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گیری کرد که بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی می تواند راهکارهای مناسب را جهت مقابله با مساله فرسودگی تحصیلی را به دانش آموزان آموزش دهد.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر متخصصان حوزه روانشناسی آگاهانه اقدام به تکمیل ارزیابی فرم روایی محتوایی پرداختند.

### حامی مالی

هزینه های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

### مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: سودابه رفیق ایرانی، محمد نریمانی، اصغر نخستین گلدوست؛ روش شناسی و تحلیل داده ها: سودابه رفیق ایرانی، محمد نریمانی، اصغر نخستین گلدوست؛ نظارت و نگارش نهایی: محمد نریمانی.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## References

1. Akbay, T., & Akbay, L. (2016). On the Causal Relationships between Academic Achievement and Its Leading Factors: A SEM Study. *J Eur Educ.* 2, 14-6.
2. Almén, N. (2021). A Cognitive Behavioral Model Proposing That Clinical Burnout May Maintain Itself. *Int J Environ Res Public Health.* pp:18.

3. Alshobaili, A. M., Alruwaili, S. H., Alshallan, H. A., Alqarni, A. F., Alanazi, M. M. Alshinqeeti, T. A. & Awad, S.S. (2021). Impact Burn Acad Achiev Saudi Female Students Enroll Coll Heal Sci. 10(2), 229–39.
4. Cooper, A.N., Seibert, G.S., May, R.W., Fitzge, M.C., & Fincham, F.D. (2017). School burnout and intimate partner violence: The role of self-control. *Pers Individ Dif* [Internet]. 112, 18–25.
5. Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *J Res Pers.* 44, 550–3.
6. De la Fuente, J., Lahortiga-Ramos, F., Laspra-Solís, C., Maestro-Martín, C., Alustiza, I., Aubá, E., & et al. (2020). A Structural Equation Model of Achievement Emotions, Coping Strategies and Engagement-Burnout in Undergraduate Students: A Possible Underlying Mechanism in Facets of Perfectionism. *Int J Environ Res Public Health.* 17(6).
7. Delilar, S., & Havasi, N. (2019). Effectiveness of Reality Therapy on Reducing Academic Burnout and Increasing Student Self –Control. *Iran J Nurs Res* [Internet]. 14(3). (Text in Persian).
8. Feizipour, H., & Zeinali, A. (2013). The Effect Of Teaching The Learning And Studing Strategies On Unsuccessful College Students’ Devel Opment In Urmia University Of Medical Sciens. *Nurs Midwifery J* [Internet]. 11(1). (Text in Persian).
9. Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Front Psychol.* pp:12.
10. Ghanbari talab, M., Fladghang, M. (2015). The effectiveness of cognitive strategies teaching on academic achievement and academic Burnout". *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning.* J Eur Educ. 3(4), 21–38. (Text in Persian).
11. Godber, K.A., & Atkins, D.R. (2021). COVID-19 Impacts on Teaching and Learning: A Collaborative Autoethnography by Two Higher Education Lecturers. *Front Educ.* 6(July):1–14.
12. Golmohammadian, M., Parvaneh, A., Mesbah I. (2016). No Title. *Eff Gr Ther Based Multimodal Approach Ment Well-Being Acad Burn Male Students.* 16(1),93–103. (Text in Persian).
13. Hosseinpoor, S., & Sardaari, B. (2022). Use Self-Regulated Learn Strateg Combat Acad Burn. 37(14), 119–36. (Text in Persian).
14. Imanparvar, S., Narimani, M., Taklavi, S., & Hashemi T. (2020). Prep a Sch psycho-educational Packag its Eff Psychol distress 12th grade girls. 15(58), 1–10. (Text in Persian).
15. Kasir, H., Hosseini Mehr, M., Aghili Rad, S., & Sherhani, M.A. (2020). Investig Eff Resilient Curric Train Reducing Acad Burn among Second High Sch Students. 8(12), 39–40. (Text in Persian).
16. Kawada, T. (2017). Academic failure, use of electronic device and sleep duration in adolescents. Vol. 39, *Brain & development.* Netherlands. p. 275.
17. Kong, L.N., & Yang, L., Pan, Y.N., & Chen, S.Z. (2021). Proactive personality, professional self-efficacy and academic burnout in undergraduate nursing students in China. *J Prof Nurs.* 37(4), 690-695.

18. Lawshe, C.H. (2006). A Quantitative Approach to Content Validity. *Pers Psychol*. 28, 563–75.18.
19. Lee, M.Y., & Lee, S.M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *Sch Psychol Int*. 39(3),217–233.
20. Mahdavi, M., Behpajoo, A., Hasanzade, S., & Sajade Onari, S. (2020). The Effectiveness of Hope Therapy on Promoting Mental Health and Reducing Academic Burnout in High School Students at Risk or Academic Burn-out. *Q J Child Ment Heal*. 7(1).128–40. (Text in Persian).
21. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2016). Burnout. In: *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Elsevier. pp:351-357.
22. Noushad, P. (2008). From Teacher Burnout to Student Burnout. pp:16.4.
23. Oyoo, S., Mwaura. P., Kinai, T., Josephine, M. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Educ Res Int*. 27, 1–6.
24. Pradhan, S. (2021). Influence of Metacognition on Academic Achievement and Learning Style of Undergraduate Students in Tezpur University. *Eur J Educ Res*. 10, 381–91.
25. Roman, M.D. (2013). Students' Failure in Academic Environment. *Procedia - Soc Behav Sci [Internet]*. 2014;114:170–7.
26. Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolesc*. 38(10), 1316–27.
27. Sintema, E.J. (2020). Effect of COVID-19 on the performance of grade 12 students: Implications for STEM education. *Eurasia J Math Sci Technol Educ*. 16(7), 1–6. 24.
28. Tahmasebi, G., Ramezani, G., Zare, H. (2018). Rev impact metacognitive Strateg Achiev Motiv Acad Burn girl students 6th grade hasanabad city J New Approaches Educ Adm Adm. 2018;9(33):173190. (Text in Persian).