

## بررسی اثربخشی آموزش برنامه ی تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی

### دانش آموزان دوره دوم متوسطه

## Investigating the Effectiveness of Resilient Curriculum Training on Reducing Academic Burnout among Secondary High School Students

صادق کتیر (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

مصطفی حسینی مهر

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

سمیه عقیلی راد

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد خمین، خمین، ایران

محمدعلی شراهانی

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

**Sadegh Kasir \***

MA of Educational Counseling, Department of Counseling, AllamehTabataba'i University, Tehran, Iran

[sadegh.kasir68@gmail.com](mailto:sadegh.kasir68@gmail.com)

**Mostafa Hoseinimehr**

MA of Educational Counseling, Department of Counseling, Razi University, Kermanshah, Iran

**Someyyeh Aghilirad**

MA of Clinical Psychology, Department of Psychology, Khomein Azad University, Khomein, Iran

**Mohammadali Shahrhani**

MA of Educational Counseling, Department of Counseling, Razi University, Kermanshah, Iran

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of education programs on reducing the burnout of second-grade students in the dormitory of Allameh Majlesi School dormitory in Alwan. The research was a semi-experimental design with pre-test and post-test design with the control group. The statistical population of the study comprised of all second-grade students living in the dormitory of Allameh Majlesi School of Alavan in the academic year of 96-95. Among them, 30 students who had high scores in the academic burnout questionnaire were randomly selected and randomly divided into two groups (15 subjects) and control (15 people). The experimental group trained a resuscitation program for ten sessions of 90 minutes, While the control group did not receive any interventions. For data collection, the Burns Inventory of Burnout Questionnaire (2007) used. Data were analyzed using SPSS 18 software and one-variable covariance statistical method. The findings showed that the students in the experimental group had significantly lower academic burnout than the control group students in the post-test ( $P < 0/01$ ). Therefore, paying attention to the effectiveness of training curriculum in students with academic burnout is very important

**Keywords:** Resiliency, Academic Burnout, Allvan town

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه ی تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه انجام گرفت. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری پژوهش را کلیه ی دانش آموزان متوسطه دوم ساکن خوابگاه مدرسه ی شبانه روزی علامه مجلسی شهر الوان در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل داده بودند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، ۳۰ نفر که در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی نمرات بالایی داشتند، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. آزمودنی های گروه آزمایش، برنامه ی تاب آوری را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش دیدند، در حالی که گروه گواه هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ورژن ۱۸ و روش آماری کوواریانس تک متغیری تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند ( $P < 0/01$ ). بنابراین توجه به اثربخشی آموزش برنامه ی تاب آوری در دانش آموزان دارای فرسودگی تحصیلی اهمیت ویژه ای دارد.

واژگان کلیدی: تاب آوری، فرسودگی تحصیلی، شهرالوان

## مقدمه

نقش شگفت‌انگیز آموزش و پرورش در زندگی انسان بر هیچ‌کس پوشیده نیست و تا کنون هم ضرورت آن مورد تردید قرار نگرفته است، چرا که تعلیم و تربیت صحیح می‌تواند فرد را مطلوب و به اوج ارزشها برساند و اگر غلط افتد، وی را به سقوط بکشاند (کاردین، ۲۰۰۴). یکی از عوامل تأثیرگذار بر آموزش فرسودگی تحصیلی می‌باشد. در سالهای اخیر متخصصان تعلیم و تربیت پژوهش‌های قابل توجهی را در این زمینه به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار و مخرب بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام داده‌اند. در پژوهشی تحت عنوان ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر، نتایج نشان داد که بین خودپنداره و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد (مهرابی زاده هنرمند، آتش افروز، شهینی بیلاق و رضایی، ۱۳۹۱). پژوهش شوارزر و هالوم نیز نشان داد که فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بسزایی دارد (شوارزر و هالوم، ۲۰۰۸). با وجود اینکه فرسودگی ابتدا در حیطه شغلی به وجود آمد و به عنوان عاملی که در اثر فشار روانی پدید می‌آید تعریف شد (روس و مای، ۲۰۱۵)، ولی به تدریج این متغیر به موقعیتها و بافت‌های آموزشی گسترش یافته است که از آن به عنوان فرسودگی تحصیلی نامبرده می‌شود (مادین، اوستبرگ، تویوانن و ساندل، ۲۰۱۱).

مکان‌های آموزشی به عنوان محل کار یادگیرندگان محسوب می‌شوند و فراگیران در آن مکان کارمند به حساب می‌آیند. آنها در زمانهای معینی در کلاس درس حاضر می‌شوند و تکالیفی را برای گذراندن آزمون و گرفتن نمره انجام می‌دهند (مادین و همکاران، ۲۰۱۱). فرسودگی تحصیلی، واکنش منفی افراد نسبت به استرس‌های شدیدی است که در اغلب اوقات به دلیل انتظارات بیش از حد و خارج از توانی است که از آنها می‌رود و احساس خستگی هیجانی و جسمانی در آنها ایجاد می‌کند (مازروول، ۲۰۱۲). از جمله عوامل مؤثر بر این موضوع، شرایط محیطی و آموزشی مانند احساس نبود امنیت و حمایت اجتماعی و نارضایتی از شرایط آموزشی است که می‌تواند باعث کاهش انگیزش برای یادگیری و تحصیل شده و موفقیت فرد را در رشته تحصیلی اش تحت تأثیر قرار دهد (توک ایو، واشکا و دولگاوو، ۲۰۱۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی، انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیتهای کلاسی ندارند و ویژگیهای رفتاری مانند غایب شدن، تأخیر در حضور در کلاس و ترک زود هنگام کلاس درس را از خود نشان می‌دهند، همچنین در کلاس به مطالب درسی گوش نداده و در فعالیتهای گروهی شرکت نمی‌کنند (کوبینی و جیالی، ۲۰۱۲). چنین دانش‌آموزانی در دوران تحصیل دچار ناامیدی و بی‌انگیزگی می‌شوند و نه تنها در زمان تحصیل عملکرد ضعیفی داشته و احتمال ترک تحصیل در آنان بالاست (گروسی، هامتن، فاندینیو لاسادا، سوارزو ساندین، ۲۰۰۹)، بلکه در آینده نیز آمادگی کمتری برای اشتغال دارند و پس از فراغت از تحصیل، در صورت اشتغال به وظایف شغلی خود کمتر مسلط هستند، از نتایج مطالعات در حیطه شغلی کمتر استفاده می‌کنند و همچنین غیبت و تمایل به ترک خدمت به ویژه در سالهای اولیه اشتغال در این افراد بیش از سایرین است (بیلگه، ۲۰۰۶).

یکی از روشهایی که برای مقابله با فشار روانی دوران تحصیل و فرسودگی ناشی از آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، تاب‌آوری است. تاب‌آوری در محیط تحصیل و برخورد موفقیت‌آمیز با موانع و چالش‌های تحصیلی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود (یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵). تاب‌آوری سازه‌ای با ابعاد تحصیلی، رفتاری و هیجانی است (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۳). تاب‌آوری تحصیلی توانایی مقابله مؤثر با فشار، استرس و مشکلات در فعالیتهای تحصیلی تعریف شده است (هارت و گاگنون، ۲۰۱۴). تاب‌آوری که مقاومت در برابر استرس است و رشد پس‌ضربه‌ای نیز نامیده می‌شود، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد (اینگرام و پرایس، ۲۰۱۴). بر حسب این تعریف، تاب‌آوری، جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (مارتین

<sup>۱</sup>. Cardan

<sup>۲</sup>. Shawarzer & Hallum

<sup>۳</sup>. Shawarzer & Hallum

<sup>۴</sup>. Modin., Ostberg., Toivanen & Sandell

<sup>۵</sup>. Mazerolle

<sup>۶</sup>. Tukaev., Vasheka & Dolgova

<sup>۷</sup>. Qinyi & Jiali

<sup>۸</sup>. Grossi., Homten., Fandino-Losada., Soares., & Sundin

<sup>۹</sup>. Bilge, F

<sup>۱۰</sup>. Hart & Gagnon

<sup>۱۱</sup>. Ingram & Price

و مارش<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). و با رشد مثبت، انطباق پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از بوجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می کند (ریچاردسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). تاب آوری به عنوان قابلیت تطابق انسان در مقابل مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می شود و توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می شود. افرادی که دارای تاب آوری هستند، اغلب با هیجانات مثبت، پس از رویارویی فشارزا به حالت طبیعی باز می گردند. افراد تاب آور بدون اینکه سلامت روان آنها کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می گذارند (سالملا، کیورو، لسکینن و نارمی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). دانش آموزان دارای تاب آوری تحصیلی کسانی هستند که انگیزه پیشرفت بالایی را در خود نگه می دارند و عملکرد بهینه خود را با وجود وقایع تنش زای محیطی و با شرایطی که آنها را در موضع عملکرد ضعیف تحصیلی و حتی ترک تحصیل قرار می دهد، حفظ می کند (تاروردی زاده، صابری و پاشا شریفی، ۲۰۱۷). همچنین پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که رابطه منفی و معناداری بین تاب آوری و فرسودگی تحصیلی وجود دارد و آموزش تاب آوری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در بین یادگیرندگان می شود (یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵).

البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. تاب آوری یکی از عوامل حفاظت کننده همراه با سایر عوامل محافظت است که نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد. به طوری که برخورداری از این خصوصیت باعث می شود دانش آموزان به رفتار سازگارانه در موقعیت حل مسأله دست پیدا کرده و رویارویی با مشکلات را برای آنها ساده تر می کند (رستم اوغلی، طالبی، جویباری و پرزور، ۱۳۹۴).

پژوهش های مختلف نشان دادند که آموزش تاب آوری بر سلامت روان (احمدی و شریفی درآمدی، ۱۳۹۳)، بهزیستی روان شناختی (دوستی، پورمحمدزایی تجریشی و غباری بناب، ۱۳۹۳) و کاهش افسردگی (جیل<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) تأثیر مستقیمی دارد. غلامی و واحدی (۱۳۹۴) در مطالعه خود نشان دادند که افراد افسرده ای که برنامه آموزشی تاب آوری را دریافت می کنند، هیجانهای منفی کمتری را نسبت به افراد گروه کنترل از خود نشان می دهند. همچنین در پژوهش دیگری استینهارد و دولبیر<sup>۵</sup> (۲۰۱۵)، دریافتند که برنامه آموزش تاب آوری، باعث افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت، اعتماد به نفس و خودرهبی و کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی می شود.

با توجه به اینکه شیوه هایی که افراد با تاب آوری بالا به کار می برند، امکان برخورد مؤثر و سازنده را با موانعی از جمله فرسودگی تحصیلی که در راه رسیدن به اهدافشان دارند، افزایش می دهد و در نحوه واکنش به این موانع تأثیر می گذارد و با توجه به میزان فشار روانی بسیار زیادی که دانش آموزان ساکن در خوابگاه شهر الوان تجربه می کنند که این امر احتمال بروز فرسودگی تحصیلی را افزایش می دهد، و همچنین میزان تاب آوری در بین دانش آموزان مذکور، محقق بر آن شد که به بررسی این مسأله بپردازد که آیا آموزش تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم خوابگاهی تأثیر دارد یا خیر؟

## روش

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه ی آماری شامل کلیه ی دانش آموزان پسر متوسطه ی دوم که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ ساکن خوابگاه مدرسه شبانه روزی علامه مجلسی شهر الوان بودند، بود. براساس جامعه ی پژوهش برای انتخاب نمونه مورد نظر از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد. به این صورت که ابتدا پرسشنامه فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان ساکن خوابگاه توزیع شد. پس از محاسبه نمرات پرسشنامه ها، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزانی که نمرات بالایی را در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شده و در نهایت به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. دانش آموزان برای ورود به نمونه نیازمند دارا بودن ملاکهایی همچون نداشتن بیماری خاص، نداشتن بیماری روانی همچون افسردگی، نداشتن سوء مصرف مواد مخدر و عدم استفاده از دارویی خاص در طول دوره درمان بودند که این اطلاعات

<sup>۱</sup>. Martin & Marsh

<sup>۲</sup>. Richardson

<sup>۳</sup>Salmela ., Kiuru ., Leskinen & Nurmi .

<sup>۴</sup>. Jill

<sup>۵</sup>. Steinhardt & Dolbeir

از طریق فرم‌های خودگزارش دهی و همچنین پرونده مشاوره‌ای دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش اخذ گردید. روش اجرا به این صورت بود که پس از اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش منطقه شاور و انتخاب نمونه، با کسب اجازه از مدیر مدرسه، کلاسی برای برگزاری جلسات آموزشی انتخاب شد. به منظور حفظ نظم جلسات درمانی و سنجش دقیق کارایی تاب‌آوری نیز به افراد تحت درمان تذکر داده شد که در صورت غیبت بیش از یک جلسه از نمونه حذف خواهید شد. سپس برنامه‌ی تاب‌آوری به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۱ جلسه) در مورد گروه آزمایش اجرا شد و در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. در پایان جلسه‌ها از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد. لازم به یادآوری است که تمامی ملاحظات اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است. به طوری که هم رضایت کتبی تمامی دانش‌آموزان کسب شد و هم اهمیت موضوع و محرمانه ماندن اطلاعاتشان گفته شد.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (ABQ)**<sup>۱</sup> برسو و همکاران (۱۹۹۷): این پرسشنامه را برسو و همکاران (۱۹۹۷) ساخته‌اند، این پرسشنامه ۱۵ گویه دارد و سه حیطه‌ی فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی (۵ گویه)، بی‌علاقگی تحصیلی (۴ گویه) و ناکارآمدی تحصیلی (۶ گویه) را بر روی مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای می‌سنجد. اعتبار این پرسشنامه توسط برسو و همکاران برای مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ و روایی آن ۰/۶۵، ۰/۵۴ و ۰/۵۳ به دست آمد (برسو، سالانوا و شافلی، ۱۹۹۷). اعتبار پرسشنامه در پژوهشی دیگر به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۶۹ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی گزارش شد (علیزاده، توحیدی و حسینی سلطان نصیر، ۱۳۹۵).

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه‌ی دوم در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) که دارای فرسودگی تحصیلی بودند شرکت داشتند. در ادامه به ارائه یافته‌های توصیفی و استنباطی پرداخته شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی

انحراف استاندارد		میانگین		گروه‌ها
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
۲/۴۱	۱/۹۹	۳۳/۳۳	۱۷/۴۶	آزمایش
۱/۳۹	۲/۱۲	۱۷/۰۶	۱۶/۶۶	کنترل

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون کاهش یافته است. همچنین نتایج جدول ۱ حاکی از آن است که آماره کالموگروف-اسمیرنف برای متغیر فرسودگی تحصیلی معنی‌دار نیست. با توجه به این نتایج می‌توان گفت که توزیع متغیرها نرمال است. خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر فرسودگی تحصیلی در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داده شده است. یافته‌ها نشان داد که آماره F خطی بودن رابطه پیش‌آزمون با پس‌آزمون برای متغیر فرسودگی تحصیلی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. با توجه به یافته‌های معنی‌دار می‌توان نتیجه گرفت که رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی (F=۱۵/۹۸، P<۰/۰۵) خطی است. به منظور آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. برای این کار مفروضه‌های استفاده از این روش استفاده شد. ابتدا همگنی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نشان داد تعامل شرایط و پیش‌آزمون معنی‌دار است (F=۰/۰۹، P=۰/۶۷) در نتیجه داده‌ها از همگنی شیب رگرسیون حمایت می‌کند. سپس به منظور بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته از آزمون لوین استفاده شد. بر این اساس فرض همگنی خطاهای هر دو گروه برای نمره فرسودگی تحصیلی تأیید شد (F=۱/۷۸، P>۰/۰۵). بنابراین با توجه به برقراری مفروضه‌ها برای بررسی فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج مربوط به آن در جدول ۲ گزارش شده است.

۱. Academic Burnout Questionnaire

۲. Bresó., Salanova & Schaufeli

## جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره نمره پس آزمون فرسودگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۱۷۲۸/۶۸۸	۱	۱۷۲۸/۶۸۸	۱۵۰/۹۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹
خطا	۴۷۵/۶۵	۳۰	۱۱/۵۴			

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، تحلیل کوواریانس پس آزمون نمره فرسودگی تحصیلی پس از تعدیل پیش آزمون، نشان می دهد که با حذف اثر نمره پیش آزمون، اثر آموزش تاب آوری بر نمره پس آزمون فرسودگی تحصیلی معنادار است ( $F=150/954, P < 0/001$ ). میانگین تصحیح شده فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش (۳۰/۴۵) و گروه کنترل (۲۶/۲۵) است. تفاوت میانگین این دو گروه (۴/۲۰) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است؛ بنابراین می توان گفت که میانگین گروه آزمایش در فرسودگی تحصیلی به صورت معنی داری بیشتر از میانگین گروه کنترل است. با توجه به این یافته ها فرضیه پژوهش پذیرفته می شود و می توان گفت که آموزش تاب آوری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می شود.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که آموزش برنامه تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی این مسأله نشان دهنده این است که آموزش تاب آوری بر میزان فرسودگی تحصیلی تأثیرگذار بوده و میانگین فرسودگی تحصیلی و مؤلفه های آن را در پس آزمون نسبت به پیش آزمون به طور چشمگیر کاهش داده است. یافته ی پژوهش حاضر با یافته ی پژوهش های احمدی و شریفی در آمدی (۱۳۹۳)، دوستی و همکاران (۱۳۹۳)، کاوه و همکاران (۱۳۹۰)، جیل و همکاران (۲۰۱۵) و غلامی و واحدی (۱۳۹۴) همسو می باشد. در تبیین نتیجه به دست آمده باید گفت که اگر چه فرسودگی تحصیلی به عنوان یکی از مهمترین عوامل افت تحصیلی دانش آموزان مطرح هست، اما مسئله مهم در ارتباط با فرسودگی تحصیلی، نحوه پاسخ دهی افراد و یا واکنش نسبت به آن است که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی ایفا نماید. تاب آوری به عنوان اطمینان فرد از توانایی هایش برای مقابله با فشار روانی، احترام به خود، ثبات عاطفی و ویژگیهای فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می دهد تعریف شده است. افرادی که دارای تاب آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت، پس از روبرویی با عوامل فشارزا، به حالت طبیعی باز می گردند. افراد تاب آور بدون اینکه سلامت روانیشان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می گذارند، همچنین به نظر می رسد در بعضی موارد با وجود تجارب سختشان پیشرفت نیز کرده و کامیاب شده اند (پینکوارت، ۲۰۰۹).

به نظر می رسد تاب آوری انعطاف پذیری فرد را افزایش می دهد. این ویژگی باعث افزایش سازگاری فرد با شرایط مختلف می گردد. افراد با تاب آوری بالا در مقابل رویدادهای استرس زا با خوش بینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس بیشتری برخورد می کنند. در نتیجه این رویدادها را قابل کنترل می کنند. نگرش خوش بینانه پردازش اطلاعات را مؤثرتر می کند و فرد راهبردهای مقابله فعال تری را به خود می گیرد و توان کنار آمدن با شرایط، تقویت می شود. فردی که دارای تاب آوری است، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می گردد (سیبرت، ۲۰۱۳). در تبیین این یافته یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵) معتقدند که افراد تاب آور از اعتماد به نفس و خودکارآمدی برخوردارند که به آنها اجازه می دهد با موفقیت، چالشهای زندگی را پشت سر بگذرانند. این افراد احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به عنوان مسئله ای که می توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به طرق دیگر حل کنند نگاه کنند و همین موضوع و تحمل آنها در برابر مشکلات، سبب چشم انداز مثبت و خوش بینی آنها به زندگی می شود. خوش بینی یکی از ویژگیهای افراد تاب آور است. لذا از آنجا که خوش بینی یکی از ویژگیهای افراد تاب آور است، باعث می شود که این دانش آموزان، با وجود قرار گرفتن در محیط

های پرخطر و آسیب‌زای روان‌شان آسیبی نبیند و با مسائل و مشکلات زندگی و بالاخص تحصیلی به دید مثبت و همراه با خوشبینی نگاه کنند و در نتیجه فرسودگی تحصیلی در آنان کاهش می‌یابد.

تاب‌آوری نقش محافظتی دارد زیرا ویژگی استرس‌زایی حوادث را کاهش داده و منجر به تأمین سلامت روانی و جسمی فرد و آرامش بیشتر او می‌گردد و توان مقابله و کنار آمدن افزایش می‌یابد. افزون بر این، با به کار بردن روش‌های مقابله‌ای مؤثر و فعال، احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی مربوط به استرس و ضعف‌های رفتاری و عملکردی کاهش می‌یابد (کوباسا، ۲۰۰۰). از سوی دیگر آموزش گروهی می‌تواند تأثیر مثبت در کاهش فشار روانی داشته باشد، زیرا جمع شدن افراد در گروه و اینکه تک‌تک افراد حس کنند که دیگران نیز مشکلاتی مشابه آنان دارند و در گروه از تجارب یکدیگر برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند، در کاهش استرس و افزایش خودباوری و در نتیجه کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر است.

از آنجا که در هر پژوهشی امکان کنترل تمام متغیرهای مزاحم وجود ندارد، بنابراین پژوهش حاضر دارای محدودیتهای زیر بود: به دلیل اینکه نمونه‌گیری از میان دانش‌آموزانی صورت گرفت که دارای بیشترین نمره در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بودند، لذا در تعمیم نتایج این پژوهش به سایر دانش‌آموزان باید احتیاط کرد. محدودیت دیگری که برای این پژوهش باید ذکر نمود آن است که آزمودنی‌های این پژوهش تنها شامل نمونه‌ی پسر بوده و لذا نتایج قابل تعمیم به دانش‌آموزان دختر نمی‌باشد. به طور کلی با توجه به جنسیت، حجم نمونه و ابزار اندازه‌گیری می‌توان گفت که یافته‌های تحقیق حاضر تنها به آزمودنی‌های این پژوهش قابل تعمیم است.

با توجه به محدودیت‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد که آموزش تاب‌آوری در سایر مناطق کشور و همچنین بر روی دانش‌آموزان دختر اجرا گردد. از آنجا که تاب‌آوری یک ویژگی اکتسابی است و وجود آن در افراد می‌تواند نقش مثبت و مهم در سلامت افراد ایفا کند و همچنین آموزش تاب‌آوری کمک‌زایدی به دانش‌آموزان در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی به عمل می‌آورد، مشاوران مدارس می‌توانند از این شیوه در مدارس استفاده کنند و با دانش و تعجب خود نیز بر غنا و تأثیرگذاری آن بیفزایند.

## منابع

- احمدی، رضا؛ شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۹۳). بررسی آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی مواد افیونی کانون توسکای شهر تهران. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۶(۴)، ۷۸-۸۹.
- دوستی، مرضیه؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی دارای اختلال برون‌سازی شده. مجله روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی، ۳۷(۴)، ۱۱-۲۵.
- رستم‌اوغلی، زهرا؛ طالبی جویباری، مسعود و پرزور، پرویز. (۱۳۹۴). مقایسه سبک‌های اسنادی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص، نابینا و عادی. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۳(۴)، ۳۹-۵۵.
- غلامی، سمیه؛ واحدی، شهرام. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برنامه‌ی تاب‌آوری پن‌بر هیجان‌های منفی افراد افسرده. مجله پزشکی ارومیه، ۲۶(۱۲)، ۲۷-۱۰۱۹.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ آتش‌افروز، عسکر؛ شنهی بیلاق، منیژه و رضایی، شبنم. (۱۳۹۱). مقایسه سلامت عمومی، استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی و عادی. مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۲۰(۹)، ۵۳-۶۴.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ بختیاری، مریم. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۲(۱۳)، ۴۵-۵۶.
- هاشمی، زهرا؛ جوکار، بهرام. (۱۳۹۳). پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی بر مبنای عوامل روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی: مقایسه‌ی نیم‌رخ پیش‌بینی ابعاد تاب‌آوری هیجانی و تحصیلی، مجله مطالعات روان‌شناختی، ۱۰(۴)، ۱۳۷-۱۶۲.
- علیزاده عصار، افسانه؛ توحیدی، افسانه و سادات حسینی سلطان نصیر، محبوبه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجانات منفی و عزت‌نفس. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۲(۲۴)، ۱۶-۲۷.
- تارورزاده، حمید؛ صابر، سوسن و پاشاشریفی، حسن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی توانایی تحصیلی بر اساس صفات شخصیتی با میانجی‌گری هوش هیجانی. مجله روان‌شناسی بالینی، ۷(۱)، ۳۶-۴۳.

Bilge, F.(2006). Exsaming the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. *Journal of Perceptual and Motor Skills*. 83, 21-32.

- Grossi, G., Homten, J., Fandino-Losada, A., Soares, J. J. F., & Sundin, O. (2009). Does burnout predict changes in pain experience among women living in Sweden? A longitudinal study. *Journal of Stress and Health*, 25, 297-311.
- Jill, R., Johnson, Henry, C., Emmons, Rachael L., Rivard, Kristen H., Griffin, Jeffery A. (2015). Resilience Training: A Pilot Study of a Mindfulness-Based Program with Depressed Healthcare Professionals. *The Journal Science and Healing*, 11(6), 433-444.
- Steinhardt, M., Dolbeir, C. (2015). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factor and decrease symptomatology. *Journal American Coll Health*, 56(3), 145-159.
- Cardan AM. (2004). The caress of the doer of the word. *Philosophy and Thecnology: Vol16: PP 115-129.*
- Shawarzer, R & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied psychology: an international review, Vol57, PP 52, 171.*
- Ross W., May, K.. (2015). Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences Journal LEAIND: Vol 11, PP 22-28.*
- Modin, B., Ostberg, V., Toivanen, S. & Sandell, K. (2011). Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *Journal of Adolescence, Vol34, PP129-139.*
- Mazerolle, S. M. (2012). An Assessment of Burnout in Graduate Assistant Certified Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training, Vol 47(3): PP 320-328.*
- Tukaev. S. V., Vasheka, T. V., Dolgova, O.M. (2013). The Relationships between Emotional Burnout and Motivational, Semantic and Communicative Features of Psychology Students: *Procedia- Social and Behavioral Sciences, Vol 82: PP 553-556.*
- Qinyi, T. & Jiali, Y. (2012). An analysis of the reasons on learning burnout of junior highschool students from the perspective of cultural capital theory: A case study of Mengzhze Town in Xishuangbanna, China. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, Vol46: PP 3227-3721.*
- Hart A., Gagnon E. (2014). Uniting resilience research with a social justice approach towards a fifth wave? Will be in proceeding from the second world. *Congress a Resilience: From person to Society: Timisoara, Romania.*
- Ingram R., Price J. (2016). The role of vulnerability in understanding psychopathology.
- Khazaeli Parsa, F. (2007). Resiliency, the capacity to overcome difficulties, hardly stability and self development. *Student counseling. Student and Cultural Department. (Persian)*
- Kobasa, S. C. (2000). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology, 45, 839-850.*
- Martin AJ., Marsh HW. (2015). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and constructs. *Oxford Rev Education: 35(3). PP 353-370.*
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and Psychological distress. *Journal of applied Development Psychology, 30, 53-60.*
- Richardson GE. (2013). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology: Vol 58(3). PP307-321.*
- Salmela K., Kiuru N., Leskinen E., Nurmi J-E. (2010). School burnout Inventory (Sib). *European Journal Psychology Assesience. Vol 25(1), PP48-57.*
- Siebert, A. (2013). How to develop resiliency strengths. Available: [WWW.Resiliencycenter.com](http://WWW.Resiliencycenter.com).



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی