



## رابطه سلامت روان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کردستان

عمادالدین عزت‌پور<sup>۱\*</sup>، سیفالله رحمانی<sup>۲</sup>، واقف دلخوش<sup>۳</sup>

### The Relationship between Farhangian University Teacher-Students' Mental Health and Academic Burnout

Emadodin Ezatpour<sup>1\*</sup>, Seifolah Rahmani<sup>2</sup>, Vaghef Delkhosh<sup>3</sup>

#### Abstract

In recent years, academic burnout has attracted education experts' attention due to its negative effect on learning and teaching processes. Burnout is a negative physical, emotional and cognitive tiredness which is accompanied with a deep feeling of work failure. It is demonstrated in prolonged fatigue caused by excessive attempt in academic/educational activities, pessimism and indifference towards activities, a feeling of being incompetent and lack of achievement in doing homework. Accordingly, the current study aims to investigate the relationship between students' mental health and academic burnout. The statistical population included all teacher-students studying in Kordestan Farhangian University in 1395-1396. 121 subjects were selected through simple random sampling. Academic burnout questionnaire (Berso et al, 1997) and mental health questionnaire (GHQ28) were employed to collect data. The results indicate that there is a meaningful relationship between mental health and academic burnout. Mental health significantly and strongly predicates academic burnout.

**Keywords:** Mental Health, Academic Burnout, Teacher-Students, Farhangian University

#### چکیده

در چند سال اخیر، فرسودگی تحصیلی به علت تأثیری منفی که بر فرایند آموزش و یادگیری بر جای می‌گذارد، مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. فرسودگی یک حالت منفی خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی است که با حس عمیق شکست از کار همراه است. فرسودگی تحصیلی توسط دانش‌آموزان و دانشجویان به صورت خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی، نگرش بدبینانه و بی‌تفاوتی نسبت به فعالیت‌ها و احساس شایستگی پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف بروز داده می‌شود؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه سلامت روان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان بوده است. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کردستان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. ۱۲۱ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۱۹۹۷) و پرسش‌نامه سلامت روان (GHQ28) استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سلامت روان با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. سلامت روان به‌طور معناداری، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند و همچنین پیش‌بینی‌کننده قوی برای فرسودگی تحصیلی است.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت روان، فرسودگی تحصیلی، دانشجو-معلمان، دانشگاه فرهنگیان

1. B. A in Education, Farhangian University, Tehran, Iran
  2. Assistant Professor, Department of Education, Farhangian University, Tehran, Iran
  3. B. A in Education, Farhangian University, Tehran, Iran
- Email: emad.ezatpoor@gmail.com

۱. کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
  ۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
  ۳. کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
- \* نویسنده مسئول:

## مقدمه

روان‌شناسی پرورشی به عنوان یک رشته علمی، دارای دو مأموریت اساسی می‌باشد، یکی درک و فهم یادگیرندگان و دیگری کمک به یادگیری آن‌ها. بنابراین روان‌شناسان پرورشی می‌کوشند تا تمام جنبه‌های فرایند آموزشی و یادگیری را بفهمند و از این دانش برای بهبود فعالیت‌های آموزش و پرورش استفاده کنند (ادانل<sup>۱</sup>، ریو<sup>۲</sup> و اسمیت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷: به نقل از سیف، ۱۳۸۷). در چند سال اخیر پدیده جدیدی که توجه پرورشکاران را به خود جلب کرده و تأثیر منفی بر فرایند آموزش و یادگیری بر جای گذاشته است، فرسودگی تحصیلی نام دارد (سالما-آرو، ساولینن، هولویینن، ۲۰۰۸) اساساً، فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی (خستگی هیجانی<sup>۴</sup>، زوال شخصیت<sup>۵</sup> و تمامیت فردی کاهش یافته<sup>۶</sup>) مورد توجه است که با سبب فرسودگی ماسلاخ (MBI-HSS) مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد (ماسلاخ و جکسون<sup>۷</sup>، ۱۹۸۴). خستگی هیجانی که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد (ماسلاخ و همکاران، ۱۹۸۴). زوال شخصیت اشاره به پاسخ‌های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی‌رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد (ماسلاخ، شائوفلی، لیتر، ۲۰۰۱). بالاخره تمامیت فردی کاهش یافته اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (شائوفلی، مارتینز، پینتو، سالانوا، باکر، ۲۰۰۲). همچنین فرسودگی نمایانگر شاخص نابسامانی بین آنچه افراد هستند و آنچه باید انجام بدهند، می‌باشد. عارضه‌ای که به تدریج و پیوسته در طی زمان رشد می‌کند و افراد را در مارپیچی نزولی قرار می‌دهد که بهبود آن دشوار است (ماسلاخ و لیتر، ۱۹۹۷). تحقیقات درباره فرسودگی با عنوان فرسودگی شغلی در نمونه‌هایی مانند فروشندگان (سند و نیازاکی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰)، معلمان (گرینگلس، بورك، فیکسنبام، ۲۰۰۱)، پرستاران (زلارس، پرو، هوچ وارتو، ۲۰۰۰)، مشاوران (روس، آلتیمیر، راسل، ۱۹۸۹) و روان‌شناسان (سندوال<sup>۹</sup>، ۱۹۹۳) صورت گرفته است. پژوهشگران مطالعه فرسودگی را تقریباً به هر شغلی، حتی نمونه‌های غیر شاغل مانند دانش‌آموزان بسط داده‌اند (گربر و همکاران، ۲۰۱۵). امروزه مفهوم فرسودگی فراتر از حوزه شغلی به عنوان سازه‌های روان‌شناختی در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرار گرفته و با عنوان فرسودگی تحصیلی شناخته می‌شود (والبرگ، ۲۰۱۴). لذا

- 
1. O'Donnell
  2. Rio
  3. Smith
  4. emotional exhaustion
  5. depersonalization
  6. reduced personal accomplishment
  7. Maslach & Jackson
  8. Sand & Niyazaki
  9. Sandeval

متغیر فرسودگی به موقعیت و بافت‌های آموزشی گسترش پیدا کرده که به آن فرسودگی تحصیلی می‌گویند. می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می‌شود، اگر چه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به عنوان یک «کارمند» در نظر گرفته نمی‌شوند (سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۸). در واقع فرسودگی تحصیلی، فشار مرتبط با امور تحصیلی و به طور خاص خستگی ناشی از تکالیف و کار مضاعف مدرسه تعریف می‌شود (موسوی منزله و قلتاش، ۱۳۹۵). فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی‌علاقگی) و احساس شایسته نبودن به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد (شائو فلی و همکاران، ۲۰۰۲: به نقل از ژانگ، ژان، چم، ۲۰۰۷). همچنین فرسودگی تحصیلی را می‌توان به عنوان یک واکنش استرس مزمن در دانشجویانی مطرح کرد که در ابتدا با الزامات تحصیلی درگیر شده‌اند و این واکنش ناشی از یک تفاوت بین توانایی دانشجویان و انتظارات خودشان و یا دیگران برای موفقیت‌شان در تحصیل است (فرایدنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴: سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۹: به نقل از پارکر، سالما آرو، ۲۰۱۱). یانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) فرسودگی تحصیلی را بدین گونه تعریف می‌کند: دانشجویان در فرآیندی به دلیل استرس دوره تحصیلی، بار ناشی از دوره تحصیلی یا دیگر مؤلفه‌های روان‌شناختی را که موجب حالت خستگی هیجانی، توجه نکردن به هویت فردی (زوال شخصیت) و احساس پیشرفت شخصی کم است، نشان می‌دهند (یانگ، ۲۰۰۴). با نظر به تعاریف فوق درمی‌یابیم که فرسودگی تحصیلی با سه مؤلفه: خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و کارآمدی پایین تحصیلی همراه است.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روانی را عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر یا اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب در نظر می‌آورد. یافته‌های پژوهشی درباره فرسودگی تحصیلی نشان می‌دهد که این مسأله با مشکلات روان‌شناختی و رفتاری مهم مانند افسردگی، غیبت‌گرایی و افت تحصیلی رابطه دارد (کونینگتون، ۲۰۰۰: فای من و کرس، ۱۹۸۹: فرایدنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴؛ سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۹: یانگ، ۲۰۰۴: به نقل از پارکر ۲۰۱۱). همچنین نتایج پژوهش وزارت بهداشت و درمان کره نشان داد، استرس نوجوانان کره‌ای از ۵۷ درصد در سال ۱۹۹۶ به ۶۷ درصد در سال ۲۰۰۵ افزایش یافته است. این افزایش ممکن است باعث مشکلاتی مثل بزهکاری (نام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸)، افسردگی (ارمسوی، الملی، جنکو، ۲۰۰۵: آنگ، هوان، ۲۰۰۶)، رفتارهای انتحاری (خودکشی)، (جوان<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۴) و فرسودگی تحصیلی در نوجوانان شود (شین، لی، کیم، لی، ۲۰۱۲). عوامل ایجاد استرس تحصیلی را استرس‌زا می‌نامند و عکس‌العمل فرد به این استرس‌زاهای فرسودگی

1. Yang  
2. Nam  
3. Jain

نامیده می‌شود (شائو فلی، پیترز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). از بین زمینه‌های فرسودگی (مثلاً افسردگی، خودکشی) به نظر می‌رسد، عمدتاً از نظر روان‌شناسی، فرسودگی مستقیماً با استرس‌زاهای تحصیلی مثل ضرورت تحصیل، فشار زمان و فقدان فرصت، انتظارات بالای والدین برای مدیریت فردی، ارزیابی مکرر، رقابت همسالان در زندگی تحصیلی رابطه دارد (مونیتا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). در پژوهشی که داهلین و رانسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) تحت عنوان فرسودگی تحصیلی و عوارض روانی آن در میان دانشجویان پزشکی انجام دادند، نتایج نشان داد که حدود ۲۵ درصد از مصاحبه‌های صورت گرفته از دانشجویان پزشکی، از نظر تشخیص روانی دچار مشکلات بالینی بودند و سطوح بالایی از صفت تکانشگری شخصیتی، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کرد، حتی هنگامی که حجم کار همزمان کنترل شده بود. داران<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۶) به عنوان نقش هوش هیجانی و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی و اشتغال در نظام آموزشی، پژوهشی انجام دادند که نتایج نشان داد استرس زیاد در دانشجویان فارغ‌التحصیل نشده، نه تنها با تمام ابعاد فرسودگی بلکه با ابعاد اشتغال نیز رابطه چشمگیر دارد. نتایج پژوهش صیف (۱۳۹۶) نیز نشان داد که جهت‌گیری هدف از طریق درگیری تحصیلی و خودکارآمدی دارای اثر غیرمستقیم بر فرسودگی تحصیلی است و همچنین پژوهش رحمتی (۲۰۱۵) نیز نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. از طرف دیگر در تحلیل مجدد، استرس، پیشگوی تمام ابعاد فرسودگی و اشتغال باقی مانده بود. با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین که نشان داده‌اند دانشجویان، دارای سطح متوسط رو به بالای فرسودگی هستند، (پاینر، ارونسون و کافری، ۱۹۸۱) پرداختن به این مسأله ضروری است. همچنین می‌یر و اشمک (۱۹۸۵) در پژوهش خود این مطلب را خاطر نشان کردند که دانشجویان دچار فرسودگی از کلاس‌های روزمره دچار ملالت می‌شوند و فرسودگی دانشجویان می‌تواند منجر به غیبت بیشتر، انگیزه کمتر برای انجام کارهای مورد نیاز دوره و درصد بالاتر ترک تحصیل از دانشگاه و مانند آن شود (رامیست، ۱۹۸۱). نیومن<sup>۵</sup> (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، بنا به دلایل مختلف، یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی دانشگاه است؛ اول این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دوم این که فرسودگی تحصیلی رابطه دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود تحت تأثیر قرار می‌دهد، مثلاً فرسودگی تحصیلی، تعهد دانشجویان را به دانشگاه و میزان مشارکت آن‌ها را در امور علمی بعد از فراغت از تحصیل تحت تأثیر قرار می‌دهد. سوم این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد. ورز و همکاران (۲۰۰۲) طی مطالعه‌ای با عنوان خودکارآمدی و فرسودگی به این نتیجه رسیدند که

1. Peeters
2. Moneta
3. Dahlin and Runeson
4. Duran
5. Neumann

باورهای خودکارآمدی با فردیت‌زدایی و خستگی هیجانی به طور منفی و با موقعیت شخصی تقلیل یافته به طور مثبت در ارتباط است. بررسی‌های آنان نیز نشان داد کسانی که در خودکارآمدی نمره بالاتری گرفتند به نشانگان فرسودگی کمتری دچار شدند. در همین راستا این پژوهش قصد دارد ضمن بررسی موضوع، به سؤال‌ها پاسخ دهد که آیا سلامت روان با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد؟ آیا می‌توان فرسودگی تحصیلی دانشجویان را از روی سلامت روان آن‌ها پیش‌بینی کرد؟

### روش‌شناسی

با توجه به هدف، ماهیت و موضوع پژوهش، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کردستان که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ به تعداد ۸۱۰ نفر مشغول به تحصیل هستند، می‌باشد. حجم نمونه آماری طبق جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)؛ و بر اساس لیست دانشجویان که از آموزش دانشگاه گرفته شد، ۱۲۱ شماره به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس فرسودگی تحصیلی و مقیاس سلامت روان استفاده شد. مقیاس سلامت عمومی در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ<sup>۱</sup> و همکاران ساخته شد (یعقوبی، نصر و شاه‌محمدی، ۱۳۷۴) و این پرسش‌نامه ۲۸ آیتم دارد. این پرسش‌نامه شامل چهار خرده مقیاس است که عبارت‌اند از: اضطراب، افسردگی، کارکرد اجتماعی و علائم جسمانی. یعقوبی و همکاران در سال ۱۳۷۴ آن را هنجاریابی و به فارسی ترجمه کردند. پرسش‌نامه سلامت عمومی در چهار گروه هفت‌تایی علائم کلی چهار وضعیت سلامتی را اندازه می‌گیرد. این چهار وضعیت عبارتند از نشانه‌های جسمانی، علائم اضطراب، کارکرد اجتماعی و نشانه‌های افسردگی. ضریب پایایی کل ۰/۸۸ و ضریب پایایی خرده‌آزمون‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۵۰ و ۰/۵۸ گزارش شده است. با استفاده از مقیاس درجه‌بندی لیکرت به این صورت نمره گذاری می‌شود که به هر ماده از صفر تا سه نمره تعلق می‌گیرد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۷۴). این پرسش‌نامه با نقطه برشی ۲۳، افراد دچار مشکل روانی را غربال می‌کند.

مقیاس فرسودگی تحصیلی را برسو<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۷) ساخته‌اند. این پرسش‌نامه سه طیف فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسش‌نامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده‌اند. خستگی تحصیلی ۵ ماده (مطالب درسی خسته‌کننده هستند)، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده (احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه‌ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (احساس می‌کنم، نمی‌توانم از عهده مشکلات درسی برآیم) دارد. پایایی

1. Goldberg  
2. Brsv

پرسش‌نامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسش‌نامه را محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه کردند که شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CPI)، شاخص‌های برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) مطلوب گزارش کرده‌اند. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسش‌نامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسش‌نامه را از طریق همبسته‌کردن آن با پرسش‌نامه فشارزاهای دانشجویی به دست آورده که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح  $P < 0.01$  معنادار است.

پس از کسب مجوزهای لازم، ضمن توضیح اهداف پژوهش به منظور جلب رضایت از دانشجویان برای شرکت در مطالعه، پرسشنامه پژوهش در اختیار دانشجویان قرار گرفت و از آنان خواسته شد، طبق دستورالعمل پرسشنامه را تکمیل نمایند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون با روش ورود مکرر به کمک نرم‌افزار آماری SPSS 24 تجزیه و تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

از مجموع ۱۲۱ نفر دانشجوی مورد مطالعه، ۸۰ نفر (۶۶ درصد) نمونه انتخاب شده مرد و ۴۱ نفر (۳۴ درصد) را زن تشکیل دادند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۱ سال بود.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی تحصیلی	۴۸/۳۴	۹/۹۸
سلامت روان	۵۴/۷۶	۱۵/۱۰

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای فرسودگی تحصیلی و سلامت روان را در دانشجویان نشان می‌دهد.

جدول (۲) ضرایب همبستگی بین متغیر سلامت روان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

متغیر	فرسودگی تحصیلی
سلامت روان	**۰/۳۷

$P < 0.01$

جدول (۲) ضرایب همبستگی بین متغیرهای سلامت روان و فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد. طبق داده‌های این جدول ضریب همبستگی نمره کل فرسودگی تحصیلی با سلامت روان (۰/۳۷،  $P < 0.01$ ) است. یافته‌های این جدول نشان می‌دهد که رابطه بین سلامت روان و فرسودگی

تحصیلی معنادار است. همچنین یافته‌های این جدول نشان دهنده ضریب همبستگی مثبت و معنادار بین سلامت روان با فرسودگی تحصیلی می‌باشد.

جدول (۳) تحلیل واریانس یک‌راهه برای ارزیابی خطی بودن رابطه بین متغیرهای سلامت روان و فرسودگی تحصیلی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بینی کننده	B	SE	Beta	F	P	R <sup>2</sup>
سلامت روان	فرسودگی تحصیلی	۰/۵۶۳	۰/۱۲۹	۰/۳۷۲	۱۹/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۱۳۸

جدول (۳) نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه برای ارزیابی خطی بودن رابطه بین متغیرهای سلامت روان و فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد. همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد.

جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون فرسودگی تحصیلی با توجه به متغیر سلامت روان در دانشجویان

مدل	SS	df	MS	F	P
رگرسیون	۳۷۸۵/۷۱	۱	۳۷۸۵/۷۱	۱۹/۰۸	۰/۰۰۱
باقیمانده	۲۳۶۰۸/۴۸	۱۱۹	۱۹۸/۳۹		
کل	۲۷۳۹۴/۱۹	۱۲۰			

با توجه به جدول (۴) متغیر سلامت روان ۱۹ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کند. همچنین با توجه به یافته‌های این جدول متغیر سلامت روان پیش‌بینی کننده قوی برای فرسودگی تحصیلی می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

تا به امروز تعریف کلی و مقبولی از فرسودگی وجود ندارد، اما رایج‌ترین تعریف را ماسلاچ (۱۹۹۳) مطرح کرد: علائم روان‌شناختی از خستگی، زوال شخصیت و کاهش موفقیت فردی در برخی توانایی‌ها در بین افرادی اتفاق می‌افتد که با افراد دیگر کار می‌کنند. فرسودگی در نمونه دانشجویی به معنی احساس خستگی به دلیل ضرورت مطالعه، داشتن نگرش منفی و سرد به مطالعه فردی و احساس ناکارآمدی به عنوان دانشجو است (ویلمار، شائوفل، ویگنت گنز، آرنولد، ۲۰۰۱). به علاوه، یافته‌های تحقیق تجربی روی فرسودگی تحصیلی تاکنون نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی با مشکلات روان‌شناختی و رفتاری مهمی مانند افسردگی، غیبت‌گرایی بیش از حد، کاهش انگیزش جهت انجام تقاضاهای محیط کار، افزایش درصد افت تحصیلی در دانشگاه و مانند آن است (رامیست<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱: به نقل از یانگ، ۲۰۰۵). با توجه به نقش متغیر پیش‌بینی بر فرسودگی تحصیلی یعنی سلامت روان، در پژوهش حاضر، در پی بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان بوده‌ایم. نتایج تحلیل داده‌های به دست آمده نشان می‌دهد که بین سلامت روان و فرسودگی

تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد به بیان دیگر دانشجویانی که سلامت روان کمتری دارند، از فرسودگی تحصیلی بیشتری رنج می‌برند. در بررسی و تجزیه و تحلیل رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان با استفاده از روش همبستگی پیرسون مشخص شد که یک رابطه خطی بین فرسودگی تحصیلی و سلامت روان وجود دارد. بروس<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) در پژوهش خود درباره شناسایی استرس و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعددی مانند نقص حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند. طبق یافته‌های این پژوهش، دانشجویانی که استرس بیش از اندازه و به طبع آن، فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند، ممکن است علائم هشداردهنده جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دهند. فرسودگی می‌تواند ناشی از عدم سازگاری فرد با استرس مزمن باشد و چنانچه فرد بتواند در مقابل استرس مقاومت کند نه تنها از آسیب‌های ناشی از استرس در امان می‌ماند؛ بلکه استرس، عامل انگیزشی در فرد محسوب می‌شود (راجپورهیت، آنکولا، هبال و مهتا، ۲۰۱۵). در واقع زمانی که دانش آموزان برای مدت طولانی در معرض استرس قرار می‌گیرند، اغلب دچار افسردگی، اضطراب و خشم می‌شوند که این مسائل منجر به فرسودگی جسمی و روحی آن‌ها می‌شود که ناشی از ناامیدی، خستگی، بینظمی و ناخوشایندی است (لی، چوی و چائی، ۲۰۱۷). همچنین سالملا- آرو و ساوولاین<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نشان دادند که علائم افسردگی و فرسودگی، تأثیر دو جانبه‌ای بر هم دارند. شائوفلی، مارتینز<sup>۳</sup>، پیتو<sup>۴</sup>، سالانوا و باکر<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) در پژوهش خود درباره فرسودگی تحصیلی به این نتیجه رسیدند که پیامدهای فرسودگی تحصیلی در محیط‌های آموزشی و تربیتی (انگیزش پایین برای یادگیری، غیبت بیش از حد، ترک تحصیل، افسردگی و غیره) همانند پیامدهای فرسودگی شغلی در محیط‌های صنعتی و سازمانی است. در پژوهش‌های دیگر از جمله پژوهش مونتا (۲۰۱۱)؛ لی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۰)؛ آهولا و هاکانین<sup>۷</sup> (۲۰۰۷)؛ تاپینن تانر، اجاروی<sup>۸</sup> و انال<sup>۹</sup>، کالمبو<sup>۱۰</sup> و جاپینن<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۵)؛ ساندرز، دیویس، ویلیامز (۲۰۰۴)؛ ویلیامز<sup>۱۲</sup> و ویلیامز (۲۰۰۴)؛ ماسی، سابرن، پولی، تومیولو، فاویلا، آرچسچی (۲۰۰۰)؛ هارتر<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۶)؛ کریستال<sup>۱۴</sup> و همکاران (۱۹۹۴)؛

1. Bruce
2. Savolainen
3. Martinez
4. Pinto
5. Bakker
6. lee
7. Ahola & Hakanen
8. Ajarvy
9. Analn
10. Colombo
11. Japynn
12. Williams
13. Harter
14. Crystal



هابفال و فریدی<sup>۱</sup> (۱۹۹۳)؛ چرنیس<sup>۲</sup> (۱۹۹۳)؛ هالستن<sup>۳</sup> (۱۹۹۳)؛ کاسکه<sup>۴</sup> و کاسکه (۱۹۹۱)؛ کاله<sup>۵</sup> و کاله<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۱)؛ هارلمن<sup>۶</sup>، انجل، ویدمن (۱۹۹۲)؛ جسور<sup>۷</sup> (۱۹۹۱)؛ دسی<sup>۸</sup>، والراند، پلیتر، پلیتر، ریان (۱۹۹۱)؛ نازل<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۴) یافته‌های مشابهی مبنی بر رابطه سلامت روان و فرسودگی تحصیلی به دست آمده است. مرور ادبیات فرسودگی نشان می‌دهد که افرادی که دارای آن هستند، به ویژگی‌هایی از جمله استرس، بی‌اهمیتی، بی‌هودگی، کنارکشیدن و حتی مشکلات عاطفی دچار هستند. (فاربر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۰). همچنین گلد<sup>۱۱</sup>، بچلور، مایکل (۱۹۸۹) در مطالعه‌ای درباره فرسودگی، معلمان فرسوده خودشان را پوچ، سرد، بی‌تفاوت، هدر رفته، ناامید و مستعمل توصیف کرده‌اند. نتایج تحقیق اسلامی (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی، یافته‌های پژوهش حاضر را تأیید می‌کند. نتایج پژوهش مه‌ریزر<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۱) و پترسون<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۰) بیانگر آن است که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش مؤثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می‌شود (وست<sup>۱۴</sup>، ۱۳۸۳). از یافته‌های دیگر پژوهش حاضر این بود که سلامت روان پیش‌بینی کننده فرسودگی تحصیلی است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش اسلامی (۱۳۹۰) تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش معنوی و سلامت روانی - جسمانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان همسو بود. نتایج این پژوهش نشان داد که روابط مثبت معناداری بین سلامت روانی - جسمانی با فرسودگی تحصیلی وجود دارد، همچنین یافته‌های جانبی نشان داد که بین معدل دانشجویان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین در پژوهشی که مونتا (۲۰۱۱) درباره رابطه بین نیاز به پیشرفت و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دوره کارشناسی انجام داد، به این نتیجه رسید که بین نیاز به پیشرفت و فرسودگی تحصیلی یک رابطه منفی و معنادار وجود دارد. او ادعا کرده است که استرس هنگامی اتفاق می‌افتد که تقاضاهای درسی از منابع فراگیران فراتر رود. اگر استرس فراگیران ادامه یابد آن‌ها تمایل خواهند داشت که فشار را به صورت خستگی هیجانی تجربه کنند. در حقیقت افزایش خستگی هیجانی، مواجهه تدافعی را به صورت بی‌علاقگی افزایش خواهد داد. سرانجام افزایش بی‌علاقگی، خود ارزیابی منفی را به صورت کارآمدی پایین پرورش خواهد داد. یافته‌ها نشان

1. Hobfoll & Freedy
2. Cherniss
3. Hallsten
4. Koeske
5. Cole
6. Hurelmann
7. Jessor
8. Deci
9. Nasel
10. Farber
11. Gold
12. Mahyrz
13. Peterson
14. West

دادند که ویژگی‌ها، پیشایندها و نتایج فرسودگی تحصیلی شبیه به فرسودگی شغلی هستند. همچنین فراگیرانی که موقعیت‌های آموزشی را دوست ندارند، احتمالاً مشکلات رفتاری درونی و بیرونی، مشکلات روان‌تنی و کیفیت زندگی پایین‌تر را زیادتر تجربه می‌کنند (جسور، ۱۹۹۱، نازن و همکاران، ۲۰۰۴). با توجه به یافته‌های فوق، در صورتی که متولیان آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و همچنین پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت به بررسی دقیق برای شناسایی زمینه‌ها، پیشایندهای مؤثر و درمان فرسودگی تحصیلی نپردازند، فرایند آموزش و یادگیری غیر اثربخش و ناکارآمد خواهد بود و نظام آموزش و پرورش و دانشگاه با چالش‌های جدی مواجه خواهد شد.

### منابع

- ابوالقاسمی، شهنام (۱۳۸۹). «تأثیر شعائر دینی بر بهداشت روانی جوانان»، *اسلام و پژوهشی‌های تربیتی*، شماره ۲: (۱)، ۶۹-۴۷.
- اژدری فرد، سیمای، قاضی، قاسم؛ نورانی‌پور، رحمت‌الله (۱۳۸۹). «بررسی تأثیر آموزشی عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان». *فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، شماره ۵ (۲)، ۱۲۵-۱۰۵.
- اسدی نوقامی، احمد علی؛ شیراز، امیدی و حاجی‌آقاخانی، سعید (۱۳۸۴). *روان پرستاری*، تهران: انتشارات بشری، چاپ اول.
- اسلامی، علی (۱۳۸۹). «رابطه بین هوشی معنوی و سلامت روانی جسمانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- بهرامی، احسان و حسنی رجایی، کتایون (۱۳۸۴). «نقش مقابله مذهبی و خوشبختی معنوی در تبیین سلامت روان». *مجله روان‌شناسی و دین*، ۳ (۳)، ۲۶۰-۲۴۲.
- پاکیزه، علی (۱۳۸۷). «رابطه بین سلامت روانی دانشجویان و تأثیر فعال‌سازی مفهوم معنویت». *ارائه شده در چهارمین سمینار سراسری سلامت روانی دانشجویان شیراز*.
- شجاعیان، رضا و زمانی‌منفرد، افشین (۱۳۸۰). «بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره، سلامت روانی بر عملکرد شغلی». *اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (چکیده مقالات)*، تهران: پژوهش دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- صیف، محمدحسن (۱۳۹۶). «مدل علی تطبیقی فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و پیام نور». *آموزش در علوم پزشکی*، ۱۷ (۲)، ۲۳-۱۱.
- موسوی منزله، سیده طیبه و قلتاش، عباس (۱۳۹۵). «رابطه جو آموزشی با فرسودگی تحصیلی و کیفیت تجارب یادگیری در دانش‌آموزان». *روانشناسی تربیتی*، ۷ (۳)، ۸۹-۷۸.
- نعامی، عبدالزهرا (۱۳۸۸). «رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز». *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۵ (۳)، ۱۳۴-۱۱۷.
- وست، و (۱۳۸۳). *روان‌درمانی و معنویت*، (ترجمه شیرافکن، سلطانعلی و شهیدی، شهریار). تهران: انتشارات رشد.

- یعقوبی، نورا...؛ نصر، مهدی و شاه‌محمدی، داود (۱۳۷۴). «بررسی همه‌گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی صومعه سرا». فصل‌نامه اندیشه و رفتار، ۱(۴)، ۵۵-۵۶.
- Ahola, K & Hakanen, J (2007), *Job strain, burnout and depressive symptoms: A prospective study among dentists Journal of Affective Disorders*.
- Ang, R. P; & Huan, V. S (2006), "Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression", *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133-143.
- Bruce, p (2009), Recognizing stress and avoiding burnout currents in pharmacy Teaching and Learning 1(1),57-64.
- Cherniss, C (1993), *The role of professional self-efficacy in the etiology of burnout*, In W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (eds). Professional burnout: recent developments in theory and research, London: Taylor and Francis.
- Cole, D. A; Peeke, L; Dolezal, S; Murray, N; Canzoniero, A (1999), "A longitudinal study of negative affect and self-perceived competence in young adolescents", *Journal of personality and Social Psychology*, 77,851-862.
- Crystal, D. S; Chen, C; Fulingi, A. J; Stevenson, H.W (1994), "Psychological maladjustment and academic achievement", *Child Development*, 65,738-753.
- Dahlin, Marie E & Runeson, Bo (2007), "Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three-year prospective questionnaire and interview-based study", *BMC Medical Education*, 7.6 doi:10.1186,1472-6920-7-6.
- Deci, E.I; Vallerand.R.J. Pelletier.L.G. Ryan, R.M (1991), "Motivation and education", *Educational Psychologist*, 26,325-346.
- Durán.A; Extremera, N. Rey, L; Fernández-Berrocá, P; Manuel Montalbán, F (2006), "Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy" *Psicothema* 2006, Vol.18, supl. pp. 158-16.
- Eremsoy, C. E. C. elimli, S. Genco" z, T (2005), "Students under academic stress in a Turkish University: Variables associated with symptoms of depression and anxiety", *Current Psychology*, 24(2), 123-133.
- Farber, B.A (2000), "Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture", *Journal of Clinical Psychology*, 56:589-594.
- Gerber M, Lang C, Feldmeth AK, Elliot C, Brand S, Holsboer Trachsler E, et al, "Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity", *J Res Adolesc* 2015;25(1):63-74.
- Gold, Y; Bachelor, P; Michael, W. B (1989), "The dimensionality of a modified form of the Maslach Burnout Inventory for university students in a teacher-training program", *Educational and Psychological Measurement*, 49,549-561.
- Greenglass, E.R; Burke, R. J; Fiksenbaum, L (2001), "Workload and Burnout in nurses", *Journal of Community and Applied Social Behavior and Personality*, 11,211-215.
- Harter, S (1996), *Teacher and classmate influences on scholastic motivation self-esteem and level of voice in adolescents*, Understanding childrens school adjustment (pp. 11-42), New York, Cambridge University Press.
- Hobfoll, S.E. and Freedy, J (1993), "Conservation of resources: a general theory applied to burnout. In: Schaufeli, W.B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds.)", *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, pp. 115-135. Taylor and Francis, New York.
- Hurrelmann, K; Engel, U; Weidman, J.C (1992), "Impacts of school pressure, conflict with parents, and career uncertainty on adolescent's stress in the Federal Republic of Germany", *International journal of Adolescence and Youth*, 4, 33-50.
- Jessor, R (1991), "Risk behaviour in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action", *Journal of Adolescent Health*, 12, 597-605.
- Koeske, G. F. & Koeske, R. D (1991), "Student Burnout as a mediator of the stress- outcome relationship", *Research in Higher Education*, 32(4), 45-431.

- Lee, S. J; Choi, Y. J; & Chae, H (2017), "The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students", *Integrative medicine research*, 6(2), 207-213.
- Lee, J; Puig, A; Kim, Y; Shin, H; & Lee, S. M (2010), "Academic burnout profiles in Korean adolescents", *Stress and Health*, 26(5), 404-416.
- Masi, G. Sbrana, B; Poli, P. Tomaiuolo, F; Favilla, L; archeschi, M (2000), "Depression and school functioning in nonreferred adolescents", *Child Psychology and Human Development*, 30, 161-171.
- Maslach, C. Jackson, S.E (1984), "Burnout in organizational setting", *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-153.
- Maslach, C (1993), *Burnout: a multidimensional perspective*. In: Schaufeli WB, Maslach C. Marek T (eds). *Professional burnout: recent developments in theory and research*, Taylor and Francis, New York, pp. 20-21.
- Maslach, C. Schaufeli, W.B; Leiter, M.P (2001), "Job burnout", *Annual Review of psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C; & Leiter, M. P (1997), *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Meier, ST; Schmeck, R (1985), "The burned-out college student: A descriptive profile", *Journal of College Student Personnel*, Vol. 25, Pp.63-69.
- Moneta, G. B (2011), "Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings", *Personality and Individual Differences*, 50, 274-278.
- Nam, C. Y (2008), "The relations of stress, drinking trait, and problem behavior after drinking among the college students in Jeju", *Journal of Welfare for the Correction*, 27-47.
- Nasel.D.D (2004), "Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: a consideration of traditional christianity and Neagel individualistic spirituality", *Thisis submihe & for the degree of PHD in the university of south Australia, Division of education, Arts and social sciences, school of psychology*.
- Neuman, Y (1990), "Determinants and consequences of students, Burnout in universities", *The Journal of Higher Education*, 61 (1), 2031.
- Parker. Philip, D; salmela-Aro (2011), "Developmental processes in school burnout": *A comparison of major developmental model learning and individual differences* 21 p-p:244-248.
- Pines, A; Aronson, E; Kafry, D (1981), *Burnout: From tedium to personal growth*, FreePress, New York.
- Rahmati, Z (2015), "The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-Efficacy", *Social and Behavioral Sciences*, 171, 49 – 55.
- Rajpurohit, L. L; Ankola, A. V; Hebbal, M; & Mehta, N (2015), "A questionnaire study to evaluate the burnout syndrome and stress among dental students from two universities", *Journal of Dental Research and Scientific Development*, 2(1), 8-12.
- Ramist, L (1981), "College student attrition and retention", *Findings (ETs)*, VOL. 6, Pp. 1-4.
- Ross, R. R. Altmaier, E. M; Russel, D. W (1989), "Job Stress, Social support, and burnout among counseling center staff", *Journal of Counseling Psychology*, 4, 464-670.
- Sand, G & Miyazaki, A. D (2000), "The impact of Social support on salesperson burnout components", *Psychology and Marketing*, 17, 1326.
- Sandoval, J (1993), "Personality and burnout among school Psychologists", *Psychology in the schools*, 30, 321-326.
- Salmela-Aro, K; savainen, H; holoinen.L (2008), *Depressive symptoms and school burnout during*.
- Salmela-Aro; K. Savolainen, Hannu. Holopainen, Leena (2009), "Depressive Symptoms and School Burnout. During Adolescence: Evidence from Two Cross-lagged Longitudinal Studies.J", *Youth Adolescence*, (2009) 38:13.16-1327.
- Saunders, J; Davis, L; Williams, T, Williams, J. H (2004), "Gender differences in self-perceptions and academic outcomes", *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 81-90.

- Schauseli, W. B; & Peeters, M. C. W (2000), "Job stress and burnout among correctional officers: a literature review", *International Journal of Stress Management*, 7, 19-48.
- Schaufli, W. B; Martinez, I. M. Pinto, A.M. Salanova, M; Bakker, A.B (2002), "Burnout and engagement in university students", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-484.
- Shin, H; Lee, J. Kim, B. Lee, S (2012), "Students' perceptions of parental bonding styles and their academic burnout", *Asia Pacific Educ. Rev. DOI 10.1007/s12564-012-928-9*.
- Toppinen-Tanner, S; Ojaarvi, A; Vaananen, A; Kalimo, R; Jappinen, P (2005), "Burnout as a predictor of medically certified sickleave absences and their diagnosed causes", *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.
- Walburg, V (2014), "Burnout among high school students: A literature review", *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33
- Wilmar, B; Schaufell, M. vigente Gonz, A. Arnold B (2001), "The Measurement of Engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach", *Journal of Happiness Studies* 3: 71-92, 2002.
- Yang, C. K; Kim, J. K; Patel, S. R; & Lee, J. H (2005), "Age related changes in sleep/wake patterns among Korean teenagers". *Pediatrics*, 115, 250-256.
- Yang, H. J (2004), "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical- vocational colleges", *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Zallars, K. L; Perrewew, P. L; Hochwarter, W. A (2000), "burnout in health care: The role of the five factors of personality", *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570-1598.
- Zhang, Y; Gan, Y; & Cham, H (2007), "Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis", *Personality and Individual Differences*, 43, 1529-1540.