

نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان The role of academic failure and loneliness in students' academic burnout

Arash Shahbaziyan
 M.A in Educational Psychology of
 Azarbaijan Shahid Madani
 University
 (*arashshahbaziyan@yahoo.com*)

Dr Javad Mesrabadi
 professor in Educational Psychology
 of Azarbaijan Shahid Madani
 University

Dr Abolfazl Farid
 Assistant Professor in Educational
 Psychology of Azarbaijan Shahid
 Madani University

آرش شهبازیان خونیق (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه

شهید مدنی آذربایجان

دکتر جواد مصرا بادی

استاد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی

آذربایجان

دکتر ابوالفضل فرید

استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه

شهید مدنی آذربایجان

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان مشغول به تحصیل مدارس دولتی و غیردولتی شهر اهر در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۲۴ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های اهمال‌کاری تحصیلی سولمون و راثبلوم (۱۹۸۹)، پرسشنامه احساس تنهایی (۱۹۸۰) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم افزار ۱۶ spss و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون

Abstract

This research has been conducted to examine the role of components of academic procrastination and feelings of loneliness in students' academic burnout. The research method was descriptive and correlational. The population consisted of all students enrolled in ahar public and private schools in the 2015-2016 academic year. According to Krejcie and Morgan table, 324 students were selected by multistage cluster sampling method. Instruments were academic procrastination questionnaire (Solomon & Rothblum, 1989), feelings of loneliness questionnaire (1980) and Maslach academic burnout questionnaire (2002). data Were analyzed Using software 16 spss and Statistical tests Pearson correlation and multiple regression (stepwise) Pearson

نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان
The role of academic failure and loneliness in students' academic burnout

correlation coefficient results showed that all of the components of academic procrastination and feelings of loneliness with academic burnout significant positive relationship ($P < 0/01$). Also, Multiple Regression Results showed that students' academic burnout could be anticipated from academic procrastination and feelings of loneliness. it is necessary that this relation being considered in any curriculum planning and affairs reform.

چندگانه (گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که تمامی مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار داشت ($P < 0/01$). همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را می‌توان بر اساس اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی آن‌ها پیش‌بینی کرد. با توجه به ارتباط نزدیک این سه مشخصه باهم در هرگونه برنامه ریزی برای پژوهش و اصلاح امور، لازم است این رابطه در نظر گرفته شود.

Keywords: academic procrastination, feelings of loneliness, academic burnout

کلید واژه ها: اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه

فرسودگی تحصیلی^۱، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی بوده و حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودتی زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (لی، پیوگ، لیا و لی، ۲۰۱۳). همچنین با علائمی چون بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی همراه است (بالکس^۲، ۲۰۱۳). فرسودگی تحصیلی به‌عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود. از طرفی پیش‌گیری و مقابله با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان و

^۱ academic burnout
^۲ . Lee, Puig, Lea
^۳ . Balkis

دانشجویان یکی از مشکلات اساسی هر آموزش و پرورش است، به طوری که فرسودگی تحصیلی نه تنها فراگیران تعلیم و تربیت را از پیشرفت تحصیلی باز می‌دارد، بلکه در عملکرد عادی آن‌ها هم در مدرسه و محیط یادگیری خلل ایجاد می‌کند. دست اندرکاران تعلیم و تربیت همواره سعی دارند که ایده‌آل‌ترین شرایط را برای یادگیری و آموزش فراهم آورند که همگی در جهت تسهیل و بهبود فرآیند یادگیری است. در این میان فرسودگی تحصیلی یک مشکل جدی و شایع در بین دانش آموزان و دانشجویان بوده و به علت رابطه‌ای که با عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی، تعهد دانش آموزان به مدرسه، مشارکت در امور علمی و شوق و اشتیاق به ادامه تحصیل دارد، یکی‌ها از حوزه‌ی مهم پژوهشی نظام آموزشی است (براون^۱، می^۲، سانچزگزالز^۳، کونتیک^۴ و فینچام^۵، ۲۰۱۳). مرور تحقیقات انجام شده در زمینه فرسودگی تحصیلی نشان داد که یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط داشته باشد، اهمال‌کاری تحصیلی^۶ است.

اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عملی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است (کلینگیسک^۷، ۲۰۱۳). اهمال‌کاری تحصیلی، متداول‌ترین نوع اهمال‌کاری در بین دانش آموزان و دانشجویان است و یکی از بحث‌های مهمی است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است (مولن^۸، ۲۰۱۴). از اهمال‌کاری تحصیلی به‌عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان در عملکرد تحصیلی با آن مواجهه هستند (زو^۹ و همکاران، ۲۰۱۶). این نوع اهمال‌کاری در آماده‌سازی شخص برای امتحان، انجام تکالیف و حضور در جلسات و انجام تکالیف مشخص می‌شود (تاینگتینگ^{۱۰}، ۲۰۱۵). اهمال‌کاری از جمله مسائل خیلی رایج میان دانشجویان می‌باشد طوری که تحقیقات شیوع اهمال‌کاری تحصیلی مشکل‌آفرین میان دانش

¹. Brown

². May

³. Sanchez-Gonzalez

⁴. Koutnik

⁵. Fincham

⁶. academic procrastination

⁷. Klingsieck

⁸. Mullen

⁹. Zhu

¹⁰. Tingting

آموزان را حداقل ۷۰ تا ۹۰ درصد تخمین زدند و اهمال کاری حاد را ۲۳ تا ۳۰ درصد میان دانش‌آموزان تخمین زده‌اند (اردنیک^۱، ۲۰۰۹). دانش‌آموزانی که اهمال کاری تحصیلی دارند، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می‌کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال کاری با درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان و دانشجویان همراه است و بر عزت نفس آن‌ها تأثیر می‌گذارد (استیل^۲، ۲۰۱۶). کرمی (۱۳۸۸) در پژوهش که بر روی دانشجویان ایرانی انجام داد، نشان داد که ۶۱ درصد از آن‌ها تمایل بالایی به اهمال کاری داشتند و این اهمال کاری رابطه معناداری با اضطراب و افسردگی دارد. به‌طورکلی پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند که افراد اهمال‌کار، انگیزه موفقیت کمتری دارند (هاول و واتسون^۳، ۲۰۰۷؛ بالکیس، ۲۰۱۳). علاوه بر این، تحقیقات رابطه معناداری بین اهمال کاری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی نشان داده‌اند؛ به این معنی که دانش‌آموزان اهمال‌کار از فرسودگی تحصیلی بیشتری نسبت به دانش‌آموزانی که اهمال کاری تحصیلی کمتری دارند، برخوردارند (احقر، سرابی، ۱۳۹۴؛ دادور، ۱۳۹۳؛ آق آتابای، ۱۳۹۳؛ گل محمدیان، سعیدیان، ۱۳۹۳؛ بالکیس، ۲۰۱۳).

اما علاوه بر اهمال کاری تحصیلی یکی دیگر از عواملی که ممکن است در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشد و کمتر به آن پرداخته شده است، احساس تنهایی^۴ است. تنهایی تجربه معمول آزاردهنده است که در نتیجه کمبود شخص در روابط اجتماعی از نظر کمیت و کیفیت این روابط ایجاد می‌شود. این تجربه بیشتر در دوران بلوغ شایع است و این نکته ثابت شده است که نوجوانان در کنار آمدن و هماهنگ شدن با تعدادی از چالش‌ها و درگیری‌های زندگی‌شان با این حس مواجه می‌شوند. در مواجه شدن با این احساس ناخوشایند درگیر شدن در روابط اجتماعی و توسعه مفاهیم مربوط به خود راهکار بسیار مؤثری می‌باشد؛ اما این دو راهکار ممکن است با همدیگر در تعارض باشند. تعارض بین جدا شدن از خود و عجز شدن با دیگران و بالا رفتن نیاز به صمیمیت با دیگران خطر تنهایی را افزایش می‌دهد (ژانگ، جاو، فوکما، آلترومن و لیو^۵، ۲۰۱۵). امروزه با توجه به پیشرفت فناوری و ماشینی شدن

¹. Erdinç

². Steel

³. Howell & Watson

⁴. feelings of loneliness

⁵. Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Liu

زندگی، احساس تنهایی تبدیل به یک پدیده شایع در جهان شده است که بیشتر مردم با آن دست‌به‌گریبان هستند به طوری که نیاز به خدمات مشاوره‌ای در کلینیک‌های روان‌شناختی روزبه‌روز در حال افزایش است. آمارها نشان می‌دهد که از هر چهار نفر، یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد (کولتر^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). احساس تنهایی در افراد باعث می‌شود از مشارکت غیررسمی و رسمی در جامعه محروم بمانند، مبادله اجتماعی و دلبستگی اجتماعی آنها کاهش یابد و از تبادل پایدار و دائمی افکار و احساسات آنها از کل به فرد جلوگیری کند و موجب تضعیف یا قطع روابط اجتماعی شود و فرصت‌های مناسب برای باهم زندگی کردن، باهم کار کردن، باهم تجربه کردن، باهم بودن را در صورت داشتن احساس تنهایی سلب نموده و روابط پایدار و طولانی و عمیق را غیرممکن سازد (کاظم‌زاده، ۱۳۹۱). در پژوهش‌های (استولیکر^۲، بریس^۳، لافرنیر^۴ و کاترین^۵، ۲۰۱۵ و شوهیولین^۶، ۲۰۱۲) نیز مشخص شد که احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار دارد.

با عنایت به آنچه اشاره گردید می‌توان این نکته را استنباط نمود که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران، به‌خصوص دانش‌آموزان است که آثار مخربی را در فرایندهای تحصیلی آن‌ها بر جای می‌گذارد، از سویی دیگر نقش بسیاری از عوامل تأثیرگذار بر آن، چندان واضح نبوده و مستلزم بررسی دقیق‌تر بوده تا روشنگر ابهامات موجود در این روابط باشند. از این‌رو هدف پژوهش حاضر بررسی نقش مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است. فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارتند از: ۱- بین مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. ۲- مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی می‌توانند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

^۱. Qualter

^۲. Stoliker

^۳. Bryce

^۴. Lafreniere

Kathryn ^۴.

Hui Lin ^۱. Shu

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در دسته تحقیقات بنیادی و از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات جزو پژوهش‌های توصیفی-همبستگی بود.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری موردنظر پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر اهر در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که طبق آخرین آمار اداره کل آموزش و پرورش اهر، تعداد کل دانش‌آموزان ۲۱۴۱ نفر بود. جهت انتخاب گروه نمونه با استفاده از جدول کرجسی^۱ و مورگان^۲ و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۳۳۲ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. بدین گونه که ابتدا لیستی از مدارس دخترانه و پسرانه دوره متوسطه دوم شهر انتخاب شد و سپس ۴ مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب گردید و در نهایت در هر مدرسه انتخاب‌شده چند کلاس را به‌صورت تصادفی انتخاب شد و کل دانش‌آموزان آن کلاس‌ها به‌عنوان نمونه انتخاب گردیدند و با همکاری معلمان و هماهنگی با آموزش و پرورش پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شدند. در نهایت به دلیل ریزش نمونه‌ها و حذف داده‌های پرت واقعی ۳۲۴ نمونه مورد بررسی و تجزیه و تحلیل واقع شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (روش گام به گام) استفاده گردید.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی^۳ سولمون و راثلوم: پرسشنامه حاضر در سال ۱۹۸۹ توسط سولمون و راثلوم برای اهمال کاری تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکلیف، آمادگی برای امتحان و آمادگی برای تهیه مقاله‌ها ساخته شد که شامل ۲۷ گویه است. در پژوهش فاتحی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ بوده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش نیکبخت و همکاران (۱۳۹۳) نیز با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ به دست آمد. جوکار و دلارپور (۱۳۸۶) به‌منظور تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه‌ها با نمره کل استفاده کرده‌اند. سنیکال و همکاران (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ را برای سه مؤلفه

^۱. Krejcie

^۲. Morgan

^۳. academic procrastination questionnaire

پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۷۶ محاسبه کرده است (به نقل از آتابای، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای هر سه مؤلفه به ترتیب ۰/۵۹، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ محاسبه گردید.

پرسشنامه احساس تنهایی^۱ (UCLA): پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ ساخته شد که شامل ۲۰ سؤال و به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سؤالات ۱۹، ۲۰، ۱۵، ۱۶، ۱۰، ۹، ۱۵، ۶، ۱ برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدیدنظر شده ۰/۷۸ گزارش شد. این مقیاس توسط شکر کن و میردریکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد (نادری، حق شناس، ۱۳۸۸). در پژوهش حیدری و مکتبی (۱۳۹۰) با استفاده از روش روایی همزمان، روایی ۰/۶۹ به دست آمد که در سطح $p < 0.001$ معنی دار بود. پایایی آزمون نیز به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش دونیمه کردن و استفاده از روش باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۹۱ در جمعیت ایرانی گزارش شده است (علی آبادی، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی^۲ MBI(SS): پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ملسلش توسط شائوفلی و همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. پرسشنامه حاضر دارای ۱۵ گویه است که در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره گذاری می‌گردد. در این پرسشنامه در نهایت سه زیرمقیاس به دست می‌آید که عبارتند از: خستگی هیجانی یا تحصیلی (۵ گویه)، بدبینی (۴ گویه) و فقدان کارآیی یا ناکارآمدی (۶ گویه). در پژوهش حیدری و مکتبی (۱۳۹۰) روایی سازه‌ی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه‌ی همبستگی ساده با یک

^۱. feelings of loneliness questionnaire

^۲. academic burnout questionnaire

نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان
The role of academic failure and loneliness in students' academic burnout

سؤال ملاک محقق ساخته ۰/۶۵ محاسبه شد که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی دار بود. بدری گرگری، مصرآبادی، پلنگی و فتحی (۱۳۹۱) نیز در پژوهش خود نشان دادند که پرسشنامه ی فرسودگی تحصیلی از روایی قابل قبولی برخوردار بود. پایایی این پرسش‌نامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵، برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. در پژوهش عزیززی ابرقویی (۱۳۸۹) نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۶۶ به دست آمد. همچنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۷ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۸، ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته ها

برای تحلیل داده ها از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. متغیرهای پیش بین این مدل عبارت بودند از مؤلفه های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی و متغیر ملاک فرسودگی تحصیلی بود.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ($n = ۳۲۴$)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
آمادگی برای تکلیف	۱۹/۵۴	۴/۵۳								
آمادگی برای امتحان	۲۲/۲۸	۵/۹۷	۰/۵۷*							
آمادگی برای تهیه مقاله‌ها	۱۹/۶۵	۴/۸۳	۰/۵۶*	۰/۶۶*						
احساس تنهایی	۴۰/۳۸	۱۲/۳۹	۰/۳۲*	۰/۳۲*	۰/۳۹*					
خستگی هیجانی	۱۴/۰۶	۶/۰۱	۰/۴۴*	۰/۴۸*	۰/۵۳*	۰/۴۶*				

بدبینی	۸/۶۸	۴/۷۳	۰/۴۶*	۰/۵۰*	۰/۴۸*	۰/۳۶*	۰/۷۲*	۱
ناکارآمدی درسی	۱۶/۶۲	۶/۴۹	۰/۴۹*	۰/۵۷*	۰/۵۱*	۰/۳۶*	۰/۴۸*	۱
فرسودگی تحصیلی	۳۹/۳۸	۱۴/۵۴	۰/۵۵*	۰/۶۲*	۰/۶۰*	۰/۴۷*	۰/۸۶*	۱

* $P < (0/01)$

در جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان (۳۲۴ نفر) ارائه شده است. داده‌های جدول ۱ نشان داد که تمامی مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار داشت ($P < 0/01$).

پیش از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش فرض‌های این روش بررسی شد. نتایج بررسی پیش فرض نبود هم خطی و استقلال داده‌ها در جدول ۲ ارائه شده است. برای بررسی خطی بودن، نرمال بودن و همسانی باقیمانده‌ها از نمودار پراکنش استفاده شد که نتایج نشان داد این پیش فرض‌ها رعایت شده‌اند.

جدول ۲. مقادیر آزمون دوربین واتسون، دامنه ضریب تحمل و عامل تورم واریانس برای

بررسی استقلال باقیمانده‌ها و نبود هم خطی

متغیر پیش‌بین	دامنه ضریب تحمل و تورم واریانس	آماره دوربین واتسون
آمادگی برای تکلیف	۰/۶۰	۱/۶۵
آمادگی برای امتحان	۰/۴۹	۱/۹۰
آمادگی برای تهیه مقاله‌ها	۰/۴۸	۲/۰۵
احساس تنهایی	۰/۸۲	۱/۲۱

همان‌طور که از جدول ۲ مشاهده می‌شود مقدار عددی دوربین واتسون بیانگر استقلال باقیمانده‌ها برای متغیرهای مورد بررسی است و شاخص‌های هم خطی ضرایب تحمل و تورم

نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان
The role of academic failure and loneliness in students' academic burnout

واریانس نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین هم خطی وجود نداشت و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل اطمینان است. همچنین در تحلیل رگرسیون چندگانه حاضر یک مدل حاصل شد که متغیرهای پیش‌بین در چهار گام وارد مدل رگرسیون شدند.

جدول ۳. مشخصه‌های آماری مدل رگرسیون چندگانه (گام‌به‌گام) برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی

t	Beta	B	F	df	R ²	R	گام	متغیر پیش‌بین
*۵/۴۵	۰/۲۹	۰/۷۲	*۲۰۱/۷۳	(۱,۳۲۲)	۰/۳۸	۰/۶۲	اول	آمادگی برای امتحان
*۵/۵۲	۰/۲۳	۰/۲۷	*۱۴۱/۸۴	(۲,۳۲۱)	۰/۴۶	۰/۶۸	دوم	احساس تنهایی
*۳/۸۴	۰/۱۹	۰/۶۱	*۱۰۹/۴۱	(۳,۳۲۰)	۰/۵۰	۰/۷۱	سوم	آمادگی برای تکلیف
*۳/۷۸	۰/۲۰	۰/۶۲	*۸۹/۰۷	(۴,۳۱۹)	۰/۵۲	۰/۷۲	چهارم	آمادگی برای تهیه مقاله‌ها

*($P < ۰/۰۵$)

در جدول ۳ خلاصه مدل رگرسیون چندگانه نمرات فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود تمامی مقادیر ضریب همبستگی و ضرایب رگرسیون برای مؤلفه آمادگی برای امتحان (گام اول)، احساس تنهایی (گام دوم)، مؤلفه آمادگی برای تکلیف (گام سوم) و مؤلفه آمادگی برای تهیه مقاله‌ها (گام چهارم) معنا دار می‌باشند ($P < ۰/۰۵$). مقدار ضریب تعدیل‌شده نشان می‌دهد که مؤلفه آمادگی برای امتحان (۳۸ درصد)، احساس تنهایی (۴۶ درصد)، مؤلفه آمادگی برای تکلیف (۵۰ درصد) و مؤلفه آمادگی برای تهیه مقاله‌ها (۵۲ درصد) از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی تبیین می‌کنند. پس با توجه به نتایج می‌توان گفت که مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی می‌توانند نمرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که تمامی مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه داشتند و مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی و احساس تنهایی توانستند نمرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. بنابر یافته‌ها هر دو فرضیه‌ی پژوهش حاضر مورد تأیید قرار گرفتند. یافته‌های حاضر با پژوهش‌های احقر و سرابی (۱۳۹۴)؛ آق‌آتابای (۱۳۹۳)؛ دادور (۱۳۹۳)؛ گل محمدیان و سعیدیان (۱۳۹۳)؛ بالکیس (۲۰۱۳)؛ استولیکر، براس، لافرینیر و کاترین (۲۰۱۵) و شوهیولین (۲۰۱۲) و بروس (۲۰۰۹) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های اول پژوهش حاضر مبنی بر اینکه تمامی مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه داشتند، می‌توان گفت که اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است و اهمال‌کاری تحصیلی، متداول‌ترین نوع اهمال‌کاری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان است که از آن به‌عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان در عملکرد تحصیلی با آن مواجه هستند (زو و همکاران، ۲۰۱۶). این نوع اهمال‌کاری در آماده‌سازی شخص برای امتحان، انجام تکالیف و حضور در جلسات و انجام تکالیف مشخص می‌شود. در این میان دانش‌آموزانی که تکالیف و اعمال مهم و از پیش‌طرح شده خود را بدون هیچ دلیل منطقی به زمان دیگری موکول می‌کنند با پیامدهای روانی مثل عزت‌نفس پایین، اضطراب، احساس گناه، افسردگی، پیامدهای تحصیلی از جمله نمره‌های پایین دوره‌های آموزشی، از دست دادن ضرب‌الاجل برای تکالیف ارائه‌شده، انصراف‌های دوره‌ای، تقلب و ... روبرو خواهند شد که این پیامدها و فشارهای روانی باعث خواهد شد شکست‌های بزرگی را در محل تحصیل، خانه یا در روابط تجربه کنند. همچنین دانش‌آموزانی آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می‌کنند، در نتیجه در زمان امتحان، استرس و اضطراب شدیدی را تجربه خواهند کرد که این استرس و اضطراب شدید و دیگر پیامدهای اهمال‌کاری انجام شده، به دانش‌آموزان فشارهای روانی و هیجانی بیشتری را در آینده تحمیل خواهد کرد که به تدریج و با گذشت زمان باعث به وجود آمدن علائم فرسودگی تحصیلی مانند احساس شایستگی و کارآمدی پایین، خستگی هیجانی بیش از حد، احساس پایین کسب

موفقیت در امور تحصیلی و ... خواهد شد که زمینه های افت عملکرد تحصیلی آنها را فراهم خواهد ساخت.

همان‌گونه که قبلاً اشاره گردید یافته دیگر پژوهش نشان داد که احساس تنهایی توانست نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. در تبیین نتیجه حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که تنهایی تجربه معمول آزردهنده‌ای است که در نتیجه کمبود شخص در روابط اجتماعی از نظر کمیت و کیفیت این روابط ایجاد می‌شود و این تجربه بیشتر در دوران بلوغ و دانش‌آموزانی که به سن بلوغ رسیده‌اند شایع‌تر است و این نکته نیز ثابت شده است که نوجوانان در کنار آمدن و هماهنگ شدن با تعدادی از چالش‌ها و درگیری‌های زندگی‌شان با این حس مواجه می‌شوند و با نوعی تعارض بین جدا شدن از خود و عجز شدن با دیگران و بالا رفتن نیاز به صمیمیت با دیگران مواجه می‌شوند که خطر تنهایی را افزایش می‌دهد (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۵) و در محیط تحصیلی دانش‌آموزانی که این احساس را دارند با مشکلات و پیامدهای آن، مانند تحت فشار بودن و اضطراب، رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن و استفاده از مواد مخدر، گریز از مدرسه، افسردگی و اعتیاد به الکل، کمرویی و جرأت ورزی پایین و سطوح پایین خودکارآمدی، اطمینان به خود و عزت‌نفس و ... روبرو خواهند شد که باگذشت زمان باعث بروز نشانه‌های افسردگی، ناامیدی و فرسودگی تحصیلی در این دانش‌آموزان خواهد شد.

در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشند و از آنجاکه فرسودگی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، می‌توان به اهمیت عواملی که با آن مرتبط هستند (مانند اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی) پی‌برد. علی‌رغم نتایج مهمی که از پژوهش حاضر قابل استنباط هست اما به علت محدودیت‌هایی که وجود داشت باید در تعمیم این نتایج جوانب احتیاط را رعایت نمود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جامعه پژوهش حاضر اشاره کرد که شامل دانش‌آموزان شهر اهر و محدود به مدارس دخترانه و پسرانه در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود، به همین خاطر نتایج حاضر ممکن است در سال‌های دیگر، گروه‌های سنی متفاوت، دانشجویان و دانش‌آموزان دیگر تغییر یابد. با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر این‌که اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی

تحصیلی رابطه داشتند، به متصدیان نظام آموزشی کشور، مدارس و رسانه‌های جمعی پیشنهاد می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزشی راهکارهای پیشگیری و مهارت‌های مقابله با اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی دانش‌آموزان را به والدین، معلمان و مدیران مدارس آموزش دهند. همچنین به منظور بهبود فرسودگی تحصیلی و افزایش سرزندگی دانش‌آموزان، به مدیران و معلمان مدارس پیشنهاد می‌شود با ایجاد و گسترش محیط مدرسه‌ای مثبت‌گرا، فعال و شاداب، شرایط را برای رشد سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان فراهم کنند. از آنجاکه روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده و نمی‌توان استنباط علی از نتایج آن نمود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از طرح‌های تجربی و علی - مقایسه‌ای نیز استفاده شود.

منابع

- آق‌آتابای، آمنه (۱۳۹۳). بررسی رابطه هوش اجتماعی و تنظیم هیجان با تعادل ورزشی تحصیلی با توجه به میانجی‌گری برون‌گرایی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر گنبدکاووس در سال ۹۲-۹۳، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- احقر، قدسی، سرابی، فرزانه (۱۳۹۴). رابطه اهمال‌کاری با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه روانشناسی تحلیلی-شناختی، ۶ (۲۳): ۴۸-۴۳.
- بدری گرگری، رحیم؛ مصرآبادی، جواد؛ پلنگی، مریم؛ فتوحی، رحیمه (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در دانش‌آموزان متوسطه، مجله اندازه‌گیری تربیتی، ۲ (۷): ۱۷۱-۱۸۸.
- حیدری، سکینه، مکتبی، غلام حسین (۱۳۹۰). مقایسه هوش فرهنگی، احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی و سلامت روان در دانشجویان دختر کارشناسی ارشد بومی و غیربومی، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۳ (۹): ۴۵-۵۷.
- دادور، سمانه (۱۳۹۳). رابطه بین اهمال‌کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با دستاورد آموزشی در میان دانشجویان دوره‌های تحصیلات تکمیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء.
- عزیزی ابرقویی، محسن (۱۳۸۹). رابطه بین خود کارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- علی آبادی، رحیم (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مؤلفه‌های شخصیتی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی در زنان زندانی شهرستان سبزوار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان
The role of academic failure and loneliness in students' academic burnout

کاظمزاده، محمد (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس احساس تنهایی و رابطه آن با کمرویی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر دره شهر استان ایلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی.

گل محمدیان، محسن، سعیدیان، جلیل (۱۳۹۳). رابطه باورهای غیرمنطقی، خودتنظیمی و تعطل ورزشی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

نادری، فرح. حق‌شناس، فریبا (۱۳۸۸). رابطه تکانش‌گری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۴(۱۲): ۱۲۱-۱۱۱.

نیکبخت، الهام؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ حسن آبادی، حسین (۱۳۹۳). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی برافزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش آموزان، *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۳(۲): ۸۱-۹۴.

- Bruce, S. P. (2009) Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64.
- Brown, P. C., May, R. W., Sanchez-Gonzalez, M. A., Koutnik, A. P., & Fincham, F. D. (2013, May). The relationship of school burnout, anxiety, and depressive symptoms with academic performance. In *Poster session presented at the 25th Annual Convention of the Association for Psychological Science*.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Erdinç, D. U. R. U. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18-32.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015-1031.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- Mullen, A. (2014). *The Role of Psychological Flexibility in Procrastination*. The university of Louisiana at Lafayette.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Russel, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.

- Tingting, D., Xiulan, Y., & Xue, G. (2015). Different Procrastination Types of College Students: From a Self-regulated Learning Perspective. *Education Research Monthly*, 10, 014.
- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V., & Liu, Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences. *Social science research*, 53, 104-117.
- Zhu, Y., Zhu, H., Liu, Q., Chen, E., Li, H., & Zhao, H. (2016, April). *Exploring the Procrastination of College Students: A Data-Driven Behavioral Perspective*. In International Conference on Database Systems for Advanced Applications (pp. 258-273). Springer International Publishing.



