

Comparison of Academic Vitality, Academic Self-handicapping and Academic Burnout of Students in Virtual and Face-to-face Education

Mozhgan Mehrdadian 

M.A. in Educational Psychology, Qaen Branch, Islamic Azad University, Qaen, Iran. E-mail: mehrdadian@iaubir.ac.ir

Farokhro Jalili* 

Corresponding Author, Assistant Professor, Psychology Education and Counseling Department, Farhangian University, PO Box 889-14665, Tehran, Iran. E-mail: farokhro.jalili@cfu.ac.ir

ABSTRACT

The present study was conducted with the aim of comparing academic vitality, academic self-handicapping and academic burnout of primary school students in virtual and face-to-face education. The current research was of comparative causal type. The target population of the current research was formed by all the sixth-grade students of Birjand in the academic year 2021-2022. Among these 150 people, for each variable, 75 of the students who received face-to-face training and 75 of the students who followed the educational activities in the Shad educational network were selected by available sampling method. The research tools were Hossein Chari and Dehghanizadeh's academic vitality questionnaires (2013), Midgley's academic self-handicapping (2000) and Rostami et al.'s academic burnout (2013). Independent t-test was used to analyze data in SPSS-26 software. The findings of the research indicated that academic vitality was higher in students with face-to-face education. Also, the averages showed that academic self-handicapping was higher in students with virtual education, and in all components of academic burnout (emotional fatigue, doubt and pessimism, and inefficiency), its amount was higher in students with virtual education compared to face-to-face education ($p < 100.0$). According to the findings of the research, despite the inevitable psychological benefits of virtual education, conducting extensive and deeper research in the field of comparing virtual and face-to-face education seems necessary.

Keywords: Academic vitality, Academic self-handicapping, Academic burnout, Virtual education, Face-to-face education, Elementary

Cite this Article: Mehrdadian, M., & Jalili, F. (2024). Comparison of Academic Vitality, Academic Self-handicapping and Academic Burnout of Students in Virtual and Face-to-face Education. *Technology of Instruction and Learning*, 7(23), 155-184. <https://doi.org/10.22054/jti.2024.78900.1450>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press

Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

DOI: <https://doi.org/10.22054/jti.2024.78900.1450>

Introduction

The growth of ICT has transformed human life in different dimensions, which is one of these important dimensions of education and learning, and the use of ICT in education has caused a transformation in the concepts of educational materials, the role of the teacher, evaluation methods, teaching methods and teacher-student interaction. (Nasseri et al., 2022). In Iran, after the epidemic of Covid-19, the teaching of subjects in the primary period, like other educational levels, continued in a virtual form in various ways, including the education network, the the Shad messenger, and other messengers (Mansouri & Taleb-beigi, 2024). According to Āzād Doulābi et al. (2023), virtual education in Iran, due to the unpreparedness of teachers and students, especially in the primary period, caused a lot of educational and psychological pressure on the students and teachers of this period. Based on this, along with the increasing progress of virtual education, several studies have been conducted in the field of virtual education in elementary school to compare the educational status of learners in this education with face-to-face education (Jafari et al., 2023). In this research, three constructs of academic vitality, academic self-impairment and academic burnout are compared in virtual and face-to-face education of primary school.

Academic vitality is one of the concepts that has always received the attention of educational psychologists and researchers of educational sciences (Moradi Moghadam & Badri, 2024) and it refers to the positive response and adaptation of students to all kinds of challenges and obstacles that they experience in the continuous and ongoing field of education. (Putwain et al., 2023). Academic self-handicapping is a preventive strategy in which a person creates obstacles in the path of self-evaluation so that he can attribute his possible failure to those obstacles (Sabzichi et al., 2022). According to Berglas and Jones, self-handicapping includes any action or context that allows a person to attribute failure to external factors as an excuse and success to internal factors in order to gain honor (Mootabi & Asli, 2023). Another variable to be compared is academic burnout. Burnout is a state of mental and emotional fatigue that is the result of chronic stress syndrome such as the burden of the role, pressure and time limit and the lack of resources necessary to perform tasks and assignments and in educational situations with characteristics such as fatigue caused by the requirements related to study, the development of sense and the feeling of poor personal progress in academic affairs (Xie et al., 2019).

The importance of using virtual space in education, on the one hand, and the existing research gap (the fact that most of the research in the field of virtual and face-to-face education is university-based), on the other hand, made the present study to be conducted with the aim of comparing the academic vitality, academic self-handicapping, and academic burnout of sixth-grade students in virtual and face-to-face education.

Literature Review

Garrison (2001) proposed the Community of Exploration Model to guide the development and management of online courses and improve the quality of online learning (Khazaei and Arefi, 2019); The three forms of presence include educational presence, social presence and cognitive presence (Garrison et al., 2010).

In the conducted researches, while confirming the existence of a relationship between academic vitality and happiness and academic progress (Pahlavani and Jokar, 2023), improving academic performance (Abdi and Zandi Payam, 2019) and creativity of learners (Yakani et al., 2012), it has been determined that during education, due to the Covid-19 pandemic, e-learning skills can significantly predict students' academic vitality (Sajadinezhad & Asadi, 2022); Also, Imani & Zakari (2023) showed that during virtual education, the academic vitality of students who were addicted to web surfing is less compared to students without addiction to web surfing. According to Torok et al. (2022), self-handicapping occurs when a person's self-concept is under threat and the person is not very confident about his abilities. In the research conducted, there is a positive relationship between academic self-handicapping and academic procrastination and a decrease in academic performance (Kasadi et al., 2024), a decrease in adolescent self-efficacy (Mohammed et al., 2023), a tendency to abnormal behavior and drug use, and a decrease in academic progress (Schwinger et al., 2022) and the reduction of self-regulation (Azeem & Zubair, 2021) have been confirmed. In researches, it was found that during virtual education, the incidence of self-handicapping behaviors in education has increased (Aghamiri et al., 2023). The results of research conducted on the relationship between academic burnout and academic self-handicapping (Yazdani & Esmaili Shad, 2021) and the prevalence of suicidal thoughts (Bagheri Sheikhangfeshah & Pournasraleh, 2022)

have been confirmed. Surveys showed that academic exhaustion during virtual education was one of the problems and challenges faced by students (Aghamiri et al., 2023).

Methodology

The research was of comparative causal type. The target population of the current research was formed by all the sixth-grade students of Birjand in the academic year 2020-2021. The number of 150 people based on sample selection for each variable. After that, two groups of 75 people were considered for the mentioned groups. In the next step, according to the preference of virtual education over face-to-face, an electronic link was prepared for the questionnaires and sent to the relevant students in the Shad Messenger groups. Finally, the data was analyzed using SPSS-26 statistical software. Hossein Chari and Dehghani's academic vitality questionnaire (2017), Midgley's academic self-handicapping questionnaire (2000) and Rostami et al.'s academic burnout questionnaire (2011) and independent t-test were used for comparison.

Results

After checking the presuppositions of the research (the normality of the data by checking the skewness- kurtosis and Levene's test), the independent t-test was used. In order to compare academic vitality in face-to-face and virtual education, according to the results of Leven's test, a significance level of 0.06 has been obtained, which is more than 0.05. Therefore, the condition of equality of variances is established. According to the significance level of the mean equality test, which is less than 0.05, there is a difference between the level of academic vitality of the sixth-grade students in the virtual and face-to-face education system during the Corona pandemic period. The averages show that students' academic vitality is more when they receive face-to-face education. to compare academic self-handicapping in face-to-face and virtual education, according to Leven's test, the significance level is 0.79, which is more than 0.05, so the variances are equal. According to the significance level of the equality of means test, which is less than 0.05, there is a difference between the level of academic self-disability of the sixth-grade students in the virtual and face-to-face education system during the Corona pandemic period. The averages show that academic self-handicapping is higher among students who

receive virtual education. In order to compare the academic burnout (emotional fatigue, doubt and pessimism and ineffectiveness), according to the significance level of all components, which is greater than 0.05, there is a difference between the level of academic burnout of the sixth-grade students in the virtual and face-to-face education system during the Corona pandemic period. The averages show that academic burnout (emotional fatigue, doubt and pessimism, and inefficiency) is higher in students who receive and experience virtual education.

Conclusion

Overall, the results showed that despite the inevitable benefits and providing opportunities for improving education and training by virtual education, according to the results of the current research, the academic vitality of students with face-to-face education was higher than the students who received virtual education; Also, the findings showed that academic self-handicapping was higher in students who received virtual education, and in all components of academic burnout (emotional fatigue, doubt and pessimism, and ineffectiveness), its amount was higher in students who received virtual education.

Acknowledgments

We appreciate all the people who helped the authors in this research, especially the sixth-grade students and their parents.

مقایسه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان در آموزش مجازی و حضوری

مژگان مهردادیان

کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، واحد قاین، دانشگاه آزاد اسلامی، قاین، ایران.
رایانامه: mehrdadian@iaubir.ac.ir

فرخ‌رو جلیلی*

نویسنده مسئول، استادیار گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵، تهران، ایران. رایانامه: farokhro.jalili@cfu.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر باهدف مقایسه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در آموزش مجازی و حضوری انجام شد. پژوهش حاضر از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه‌ی موردنظر پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل داد. از این میان تعداد ۱۵۰ نفر، برای هر متغیر ۷۵ نفر از دانش‌آموزانی که آموزش حضوری را دریافت می‌کردند و ۷۵ نفر از دانش‌آموزانی که در شبکه آموزشی شاد فعالیت‌های آموزشی را دنبال کردند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱)، خودناتوان سازی تحصیلی Midgley (2000) و فرسودگی تحصیلی رستمی و همکاران (۱۳۹۰) بودند. از آزمون تی مستقل جهت تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS-26 استفاده شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با آموزش حضوری بیشتر بود؛ همچنین میانگین‌ها نشان داد خود ناتوان‌سازی تحصیلی در دانش‌آموزان با آموزش مجازی بیشتر بود و در تمامی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) نیز، میزان آن در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی نسبت به آموزش حضوری بیشتر بود ($P < 0/001$). طبق یافته‌های پژوهش علی‌رغم مزایای روانی غیرقابل‌اجتناب آموزش مجازی، انجام پژوهش‌های گسترده و عمیق‌تر در حوزه مقایسه آموزش مجازی و حضوری ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: ابتدایی، آموزش حضوری، آموزش مجازی، خودناتوان سازی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

استناد به این مقاله: مهردادیان، مژگان، و جلیلی، فرخ‌رو. (۱۴۰۳). مقایسه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان در آموزش مجازی و حضوری. *فناوری‌های آموزشی در یادگیری*، ۷(۲۳)، ۱۵۵-۱۸۴.

<https://doi.org/10.22054/jti.2024.78900.1450>

© ۲۰۱۶ دانشگاه علامه طباطبائی

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

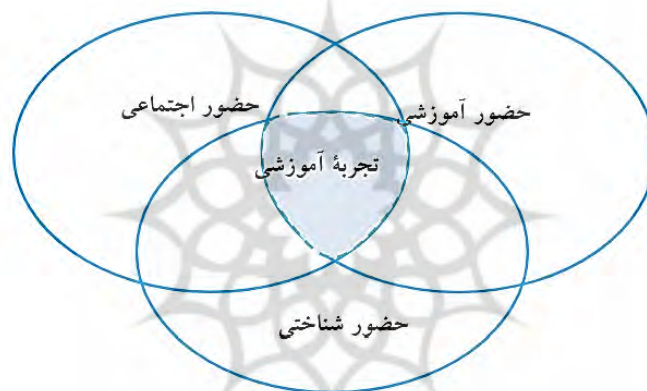
یکی از عوامل بسیار مهم در زندگی بشر از گذشته تاکنون، مقوله آموزش است امیریان هاشمی و همکاران (۱۴۰۱)؛ چراکه آموزش منجر به بهبود و رشد فردی و اجتماعی شده و چنانچه آموزش و پرورش جوامع دچار ضعف و کاستی باشد، نتیجه و پیامدهای منفی را به دنبال خواهد داشت (شهسواری و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از انواع آموزش، آموزش حضوری^۱ است که در آن مدرس و دانش‌آموزان در یک مکان و زمان مشخص، مانند کلاس درس، به‌طور فیزیکی حاضر می‌شوند و فرایند یادگیری و تدریس به‌صورت رودررو انجام می‌شود (Kobayashi, 2022). این شیوه آموزشی اگرچه مزایایی از جمله هزینه کمتر، تعامل بیشتر معلم و یادگیرنده، در دسترس بودن معلم و فراگیر و تبادل احساسات و عواطف دارد (آورد، ۱۴۰۱)، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد روش‌های سنتی آموزش، پاسخگوی همه نیازهای آموزشی جوامع نیست و لازم است که برای رشد و ارتقای آموزش عالی از فناوری‌های جدید آموزشی استفاده شود (دلیرثانی و همکاران، ۱۴۰۲). در ایران و در بیشتر کشورهای در حال توسعه آموزش کماکان به‌صورت سنتی و حضوری در کلاس‌های فیزیکی دنبال می‌شود (پاک‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۲). با این وجود به علل مختلفی از جمله رشد و توسعه فناوری‌ها، پیام‌رسان‌ها و بسترهای آموزش الکترونیکی (بیرمی پور و اچرش، ۱۴۰۰) و به‌ویژه همه‌گیری کووید-۱۹^۲ از سال ۲۰۱۹، آموزش الکترونیکی در بسیاری از مواقع جایگزین آموزش حضوری شد (قاسمی و کدخدای، ۱۴۰۲).

رشد فناوری اطلاعات و ارتباطات زندگی انسان را در ابعاد مختلف دگرگون کرده است که یکی از این ابعاد مهم آموزش و یادگیری است و به‌کارگیری فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش و پرورش موجب تحول در مفاهیم مواد آموزشی نقش معلم روش‌های ارزشیابی روش‌های آموزش و تعامل معلم و دانش‌آموز شده است (ناصری و همکاران، ۱۴۰۲). آموزش مجازی نوعی آموزش است که از طریق فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) ارائه می‌شود و طی آن، فراگیران و معلمان در یک مکان فیزیکی حضور ندارند و از طریق اینترنت با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند (Jiang et al., 2023). Garrison و همکاران

1. Face-to-face
2. Covid-19

(2001)، الگوی اجتماع اکتشافی^۱ (COI) را برای هدایت توسعه و اداره دوره‌های برخط و بهبود کیفیت یادگیری برخط پیشنهاد دادند (خزائی و عارفی، ۱۳۹۹)؛ سه شکل حضور شامل حضور آموزشی، حضور اجتماعی و حضور شناختی است. معیار بررسی COI میزان حضور آموزشی، اجتماعی و شناختی فراگیران در کلاس‌هایی است که شرکت می‌کردند. رضایت دان آموز از سیستم مدیریت یادگیری، متغیری مهم است و به رضایت از دوره کمک می‌کند. رضایت از حضور شناختی، اجتماعی و آموزشی با یک سیستم مدیریت یادگیری با رضایت یادگیرندگان از دوره برخط رابطه مثبت دارد (Garrison et al., 2010). شکل ۱، الگوی اجتماع اکتشافی گریسون را نشان می‌دهد.

شکل ۱. چهارچوب COI (گریسون و همکاران، ۲۰۰۱)



بسیاری معتقدند پاندمی کرونا فرصت ارزشمندی برای همگانی شدن آموزش الکترونیکی فراهم آورد تا دانشگاه‌ها، مدارس و مؤسسات آموزشی به شکل حداکثری از ظرفیت‌های آموزشی و تربیتی این محیط برای استمرار آموزش‌های خود بهره‌گیرند (رضایی و حسینی راد، ۱۴۰۲). در این راستا، دسترسی آسان و سریع به محتوای آموزشی، عدم محدودیت زمانی در مطالعه و حذف تردهای بی‌مورد و پرهزینه (ساداتی و همکاران، ۱۴۰۰) را می‌توان نام برد. در مقابل، مهم‌ترین چالش‌های آموزش مجازی می‌توان به پایین بودن سرعت اینترنت و قطعی فراوان آن (بیرمی‌پور و اچرش، ۱۴۰۱)، هزینه بالای گوشی تلفن همراه و ترافیک اینترنت، آشنا نبودن با چگونگی راه‌اندازی نرم‌افزارهای آموزشی

(رحیمی و همکاران، ۱۴۰۱) و کاهش مشارکت دانش‌آموزان در فرآیندهای مختلف تدریس و کاهش تعامل میان معلم و دانش‌آموز (Siddiquei & Kathpal, 2021) اشاره کرد. در ایران نیز پس از همه‌گیری کووید-۱۹، آموزش دروس در دوره ابتدایی مانند سایر پایه‌های تحصیلی، به طرق مختلفی از جمله شبکه آموزش، پیام‌رسان شاد و سایر پیام‌رسان‌ها به شکل مجازی ادامه یافت (منصوری و طالب بیگی، ۱۴۰۲). به باور آزاد دولابی و همکاران (۱۴۰۲)، آموزش مجازی در ایران، به علت آماده نبودن معلمان و دانش‌آموزان به‌ویژه در دوره ابتدایی موجب شد تا فشار آموزشی و روانی زیادی به دانش‌آموزان و معلمان این دوره وارد شود؛ بر همین اساس، هم‌زمان با پیشرفت روزافزون آموزش مجازی، مطالعات متعددی نیز در حوزه آموزش مجازی دوره ابتدایی انجام شده است تا وضعیت تحصیلی فراگیران در این آموزش با آموزش حضوری مورد مقایسه قرار گیرد (جعفری و همکاران، ۱۴۰۲). در پژوهش حاضر نیز سه سازه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آموزش مجازی و حضوری دوره ابتدایی مورد مقایسه قرار می‌گیرد.

سرزندگی تحصیلی^۱ یکی از مفاهیمی است که همواره مورد توجه روان‌شناسان تربیتی و پژوهشگران علوم تربیتی قرار گرفته است (مرادی مقدم و بدری، ۱۴۰۲) و به معنای پاسخ مثبت و انطباقی دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌کنند اشاره دارد (Putwain et al., 2023). در تعریفی دیگر، سرزندگی تحصیلی به‌عنوان ظرفیتی برای پیمایش موفقیت‌آمیز ناملایمات معمولی تجربه‌شده در طول دوره مدرسه مفهوم‌سازی شده است (فاتحی سینه سر و همکاران، ۱۴۰۲). به باور پهلوانی و جوکار (۱۴۰۱)، مفهوم سرزندگی تحصیلی به‌عنوان بررسی واکنش‌های سازنده و مثبت برای انواع موانع تجربه‌شده از قبیل فشارهای امتحانات پرمخاطره، اخذ نمرات ضعیف، نابرابری‌های تحصیلی و امثال آن توسط دانش‌آموزان در دوره آموزش تعریف می‌شود. سرزندگی تحصیلی دارای پنج شاخص کلیدی است: منبع کنترل درونی، درک و فهم، آینده‌نگری، تمرکز بر لحظه اکنون و عمل‌گرایی (Middleton et al., 2023). در پژوهش‌های انجام‌شده ضمن تأیید وجود رابطه میان سرزندگی تحصیلی و شادکامی و پیشرفت تحصیلی (پهلوانی و جوکار، ۱۴۰۱)، بهبود عملکرد تحصیلی (عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۹) و خلاقیت فراگیران (یکانی و همکاران، ۱۴۰۲)، مشخص شده است در دوران آموزش مجازی ناشی از همه‌گیری

کووید-۱۹، مهارت‌های یادگیری الکترونیکی به‌طور معناداری می‌تواند سرزندگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کند (سجادی نژاد و اسدی، ۱۴۰۱)؛ همچنین ایمانی و ذاکری (۱۴۰۲) نشان دادند در دوران آموزش مجازی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزانی که اعتیاد به وبگردی داشته‌اند در مقایسه با دانش‌آموزان بدون اعتیاد به وبگردی، کمتر است.

خودناتوان‌سازی تحصیلی^۱، راهبردی پیشگیرانه است که در آن فرد در مسیر ارزیابی خود موانعی را به وجود می‌آورد تا بتواند شکست احتمالی خود را به آن موانع نسبت بدهد (سبزی چی و همکاران، ۱۴۰۱). خودناتوان‌سازی از نظر Berglas and Jones که نظریه‌پردازان این حوزه هستند، شامل هر عمل یا زمینه‌ای است که به فرد امکان می‌دهد تا شکست را به عوامل بیرونی، به‌عنوان یک بهانه و موفقیت را به عوامل درونی به‌منظور کسب افتخار نسبت می‌دهد (موتابی و علیزاده اصلی، ۱۴۰۱). خودناتوان‌سازی شامل طیف وسیعی از رفتارهایی چون به تعویق انداختن، استفاده از مواد آموزشی حین حل سؤال و آزمون، تعهد بیش‌ازحد، فقدان تلاش و در نظر نگرفتن زمان برای تمرین است (رسولی و همکاران، ۱۴۰۱). به عقیده Torok و همکاران (2022) خودناتوان‌سازی زمانی اتفاق می‌افتد که خود پنداره فرد در معرض تهدید باشد و فرد در مورد توانایی‌هایش اطمینان بالایی نداشته باشد. در تحقیقات صورت گرفته، رابطه مثبت میان خودناتوان‌سازی تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی و کاهش عملکرد تحصیلی (Cassady et al., 2024)، کاهش خودکارآمدی نوجوانان (Mohamed et al., 2023)، گرایش به رفتارهای نابهنجار و مصرف مواد مخدر و کاهش پیشرفت تحصیلی (Schwinger et al., 2022) و کاهش خودتنظیمی (Azeem & Zubair et al., 2021) مورد تأیید قرار گرفته است. علاوه بر این در برخی پژوهش‌ها مشخص شد، در دوران آموزش مجازی، میزان بروز رفتارهای خودناتوان‌ساز در تحصیل افزایش یافته است (آقامیری و همکاران، ۱۴۰۲).

متغیر دیگر مورد مقایسه، فرسودگی تحصیلی^۲ است. فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف بوده و در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (Xie et al., 2019)؛ ظفرنیا و

1. academic self-handicapping
2. Academic burnout

علیدوستی، ۱۴۰۱). همچنین مشخص شده است که فرسودگی تحصیلی به گونه‌ای زیان‌آور بر تعهد شناختی، علاقه‌مندی به مطالب درسی، مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، احساس منفی در امور تحصیلی و احساس توانایی در فراگیری مطالب درسی تأثیر می‌گذارد (کده و موذنی، ۱۴۰۲). به باور وظیفه خواه و همکاران (۱۴۰۱) فرسودگی تحصیلی را می‌توان در سه بعد، مفهوم‌سازی کرد: خستگی تحصیلی، بدبینی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی. در تعریفی دیگر، فرسودگی تحصیلی یک شکل از خستگی جسمی و روحی است و معمولاً دانش‌آموزانی که سطح بالایی از استرس را دارند آن را تجربه کرده‌اند (وحدانی و آتشی، ۱۴۰۲). نتایج پژوهش‌های انجام‌گرفته رابطه میان فرسودگی تحصیلی و خودناتوان‌سازی تحصیلی (یزدانی و اسماعیلی شاد، ۱۴۰۱) و شیوع افکار خودکشی (باقری شیخانگشسه و پورنصراله، ۱۴۰۱) تأیید شده است. بررسی‌ها نشان داد فرسودگی تحصیلی در دوران آموزش مجازی یکی از معضلات و چالش‌های پیش روی دانش‌آموزان بوده است (آقامیری و همکاران، ۱۴۰۲).

با عنایت به توضیحات فوق، از آنجایی که امروز پس از رفع همه‌گیری کوید-۱۹ مدارس و کلاس‌های درس مجدداً به شیوه حضوری برگزار می‌شوند اما امکانات و ظرفیت‌های آموزش مجازی سبب شده است تا در مواقع گوناگون که دولت تصمیم به تعطیلی مدارس می‌گیرد، فرآیند آموزش مختل نشده و از طریق پیام‌رسان شاد کلاس‌های درسی دایر هستند. لذا آموزش مجازی به‌نوعی با آموزش حضوری ترکیب شده است و عدم توجه به پیامدهای ناشی از استفاده آن اجتناب‌ناپذیر است. در این راستا باید گفت مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی آموزش مجازی و حضوری، مهم و ضروری به نظر می‌رسد. اهمیت این موضوع از یک سو و خلأ پژوهشی موجود (دانشگاهی بودن بیشتر پژوهش‌ها در زمینه آموزش مجازی و حضوری) از سوی دیگر، سبب شد تا پژوهش حاضر باهدف مقایسه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان‌سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در آموزش مجازی و حضوری انجام شود. بدیهی است متصدیان آموزش با آگاهی از تأثیر آموزش‌های مجازی و حضوری بر سرزندگی، خودناتوان‌سازی و فرسودگی تحصیلی متناسب با شرایط روحی و روانی دانش‌آموزان از شیوه‌های مذکور استفاده نمایند؛ لذا نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند مورد استفاده معلمان، مدیران و مسئولین آموزش و پرورش قرار گیرد تا از این طریق بتوانند برنامه‌های لازم را برای افزایش

سرزندگی تحصیلی و کاهش خودناتوان‌سازی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان از طریق نوع تدریس ارائه‌شده به آنان طراحی کنند.

روش

پژوهش حاضر از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه‌ی موردنظر پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل داد. پس از تهیه فهرست دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان بیرجند در سال تحصیلی از سوی معاونت آموزشی اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، تعداد ۱۵۰ نفر بر اساس انتخاب نمونه برای هر متغیر حداقل ۵۰ نفر (بازرگان هرندی و همکاران، ۱۴۰۱)، از دانش‌آموزانی که آموزش حضوری را دریافت می‌کردند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و ۱۵۰ نفر از دانش‌آموزانی که به دلیل حساسیت والدین و یا انتخاب والدین آموزش غیرحضوری و در بستر فضای مجازی شاد آموزش را دریافت می‌کردند نیز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در پژوهش حاضر شرکت داده شدند. ترجیحاً انتخاب دانش‌آموزان از بین دانش‌آموزانی بود که سطح تحصیلی آنان در دو گروه مشابه بود. در نهایت دو گروه ۷۵ نفره برای گروه‌های مذکور در نظر گرفته شد. در مرحله بعد با توجه به ترجیح آموزش مجازی بر حضوری برای پرسشنامه‌ها لینک الکترونیکی تهیه و برای دانش‌آموزان مربوطه در گروه‌های شاد ارسال شد. ضمن اینکه در مدارسی که دانش‌آموزان آموزش حضوری داشتند (بیشتر مدارس غیرانتفاعی)، پژوهشگر در میان آنان حاضر گشت و اقدام به توزیع پرسشنامه در میان آنان نمود. پس از اتمام فرآیند ارسال و تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت مجازی و حضوری، داده‌ها جمع‌آوری و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نهایتاً داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۶ تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و در بخش استنباطی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تی مستقل استفاده شد. در ادامه ابزار پژوهش حاضر معرفی می‌شوند.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسش‌نامه توسط حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) با الگوگیری از مقیاس چهار گویه‌ای سرزندگی تحصیلی Martin and Marsh (2006) تدوین شده و دارای ۹ گویه است که در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود (کاملاً مخالفم = ۱ و کاملاً موافقم = ۵). در این مقیاس بیشترین نمره ۴۵ و کمترین نمره ۹

است و افرادی که نمره آن‌ها زیر ۲۰ است از لحاظ سرزندگی تحصیلی در سطح پایین و کسانی که نمره‌ی آن‌ها بالای ۲۰ است از سطح سرزندگی بالایی برخوردارند. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده سرزندگی تحصیلی بیشتر دانش‌آموز است. نتایج حاصل از بررسی حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) نشان دادند که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برابر با ۰/۷۷ و ضریب باز آزمایی مورد قبول بود. همچنین دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۵۱ تا ۶۸ درصد بود. این نتایج بیانگر این است که گویه‌ها از همسانی درونی و ثبات رضایت‌بخشی برخوردارند. در پژوهش شاکری نسب و همکاران (۱۴۰۲)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه جهت تعیین میزان پایایی آن مقدار ۰/۸۴ محاسبه شد که حاکی از پایایی مناسب این پرسشنامه است.

پرسشنامه خودناتوان سازی تحصیلی: این پرسش‌نامه توسط Midgley (2000) تهیه شده شامل ۶ ماده است که میزان استفاده دانش‌آموزان از راهبردهای خودناتوان سازی را نشان می‌دهد. پرسش‌نامه خود ناتوان سازی هر یک از ماده‌ها، راهبردی را منعکس می‌کند که دانش‌آموز با استفاده از آن عملکرد ضعیف بعدی خود را توجیه می‌کند. تمام ماده‌های پرسش‌نامه خودناتوان سازی ۵ درجه‌ای بوده که به این صورت نمره گذاری می‌شود: کاملاً نادرست: ۱، نادرست: ۲، تا اندازه‌ای درست: ۳، درست: ۴، کاملاً درست است. Midgley (2000) پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کرده است. در پژوهش افشاری (۱۴۰۲) ضریب آلفای کرونباخ جهت تعیین میزان پایایی ابزار مذکور مقدار ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ جهت تعیین پایایی پرسشنامه مذکور، برابر با ۰/۸۱ محاسبه گردید که نشان می‌دهد این ابزار از پایایی مناسبی برخوردار است.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: این پرسش‌نامه ۱۵ گویه دارد و هدف آن بررسی فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان است. این پرسش‌نامه از مقیاس فرسودگی تحصیلی Maslach and Jackson (1981) توسط رستمی و همکاران (۱۳۹۰) استخراج گردیده است. طیف پاسخگویی آن از نوع ۷ ارزشی است. برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سؤالات مربوط به آن بعد را می‌بایست باهم جمع نمود. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات باهم جمع می‌شود. نمره‌های بالا در بعد خستگی عاطفی و بعد شک و بدینی نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی اند. در پژوهش عقلی

مهریزی و همکاران (۱۴۰۱)، نتیجه بررسی تحلیل عاملی تأییدی، نشان‌دهنده روایی سازه مناسب این پرسشنامه بود. همچنین بررسی پایایی با روش آلفای کرونباخ در این پژوهش برای خرده مقیاس‌های خستگی هیجانی، بدبینی و شک و خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌های خستگی هیجانی، بدبینی و شک و ناکارآمدی به ترتیب برابر ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۸۲ به دست آمد.

یافته‌ها

جهت آشنایی بیشتر با جمعیت پژوهش، در جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی پژوهش حاضر ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی پژوهش

جنسیت	فراوانی	درصد
پسر	۱۳۶	۴۵/۳
دختر	۱۶۴	۵۴/۷
جمع	۳۰۰	۱۰۰

همان‌طور که مشاهده می‌شود ۴۵/۳ درصد از افراد پسر و ۵۴/۷ درصد از آنان نیز دختر هستند. با عنایت به اینکه تمام دانش‌آموزان از پایه ششم انتخاب شدند، میانگین سنی تمام دانش‌آموزان ۱۲/۲۱ سال بود. در ادامه و قبل از بررسی فرضیات پژوهش، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم که این اطلاعات در جدول ۲ ارائه شده‌اند.

جدول ۲. نتایج چولگی و کشیدگی متغیرهای سرزندگی تحصیلی، خودناتوان‌سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی

متغیر	چولگی	کشیدگی
خود ناتوان‌سازی تحصیلی	-۰/۰۹	-۰/۸۶
سرزندگی تحصیلی	۰/۰۷	-۱/۱۰
خستگی عاطفی	-۰/۰۸	-۱/۱۱
شک و بدبینی	-۰/۰۶	-۰/۸۴
ناکارآمدی	۰/۰۸	-۱/۴۲

با توجه به نتایج جدول ۲ چون ضرایب چولگی و کشیدگی تمامی متغیرهای پژوهش، بین ۲- و ۲ قرار دارد؛ لذا فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود. همچنین پیش از تحلیل داده‌ها با روش آزمون تی وابسته پیش‌فرض‌های آن بررسی شد و نتایج نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین و فرض نرمال بودن بر اساس آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف برای همه متغیرها در هر دو گروه دانش‌آموزان دختر تیزهوش و عادی تأیید شد ($P > 0/01$).

در ادامه و در جدول ۳، نتایج آزمون تی مستقل جهت مقایسه میزان هریک از متغیرهای سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آموزش مجازی و حضوری ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تی مستقل جهت مقایسه میزان سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آموزش مجازی و حضوری

سرزندگی تحصیلی	میانگین	انحراف معیار	F	آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها		DF	سطح معناداری
				سطح معناداری	t		
سرزندگی تحصیلی	۲۸/۲۶	۲/۲۹	۳/۵۴	۰/۰۶	۲۶/۴۶	۱۴۸	۰/۰۰۱
	۲۱/۸۷	۱/۸۶					
خودناتوان سازی تحصیلی	۱۳/۲۵	۲/۰۱	۰/۰۷	۰/۷۹	-۲۴/۲۳	۱۴۸	۰/۰۰۱
	۱۸/۶۵	۱/۸۵					
خستگی عاطفی	۱۵/۷۴	۲/۳۰	۲/۳۸	۰/۱۲	-۲۴/۰۴	۱۴۸	۰/۰۰۱
	۲۱/۸۴	۲/۰۸					
شک و بدبینی	۴/۵۳	۱/۲۷	۳/۳۱	۰/۰۷	-۱۸/۸۷	۱۴۸	۰/۰۰۱
	۷/۲۰	۱/۱۶					
ناکارآمدی	۱۳/۴۵	۲/۲۱	۳/۱۴	۰/۰۸	-۳۳/۵۴	۱۴۸	۰/۰۰۱
	۲۲/۲۶	۲/۳۲					

جهت مقایسه سرزندگی تحصیلی در آموزش حضوری و مجازی، با توجه به نتایج آزمون لوین سطح معناداری ۰/۰۶ به دست آمده است که از ۰/۰۵ بیشتر است؛ لذا شرط برابری واریانس‌ها برقرار است. با توجه به سطح معناداری آزمون برابری میانگین‌ها نیز که از ۰/۰۵ کمتر است بین میزان سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم در نظام آموزش مجازی و

حضور در دوره‌ی پاندمی کرونا تفاوت وجود دارد. میانگین‌ها نشان می‌دهد سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با دریافت آموزش حضوری بیشتر است. همچنین جهت مقایسه خودناتوان سازی تحصیلی در آموزش حضوری و مجازی، با توجه به آزمون لوین سطح معناداری ۰/۷۹ شده که از ۰/۰۵ بیشتر است پس برابری واریانس‌ها برقرار است. با توجه به سطح معناداری آزمون برابری میانگین‌ها نیز که از ۰/۰۵ کمتر است، بین میزان خود ناتوان سازی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم در نظام آموزش مجازی و حضوری دوره‌ی پاندمی کرونا تفاوت وجود دارد. میانگین‌ها نشان می‌دهد سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی بیشتر است. علاوه بر این در راستای مقایسه فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) با توجه به سطح معناداری تمامی مؤلفه‌ها که از ۰/۰۵ بیشتر است بین میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم در نظام آموزش مجازی و حضوری دوره‌ی پاندمی کرونا تفاوت وجود دارد. میانگین‌ها نشان می‌دهد فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) در دانش‌آموزان با دریافت و تجربه آموزش مجازی بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف مقایسه سرزندگی تحصیلی، خودناتوان سازی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در آموزش مجازی و حضوری انجام شد. مجموعاً یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با آموزش حضوری بیشتر بود؛ همچنین میانگین‌ها نشان داد خود ناتوان سازی تحصیلی در دانش‌آموزان با آموزش مجازی بیشتر بود و در تمامی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) نیز، میزان آن در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی بیشتر است. در ادامه هر یک از یافته‌های مذکور به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. یافته‌ها نشان داد سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با دریافت آموزش حضوری نسبت به دانش‌آموزانی که آموزش مجازی دریافت کردند بیشتر بود. به عبارتی بهتر سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی کمتر بود. گرچه پژوهشی به‌طور مستقیم با ادبیات پژوهش همسو نبود، با این وجود این یافته پژوهش و ادبیات موجود، با نتایج پژوهش‌های مشابه ایمانی و ذاکری (۱۴۰۲) و عبدالملکی و همکاران (۱۴۰۱) همسویی دارد.

در پژوهش مشابه ایمانی و ذاکری (۱۴۰۲) که از نوع علی-مقایسه‌ای بوده و بر روی نمونه‌ای از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم (پایه سوم) شهر تالش انجام دادند، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین مسئولیت‌پذیری، تعلل‌ورزی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به وبگردی در دوران آموزش مجازی، تفاوت معناداری وجود دارد و می‌توان نتیجه گرفت که اعتیاد به وبگردی و پرسه زنی در فضای مجازی در دانش‌آموزان در کاهش مسئولیت‌پذیری و سرزندگی تحصیلی و افزایش تعلل‌ورزی تأثیرگذار است. همچنین یافته‌های پژوهش عبدالملکی و همکاران (۱۴۰۲) که بر روی نمونه‌ای از دانشجویان انواع مقاطع تحصیلی در دانشگاه‌های دولتی و پیام نور شهر تهران انجام گرفت نشان داد مدیریت هدفمند کلاس درس مجازی دارای رابطه علی مثبت با هویت علمی، اخلاق تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و شکفتگی دارد و به عبارتی نهادینه‌سازی روش مدیریت هدفمند کلاس درس در میان اساتید می‌تواند یک ابزار کاربردی در ارتقای کیفی آموزش در فضای مجازی باشد و موجب شکل‌گیری پیامدهای مثبت تحصیلی، هیجانی و اجتماعی گردد. در تبیین این یافته پژوهش باید گفت اگرچه شایستگی‌های اینترنت این ابزار را به‌عنوان یک وسیله ایده آل آموزشی قرار داده است، اما دانش‌آموزان به‌جای فعالیت خلاقانه، اغلب در سایت‌های نامربوط، اتاق‌های گروهی، نرم‌افزارهای بازی به‌گشت‌وگذار می‌پردازند و هرچه اعتیاد به اینترنت بیشتر باشد مسئولیت‌پذیری کمتر می‌شود و از عوامل آسیب اینترنتی در حاشیه آموزش مجازی می‌توان به کاهش فعالیت‌های اجتماعی، عدم مسئولیت‌پذیری اشاره کرد (حمیدی و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین ایمانی و ذاکری (۱۴۰۲) نشان دادند در دوران آموزش مجازی، گرایش به وبگردی و اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان افزایش می‌یابد و در نتیجه، سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزانی که اعتیاد به وبگردی داشته‌اند در مقایسه با دانش‌آموزان بدون اعتیاد به وبگردی، کمتر است. با این وجود نتایج پژوهش عبدالملکی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد هرگاه مدیریت کلاس مجازی به‌گونه‌ای منظم و ساختاریافته باشد و فراگیران بتوانند ضمن برقراری ارتباط مثبت و فعالیت گروهی هدفمند، فرایندهای یادگیری و یاددهی را به‌صورت درگیرانه دنبال کنند، زمینه‌ای مثبت برای شکل‌گیری احساس خرسندی در صورت گرفتن نمرات نامطلوب، سازگاری با مقتضیات کلاس در شرایط دشوار، اعتماد به نفس بالا، تسلط بر هیجانات منفی، صمیمیت بیشتر با دوستان، حفظ خونسردی اخلاق نیک و سرزندگی و نشاط بیشتری در تحصیل به وجود می‌آید. به عبارتی

بهرتر، هرگاه فراگیران فعالیت‌های کلاسی را به‌طور خودجوش و فعالانه انجام دهند، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی‌کنند، بلکه منبعی از احساس انرژی و نیرو در خود می‌یابند که موجب افزایش سرزندگی تحصیلی در محیط آموزش مجازی می‌شود.

یافته بعدی پژوهش نیز حاکی از آن بود که میزان خودناتوان سازی تحصیلی در دانش‌آموزانی که آموزش مجازی دریافت کرده بودند نسبت به دانش‌آموزانی که در آموزش حضوری بوده‌اند، بیشتر است. گرچه پژوهشی به‌طور مستقیم با این یافته پژوهش همسو نبود، با این وجود این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های مشابه انجام گرفته توسط آقامیری و همکاران (۱۴۰۰) و Jia و همکاران (2020) همسویی دارد. آقامیری و همکاران (۱۴۰۰) معتقدند یکی از علل کاهش عملکرد تحصیلی در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ و آموزش مجازی، افزایش خودناتوان سازی تحصیلی بوده است. بدین معنا که خودناتوان سازی به مفهوم عام آن یعنی هر عمل یا هزینه‌ای است که به فرد امکان دهد تا شکست را به عوامل بیرونی، به‌عنوان یک بهانه و موفقیت را به عوامل درونی (به‌منظور کسب افتخار) نسبت دهد و به مفهوم خاص آن در زندگی تحصیلی در شرایط قرنطینه ناشی از ویروس کووید-۱۹، به‌ویژه به سبب انتساب شکست‌های تحصیلی به ناکارآمدی آموزش مجازی و محدودیت‌های کرونایی، احتمالاً می‌تواند دلیل ایفای نقش میانجی آن بین عادات تحصیلی قبلی دوران آموزش حضوری (که با استلزامات جدید ناشی از فرایند آموزش مجازی سازگار نشده‌اند) و کاهش عملکرد و تحصیلی و افزایش فرسودگی تحصیلی باشد. همان‌طور که پیش‌تر نیز بیان شد، خودناتوان سازی شامل طیف وسیعی از رفتارهایی چون به تعویق انداختن، استفاده از مواد آموزشی حین حل سؤال و آزمون، تعهد بیش‌ازحد، فقدان تلاش و در نظر نگرفتن زمان برای تمرین است؛ در این راستا طبق یافته‌های پژوهش، بروز رفتارهای شش‌گانه فوق به‌خصوص رفتارهایی نظیر به تأخیر انداختن تکالیف و فقدان تلاش و در نظر نگرفتن زمان برای تمرین، از جمله مواردی بودند که نمراتشان در آموزش مجازی نسبت به آموزش حضوری بیشتر بودند. Jia و همکاران (2020) نشان دادند دلایل متعددی برای بیشتر بودن میزان خودناتوان سازی تحصیلی در آموزش مجازی نسبت به آموزش حضوری وجود دارد که شامل مواردی همچون ۱- کمبود نظارت معلم بر فعالیت‌ها و چگونگی یادگیری دانش‌آموزان؛ ۲- فقدان تعاملات اجتماعی و در نتیجه آسیب روانی دانش‌آموزان؛ ۳- سهولت تقلب در آموزش مجازی نسبت به آموزش حضوری؛ ۴- کمبود مهارت‌های

یادگیری خودتنظیم به معنای توانایی مدیریت زمان، تلاش و انگیزه برای یادگیری و ۵- نگرانی‌های مربوط به فناوری به این معنا که برخی از دانش‌آموزان ممکن است به تکنولوژی یا اینترنت دسترسی نداشته باشند یا در استفاده از آن‌ها مهارت کافی نداشته باشند و در نتیجه دچار آسیب روحی شده و جهت رفع تکالیف صرفاً تکالیف را از دوستانشان بپرسند و یا از روی کتاب‌های راهنما به جای تفکر فردی به حل سؤال بپردازند.

آخرین یافته پژوهش نیز نشان داد میزان فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) در دانش‌آموزان کلاس‌های مجازی در شبکه شاد، در مقایسه با میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کلاس حضوری بیشتر بود. نتایج پژوهش‌های Song و همکاران (2022) به‌طور مستقیم و با پژوهش موسیوند و کابلی (۱۴۰۱) همسویی داشت. در پژوهش Song و همکاران (2022) نتایج نشان داد آموزش و یادگیری دیجیتال کلاس درس ارتباط مثبتی با فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه چین داشت. در واقع علت این فرسودگی تحصیلی، این است که از فناوری‌های دیجیتال به‌درستی استفاده نمی‌شود و فاقد یکپارچگی کارآمد در کلاس درس بوده است. فراگیران در دوران پس از کووید-۱۹ ممکن است از ۳ تا ۵ نوع نرم‌افزار کنفرانس ویدئویی و ۱ تا ۳ سامانه مدیریت مطالعه آنلاین به‌طور هم‌زمان استفاده کنند که باعث می‌شود آن‌ها احساس مشغله کنند و برای عملکرد تحصیلی و سلامت روان آن‌ها مضر است. علاوه بر این، انبوهی از ابزارهای یادگیری دیجیتال باعث ناراحتی دانش‌آموزان می‌شود. فرسودگی دانش‌آموزان در کلاس درس نه تنها از خودشان، بلکه از معلمان، سیستم‌های مدیریت مدرسه و محیط کلان نیز سرچشمه می‌گیرد. به باور Zamani و همکاران (2015)، یکی از علل افت عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی فراگیران، به اصول طراحی محیط‌های مجازی برمی‌گردد که در ایران متأسفانه اصول اساسی برای طراحی دوره‌های مجازی در نظر گرفته نمی‌شود و تفاوت‌چندانی به‌جز عدم حضور فیزیکی معلم و فراگیر در کلاس درس مجازی تفاوت دیگری بین کلاس‌های حضوری و مجازی دیده نمی‌شود و امکان برقراری انواع تعاملات هم‌زمان و غیرهم‌زمان نظیر برگزاری ویدئو کنفرانس‌ها، ارتباط‌های دوسویه و یک‌سویه با دیگران کمتر فراهم شده است؛ لذا استفاده مناسب و صحیح از ارتباط‌های الکترونیکی (هم‌زمان و غیرهم‌زمان) در آموزش‌های الکترونیکی می‌تواند بسیاری از نگرانی‌های مذکور را برطرف کند و کیفیت آموزش و یادگیری را افزایش دهد.

مجموعاً نتایج پژوهش نشان داد علی‌رغم فواید غیرقابل اجتناب و فراهم آوردن زمینه‌های بهبود آموزش و تربیت توسط آموزش مجازی (نوروز لو و محمدی، ۱۴۰۲؛ منصوری و منفرد، ۱۴۰۳)، طبق نتایج پژوهش حاضر، سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با آموزش حضوری نسبت به دانش‌آموزانی که آموزش مجازی دریافت کردند، بیشتر بود؛ همچنین یافته‌ها نشان داد خود ناتوان‌سازی تحصیلی در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی بیشتر بود و در تمامی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، شک و بدبینی و ناکارآمدی) نیز، میزان آن در دانش‌آموزان با دریافت آموزش مجازی بیشتر است. این پژوهش نیز مانند هر پژوهش دیگری، محدودیت‌هایی داشت که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به استفاده از ابزار خود گزارش دهی، محدود کردن آموزش مجازی به شبکه شاد و امکانات نسبتاً محدود آن و در نظر گرفتن دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به انجام پژوهش‌های کیفی باهدف بررسی و تحلیل داده‌هایی عمیق‌تر پرداخته شود. باید خاطر نشان کرد که شبکه آموزش شاد، تنها شبکه آموزش رسمی رایج در مقطع ابتدایی است؛ با این وجود پیشنهاد مهم پژوهش آن است که با توجه به محدودیت‌های آموزش و همچنین پژوهش در شبکه شاد، در پژوهش‌های آتی دیگر شبکه‌های اجتماعی نیز در صورت وجود بررسی شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود تا در پژوهش‌های آینده جامعه دانش‌آموزان سایر پایه‌های تحصیلی و همچنین گروه سنی نوجوان و جوان (دانشجویان) نیز در نظر گرفته شوند. پیشنهاد کاربردی پژوهش نیز عبارت است از اینکه معلمان و مدرسان در آموزش خود در کنار آموزش حضوری از آموزش مجازی نیز استفاده کنند (آموزش ترکیبی) تا ضمن کنترل محدودیت‌های آموزش مجازی از فواید آن نیز بهره‌مند شوند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

سپاسگزاری

از تمامی افرادی که در پژوهش حاضر یاریگر نویسندگان بودند به‌ویژه دانش‌آموزان پایه ششم مذکور و والدین آن‌ها، تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع

- افشاری، علی. (۱۴۰۲). تدوین مدل علی خودناتوان سازی بر اساس خودارزیابی منفی، عدم تحمل ابهام و اجتناب شناختی با نقش واسطه‌ای اهمال کاری تحصیلی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۹ (۷۶)، ۴۰۹-۴۲۲. https://journals.iau.ir/article_704075.html
- امیریان هاشمی، مهدیه، سلطانی‌فر، محمد، و مظفری، افسانه. (۱۴۰۱). بررسی کیفیت انتقال پیام در آموزش مجازی و حضوری از دیدگاه معلمان (مطالعه موردی: نرم‌افزار شاد برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله). *مدیریت اطلاعات*، ۸ (۱)، ۱۱۱-۱۳۲. https://www.aimj.ir/article_80769.html?lang=en
- ایمانی، سعید، ذاکری، مرتضی. (۱۴۰۲). مقایسه مسئولیت‌پذیری، تعلل‌ورزی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به وبگردی. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۲ (۲)، ۱۸-۶. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2366>
- آزاد دولابی، بهروز، حکیم زاده، رضوان، جوادی پور، محمد. (۱۴۰۲). تبیین انواع جهت‌گیری‌های معلم‌های ابتدایی در حوزه آموزش مجازی در دوره همه‌گیری کرونا. *نوآوری‌های آموزشی*، ۲۲ (۳)، ۶۱-۸۲. <https://doi.org/10.22034/jei.2023.376193.2515>
- آقامیری، نسیم السادات، ایزدی، مهشید، قنبری پناه، افسانه، مردانی راد، مژگان. (۱۴۰۱). مدل علی فرسودگی تحصیلی بر اساس شایستگی هیجانی-اجتماعی و حمایت تحصیلی: نقش میانجی خودناتوان سازی در دانش‌آموزان در فرایند آموزش مجازی دوران قرنطینه خانگی ناشی از پاندمی کرونا. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۵ (۶)، ۲۴۹۸-۲۵۱۴. <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.22513>
- آوردند، سمیه. (۱۴۰۱). بررسی مقایسه‌ای مزایا و معایب آموزش مجازی و حضوری. *راهنمای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۴ (۱۳)، ۲۵۳-۲۶۳. <http://noo.rs/88PDS>
- بازرگان هرندی، عباس، حجازی، الهه، سرمد، زهره. (۱۴۰۱). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: آگه.
- باقری شیخانگفشه، فرزین، پورنصراله، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی شیوع شناسی افکار خودکشی در بین دانشجویان پزشکی: نقش فرسودگی تحصیلی. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی نیر*، ۱۷ (۴)، ۳۴۲-۳۴۳. <http://dx.doi.org/10.18502/jmed.v17i4.12053>
- بیرمی پور، علی، اجرش، شیدا. (۱۴۰۰). سنتز پژوهی چالش‌های انتقال از آموزش حضوری به آموزش مجازی در آموزش عالی با توجه به دنیاگیری کووید-۱۹. *دوفصلنامه نظریه و عمل در برنامه درسی*، ۹ (۱۸)، ۱۷۶-۱۳۱. <https://cstp.khu.ac.ir/article-1-3310-fa.html>

پاک‌نژاد، حسین، اسماعیلی، بهمن، نریمانی، محمد. (۱۴۰۲). چالش‌های آموزش حضوری در دوران پس از کرونا از دیدگاه دبیران. *تدریس پژوهی*، ۱۱(۲)، ۲۱۵-۲۳۳.

<https://doi.org/10.22034/trj.2023.62867>

پهلوانی، زهره، جوکار، بهرام. (۱۴۰۱). رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*،

۱۰(۳)، ۷۵-۹۰. <https://doi.org/10.30473/etl.2023.59992.3560>

جعفری، فریبا، آویژگان، مریم، طاووسی طباطبائی، الهام. (۱۴۰۲). توصیف پژوهش‌های آموزش مجازی دانشگاه‌های علوم پزشکی در ایران: یک مطالعه مروری دامنه‌ای. *مجله آموزش پزشکی*، ۱۲(۲)،

۱۳-۱. <https://mededj.ir/article-1-457-fa.html>

حسین چاری، حسین، دهقانی‌زاده، محمد. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۲(۳)، ۱۹-۱۵.

<https://doi.org/10.22099/jsli.2013.1575>

حمیدی، فریده، مهدیه نجف‌آبادی، مجید، نمازیان نجف‌آبادی، ثمانه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه. *فناوری‌های آموزشی در یادگیری*،

۱(۳)، ۸۹-۱۰۶. <https://doi.org/10.22054/jti.2015.1818>

خزائی، ثریا، عارفی، محبوبه. (۱۳۹۹). بررسی سطح حضور آموزشی، اجتماعی و شناختی در دوره‌های مبتنی بر وب (مطالعه موردی: دانشگاه شهید بهشتی). *رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۵(۲)، ۱۶۱-۱۷۸.

<https://doi.org/10.22108/nea.2021.126621.1579>

دلیرثانی، زهره، سرآبادانی، جواد، احراری، فرزانه، طاهری زاده، محبوبه، حسنی، فریبا، باقری، حسین. (۱۴۰۲). مقایسه سطح دانش و رضایتمندی دانشجویان از آموزش حضوری به شیوه سنتی و مبتنی

بر وسایل کمک آموزشی در واحد درسی کاربردهای بالینی لیزر در دندانپزشکی. *مجله دانشکده*

دندانپزشکی مشهد، ۴۸(۱)، ۵۱۴-۵۲۴. <https://doi.org/10.22038/jmids.2024.74299.2305>

رحیمی، عبدالله، احمدی، هایده، رستمی، ادريس. (۱۴۰۱). رهیافتی پدیدارشناسانه بر تجارب زیسته معلمان ابتدایی از آموزش مجازی دانش‌آموزان در شرایط کرونا (COVID-19). *تدریس*

پژوهی، ۱۶۲-۱۳۱.

۱۰(۱)،

<https://doi.org/https://www.doi.org/10.34785/J012.2022.006>

رستمی، زینب، عابدی، محمدرضا، بی‌شوقلی، ویلمار. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. *رویکردهای آموزشی نوین*، ۶(۱)، ۲۱-۱۳.

https://nea.ui.ac.ir/article_19059.html

رسولی، سوران، احمدیان، حمزه، جدیدی، هوشنگ، اکبری، مریم. (۱۴۰۱). رابطه راهبردهای خودتنظیمی و اهداف پیشرفت با درگیری تحصیلی و میانجیگری خودناتوان‌سازی و

- کمال‌گرایی. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵(۴)، ۳۷۶-۳۸۸.
<https://edcbmj.ir/article-1-2182-fa.html>
- رضائی، نورمحمد، حسینی راد، منیره. (۱۴۰۲). آموزش مجازی: واکاوی چالش‌های تدریس و ارزشیابی از یادگیری. پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۲۰(۱)، ۱۶۲-۱۷۵.
<https://doi.org/10.22070/tlr.2023.4288>
- ساداتی، لیلا، آب‌جار، رعنا، نصرتی ابرقویی، صدیقه، عدالت، فاطمه، نوری، زهرا. (۱۴۰۰). تجارب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی البرز از فرصت‌ها و چالش‌های یادگیری الکترونیک در پاندمی کوید-۱۹: یک مطالعه کیفی. توسعه آموزش جندی‌شاپور اهواز، ۱۲(۴)، ۱۰۲۳-۱۰۱۱.
<https://doi.org/10.22118/edc.2021.285805.1801>
- سبزی چی، سهیلا، پیرانی، ذبیح‌الله، زنگنه مطلق، فیروزه. (۱۴۰۱). تدوین مدل ساختاری بهزیستی ذهنی بر اساس سرزندگی تحصیلی و خودناتوان سازی تحصیلی با میانجیگری ادراک نوجوان از شیوه‌های تربیتی والدین. علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۴۹)، ۵۵-۷۰.
<https://doi.org/10.30495/jpmm.2022.30590.3652>
- سجادی نژاد، مرضیه السادات، اسدی، مرضیه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی بر مبنای مهارت‌های یادگیری الکترونیکی با واسطه هیجان‌های تحصیلی دانشجویان در آموزش مجازی. فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱۰(۲)، ۷۹-۹۰.
<https://doi.org/10.30473/etl.2022.64759.3845>
- شهسواری، حسین، روشنیان رامین، محسن، الهی، ذبیح‌الله. (۱۴۰۱). انگیزش پیشرفت و رضایت تحصیلی دانش‌آموزان هنرستانی در آموزش حضوری، مجازی و تلفیقی. فناوری‌های آموزشی در یادگیری، ۵(۱۸)، ۵۵-۷۰.
<https://doi.org/10.22054/jti.2023.72443.1371>
- ظفرنیا، سیما، علیدوستی، فاطمه. (۱۴۰۱). رابطه هویت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان با نقش میانجی جهت‌گیری هدفی. پوشش در آموزش علوم تربیتی و مشاوره، ۱۴۰۱(۱۷)، ۱۴۶-۱۷۰.
https://education.science.cfu.ac.ir/article_2655.html?lang=en
- عبدالملکی، سعید، شیوندی چلیچه، کامران، حسنوند، فضل‌الله، نفر، زهرا. (۱۴۰۱). تدوین مدل رابطه علی مدیریت هدفمند کلاس مجازی با هویت علمی، سرزندگی تحصیلی، شکفتگی فردی و اخلاق تحصیلی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۶(۴)، ۸۵-۱۰۹.
<https://doi.org/10.52547/apsy.2022.224753.1210>
- عبدی، علی، زندی پیام، آرش. (۱۳۹۹). مدل عملکرد تحصیلی بر اساس هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، شکفتگی، خودکارآمدی تحصیلی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۲۰(۳۹)، ۳۲۸-۳۳۷.
<https://ijme.mui.ac.ir/article-1-5030-fa.html>
- عقیلی مهریزی، یاسمن، پوراحسان، سمیه، توحیدی، افسانه. (۱۴۰۱). رابطه بین ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری تحصیلی. پژوهش

- در نظام‌های آموزشی، ۱۶ (۵۷)، ۹۱-۱۰۴.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23831324.1401.16.57.7.6>
 فاتحی سینه سر، سیدمحمد، نخستین گلدوست، سیمین، تکلوی، سمیه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش بارش مغزی و تریز بر درگیری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۶ (۶۳)، ۸۱-۱۰۱.
<https://doi.org/10.30495/jinev.2023.1989988.2892>
 قاسمی، سید علیرضا، کدخدای، مرتضی. (۱۴۰۲). واکاوی تجارب زیسته معلمان دوره ابتدایی از علل افت تحصیلی دانش‌آموزان در آموزش مجازی دوران همه‌گیری کووید-۱۹. رویکردی نو بر آموزش کودکان و مدارس، ۵ (۱)، ۷۰-۵۹.
<https://doi.org/10.22034/naes.2022.365122.1278>
 کده، حمیده، مودنی، پریا. (۱۴۰۲). نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در سال ۱۴۰۲. مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد، ۴۸ (۱)، ۵۶۳-۵۷۶.
<https://doi.org/10.22038/jmds.2024.75386.2321>
 مرادی مقدم، مجید، بدری، مرتضی. (۱۴۰۲). تأثیر کیفیت زندگی مدرسه بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان با نقش میانجی حمایت تحصیلی و جو مدرسه. رفتار مثبت در سازمان‌های آموزشی، ۱ (۴)، ۸۲-۹۷.
<https://doi.org/10.22098/pbeo.2023.13861.1032>
 منصور، سیروس، طالب بیگی، مژگان. (۱۴۰۲). ساخت و اعتباریابی مقیاس سنجش کیفیت برنامه درسی آموزش مجازی دوره ابتدایی در نظام آموزشی ایران. فناوری آموزش، ۱۸ (۲)، ۴۱۵-۴۲۸.
<https://doi.org/10.22061/tej.2023.9758.2903.428>
 منصور، سیروس، منفرد، افشین. (۱۴۰۳). ارزشیابی فرایند یاددهی-یادگیری آموزش‌های مجازی مبتنی بر الگوی تایلر در مدارس ابتدایی استان فارس. فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت، ۳ (۴)، ۵۷-۶۴.
<https://doi.org/10.30473/t-edu.2024.70713.1134.64-57>
 موتابی، سیروس، علیزاده اصلی، افسانه. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌گری چشم‌انداز زمان در رابطه بین آگاهی فراشناختی و خودناتوان‌سازی تحصیلی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶ (۴)، ۶۸۶-۶۹۱.
https://www.islamiilife.com/article_185986.html?lang=en
 موسیوند، محبوبه، کابلی، مریم. (۱۴۰۱). مدل ساختاری رابطه بین یادگیری آنلاین بر اساس وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی: نقش میانجی انگیزش تحصیلی. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱۰ (۱۸)، ۲۷۱-۲۹۸.
<https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2022.24446.2331>
 نصری، فاطمه، جوادی پور، محمد، موحدی، محمد. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی روش آموزش حضوری و مجازی بر یادگیری و یادداری دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهر قم. برنامه درسی و آموزش یادگیرنده محور، ۲ (۱)، ۲۲-۳۹.
<https://doi.org/10.22034/cipj.2022.51305.1039>

- نوروزلو، فاطمه، محمدی، ابوالفضل. (۱۴۰۲). مطالعه کیفی اثربخشی آموزش مجازی در شبکه آموزش دانش آموزی «شاد» بر اساس تجربه‌های زیستی معلمان ابتدایی. *ماهنامه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۶(۶۸)، ۱۲-۳۲.
<https://www.jonapte.ir/fa/downloadfilepdf-8a7a52cbc6c6a48af9dd56785c2a3ab0>
- وحدانی، زهرا، آتشی، فلکناز. (۱۴۰۲). بررسی رابطه تعهد به ارزش‌های دینی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان دشتستان. *رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان‌ها*، ۲(۳)، ۹۴-۱۰۴.
<https://doi.org/10.22034/esbam.2023.429529.1038>
- وظیفه خواه، فرزانه، گنجعلی، زهره، شهرکی، صدیقه، نورا، زهرا. (۱۴۰۱). بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن با بی‌صدافتی تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۵(۵۱)، ۵۹۱-۶۱۳.
<https://www.jonapte.ir/fa/showart-09a9054033c1f8fae1f6cb1189f03e34>
- یزدانی، شهربانو، اسماعیلی شاد، بهرننگ. (۱۴۰۱). رابطه فرسودگی تحصیلی و خود ناتوان‌سازی تحصیلی با نقش میانجی هوش عاطفی. *تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱)، ۵۸-۷۰.
https://journals.iau.ir/article_690068.html
- یکانی، مهتاب، خان محمدی، ارسلان، عباسی اسفنجیر، علی اصغر. (۱۴۰۲). مدل معادلات ساختاری تأثیر سرزندگی تحصیلی بر خلاقیت با نقش واسطه‌گری سواد رایانه‌ای دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۴(۳)، ۶۰-۷۱.
<https://doi.org/10.30486/jsrp.2022.1953831.3389>

References

- Abdi, A., & Zandipayam, A. (2020). The Model of Academic Performance based on Academic Identity, Academic Vitality and Flourishing of Students, and Academic Self-efficacy. *Iranian Journal of Medical Education*, 20, 328-337. [In Persian] <https://ijme.mui.ac.ir/article-1-5030-fa.html>
- Abdolmaleki, S., sheivandi, K., hasanvand, F., & nafar, Z. (2022). Developing a Causal Model of Virtual Purposeful Classroom Management with students' scientific identity, Academic Buoyancy, Flourishing and Academic ethics. *Applied Psychology*, 16(4), 109-85. [In Persian] <https://doi.org/10.52547/apsy.2022.224753.1210>
- Afshari, A. (2023). Developing a causal model of self-disability based on negative self-evaluation, intolerance of ambiguity and cognitive avoidance with the mediating role of academic procrastination. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*, 19(76), 409-422. [In Persian] https://journals.iau.ir/article_704075.html
- Aghamiri, N. A., Izadi, M., Ghanbari Panah, A., & MardaniRad, M. (2023). Effectiveness of The KiSS Cognitive-Behavioral Multicomponent Therapy on Insomnia and Fatigue in Children. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 65(6), 2498-2514. [In Persian] <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.22513>

- Aghili mehrizi, Y., Pourehsan, S., & Towhidi, A. (2022). Relationship between personality traits and coping styles with academic burnout: The mediating role of academic procrastination. *Journal of Research in Educational Systems*, 16(57), 91-104. [In Persian] <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23831324.1401.16.57.7.6>
- Amiriyan Hashemi, M., Soltanifar, M., & Mozaffari, A. (2022). Assessment of the Message Transmission Quality in Virtual and Face-to-face Education from the Aspect of Teachers (Case Study: "SHAD" Software for Children 7 - 11 Years Old). *Iranian Journal of Information Management*, 8(1), 111-132. [In Persian] https://www.aimj.ir/article_80769.html?lang=en
- Avrand, Samia. (1401). A comparative study of the advantages and disadvantages of virtual and face-to-face education. *New Strategies in Psychology and Educational Sciences*, 4(13), 253-263. [In Persian] <http://noo.rs/88PDS>
- Āzād Doulābi, B., Hakimzāde, R., & Javādipour, M. (2023). Typology of orientations of primary school teachers towards virtual education during the coronavirus pandemic. *Journal of Educational Innovations*, 22(3), 61-82. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jei.2023.376193.2515>
- Azeem, K., & Zubair, A. (2021). Role of Academic Self-Handicapping and Self-Regulated Learning Strategies in Mastery Goal Orientation among Adolescents. *FWU Journal of Social Sciences*, 15(2), 152-172. <http://doi.org/10.51709/19951272/Summer-2/9>
- Bagheri Sheykhgafshe, F., Pournasrollah, F. (2023). Investigation of the Prevalence of Suicidal Thoughts among Medical Students: The Role of Academic Burnout. *jmed*, 17(4), 342-343. [In Persian] <http://dx.doi.org/10.18502/jmed.v17i4.12053>
- Bazargan Harandi, A., Hijazi, E., & Sarmad, V. (2021). *Research methods in behavioral sciences*. Tehran: Agah. [In Persian]
- Beiramipour A, Echresh S. (2021). Synthesis of the challenges of transfer from face-to-face education to virtual education in higher education with regard to the pandemic of Covid-19. *Theory and practice*, 9(18), 131-176. [In Persian] <https://cstp.khu.ac.ir/article-1-3310-fa.html>
- Cassady, J. C., Helsper, A., & Quagliano, Q. (2024). The Collective Influence of Intolerance of Uncertainty, Cognitive Test Anxiety, and Academic Self-Handicapping on Learner Outcomes: Evidence for a Process Model. *Behavioral Sciences*, 14(2), 96-103. <https://doi.org/10.3390/bs14020096>
- Dalirsani, Z., Sarabadani, J., Ahrari, F., Taherizadeh, M., Hassani, F., & Bagheri, H. (2024). Comparing the Level of knowledge and Satisfaction of Students from Conventional in-Person Education and In-Person Education based on Learning Aids in the Clinical Applications of Lasers in Dentistry Course. *Journal of Mashhad Dental School*, 48(1), 514-524. [In Persian] <https://doi.org/10.22038/jmds.2024.74299.2305>
- Fatehi Sine Sar, S., First Goldust, S., Takalvi, S. (2023). Comparing the effectiveness of brainstorming and triz training on students' academic engagement and academic vitality. *Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly)*, 16(63), 81-101. [In Persian] <https://doi.org/10.30495/jinev.2023.1989988.2892>
- Garrison, D. R., Cleveland-Innes, M. & Fung, T. S. (2010). Exploring causal relationships among teaching, cognitive and social presence: Student perceptions of the community of inquiry framework. *The Internet and Higher Education*, 13(1-2), 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2009.10.002>

- Garrison, D. R., Anderson, T. & Archer, W. (2001). Critical thinking, cognitive presence, and computer conferencing in distance education. *American Journal of Distance Education*, 15(1), 7-23. <https://doi.org/10.1080/08923640109527071>
- Ghasemi, S. A., & Kadkhoda, M. (2023). Analyzing the lived experiences of primary school teachers about the causes of students' academic failure in virtual education during the covid-19 pandemic. *A new approach to children's education quarterly*, 5(1), 59-70. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/naes.2022.365122.1278>
- Hamidi, F., Mahdijeh Nejafabadi, M., & Namaziyan Nejafabadi, S. (2015). The Relationship between Internet Addiction and Academic Procrastination among Secondary School Students. *Educational Technologies in Learning*, 1(3), 89-106. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/jti.2015.1818>
- Hossein Chari, H., & Dehghani Zadeh, M. (2017), academic vitality and perception of family communication pattern as a mediating role of self-efficacy. *Journal of Education and Learning Studies*, 2(3), 15-19. [In Persian] <https://doi.org/10.22099/jsli.2013.1575>
- Imani, S., & Zakeri, M. (2023). Comparing responsibility, procrastination, Academic vitality in students with and without Web addiction. *Journal of School Psychology*, 12(2), 18-6. [In Persian] <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2366>
- Jafari, F., Avizhgan, M., & Tavousi Tabatabaei, E. (2023). Description of Virtual Education Research in Medical Universities in Iran: Scoping Review. *Mededj*, 12, 1-11. [In Persian] <https://mededj.ir/article-1-457-fa.html>
- Jia, J., Jiang, Q., & Lin, X. H. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. *Search life-sciences literature*, 28(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
- Jiang, P., Namaziandost, E., Azizi, Z., & Razmi, M. H. (2023). Exploring the effects of online learning on EFL learners' motivation, anxiety, and attitudes during the COVID-19 pandemic: a focus on Iran. *Current Psychology*, 42(3), 2310-2324. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04013-x>
- Kadeh, H., & Moazeni, P. (2024). The Role of Social Support and Life Satisfaction on Academic Burnout in Dental Students of Zahedan University of Medical Sciences in 2023. *Journal of Mashhad Dental School*, 48(1), 563-576. [In Persian] <https://doi.org/10.22038/jmds.2024.75386.2321>
- Khazai, S., & Aarefi, M. (2020). Investigating the Level of Teaching Presence, Cognitive Presence and Social Presence at Web - Based Courses: The Case Study of Shahid Beheshti University. *New Educational Approaches*, 15(2), 161-178. [In Persian] <https://doi.org/10.22108/nea.2021.126621.1579>
- Kobayashi, K. (2022). Learning by teaching face-to-face: the contributions of preparing-to-teach, initial-explanation, and interaction phases. *European Journal of Psychology of Education*, 37(2), 551-566. <http://dx.doi.org/10.1007/s10212-021-00547-z>
- Mansoori, S., & Talebbeygi, M. (2024). Construction and validation of the quality measurement scale of the virtual learning curriculum of elementary school in Iran's educational system. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 18(2), 415-428. [In Persian] <https://doi.org/10.22061/tej.2023.9758.2903>
- Mansoori, S., & monfared, A. (2024). Evaluating the Teaching- Learning Process of Virtual Learning based on Tyler's model in Fars Province Elementary Schools. *Technology and Scholarship in Education*, 3(4), 57-64. [In Persian] <https://doi.org/10.30473/t-edu.2024.70713.1134>

- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/pits.20149>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99113-99118. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Middleton, T., Shafi, A. A., Millican, R., & Templeton, S. (2023). Developing effective assessment feedback: Academic buoyancy and the relational dimensions of feedback. *Teaching in Higher Education*, 28(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1080/13562517.2020.1777397>
- Midgley, C. (2000). *Pattern of adaptive learning*. University of Michigan: U.S.A.
- Mohamed, R. M. A., Shaheen, P., & Saber, H. (2023). Self-handicapping and its relationship to both self-efficacy and the locus of control among adolescents at the secondary stage. *Educational Research and Innovation Journal*, 3(10), 87-117. <https://dx.doi.org/10.21608/erji.2023.293620>
- Moosivand, M., & Kaboli, M. (2022). Structural Model of the Relationship between On-Line Learning Based Academic Conscience and Academic Burnout: The Mediating Role of Academic Motivation. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 10(18), 271-298. [In Persian] <https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2022.24446.2331>
- Mootabi, S., & Asli, A. A. (2023). The Mediating Role of Time Perspective in the Relationship between Metacognitive Awareness and Academic Self-Handicapping. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 6(4), 686-691. [In Persian] https://www.islamiilife.com/article_185986.html?lang=en
- Moradi moghadam, M., & Badri, M. (2024). The effect of the quality of school life on the Academic Buoyancy of students with the mediating role of academic support and school atmosphere. *Positive Behavior in Educational Organizations*, 1(4), 82-97. [In Persian] <https://doi.org/10.22098/pbeo.2023.13861.1032>
- Nasseri, F., Javadipour, M., & Movahhedi, M. (2022). Comparison of the effectiveness of face-to-face and virtual education methods on learning and retention of primary school male students in Qom. *Learner-based Curriculum and Instruction Journal*, 2(1), 22-39. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/cipj.2022.51305.1039>
- Norozloo, F., Mohammadi, A. (2023). Qualitative study of the effectiveness of virtual education in "Shad" student education network based on the life experiences of elementary teachers. *Monthly New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 6(68), 12-32. [In Persian] <https://www.jonapte.ir/fa/downloadfilepdf-8a7a52cbc6c6a48af9dd56785c2a3ab0>
- Pahlavani, Z., & Jowkar, B. (2023). The Relation of Mindfulness to Happiness and Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Buoyancy. *Research in School and Virtual Learning*, 10(3), 75-90. [In Persian] <https://doi.org/10.30473/etl.2023.59992.3560>
- Paknejad, H., Esmaeili, B., & Narimani, M. (2023). The Challenges of Face-To-Face Education in The Post-Corona Era From The Teachers Point of View. *Research in Teaching*, 11(2), 215-233. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/trj.2023.62867>
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic Buoyancy: Overcoming Test Anxiety and Setbacks. *Journal of Intelligence*, 11(3), 42-51. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030042>

- Rahimi, A., Ahmadi, H., & Rostami, E. (2022). A Phenomenological Approach To The Lived Experiences of Elementary Teachers In Virtual Education Students In Corona (COVID-19). *Research in Teaching*, 10(1), 162-131. [In Persian] <https://doi.org/https://www.doi.org/10.34785/J012.2022.006>
- Rasouli, S., Ahmadi, H., Jadidi, H., & Akbari, M. (2022). The Relationship of self-regulation strategies and achievement goals with academic engagement and mediating role of Self-Handicapping and perfectionism. *Educ Strategy Med Sci*, 15(4), 376-388. [In Persian] <https://edcbmj.ir/article-1-2182-fa.html>
- Rezaei, N., & hosseinirad, M. (2023). E-Learning: Exploring the challenges of E-teaching E-evaluation (A case study of Ilam's Farhangian University). *Teaching and Learning Research*, 20(1), 162-175. [In Persian] <https://doi.org/10.22070/tlr.2023.4288>
- Rostami, Z., Abedi, M., Bishofli, V. (2011). Normization of Maslesh academic burnout scale in female students of Isfahan University. *New Educational Approaches*, 6(1), 13-21. [In Persian] https://nea.ui.ac.ir/article_19059.html
- Sabzichi, S., Pirani, Z., & zangeneh, F. (2022). Development of a structural model of subjective well-being based on academic buoyancy and academic self-handicapping through the mediation of adolescent perception of parental educational methods. *Psychological Models and Methods*, 13(49), 55-70. [In Persian] <https://doi.org/10.30495/jpmm.2022.30590.3652>
- Sadati, L., Abjar, R., Nosrati Abarghooe, S., Edalat, F., & Nouri, Z. (2022). E-learning challenges and opportunities as experienced by the students Alborz University of Medical Sciences during the Covid-19 pandemic: A qualitative study. *Educational Development of Judishapur*, 12(4), 1011-1023. [In Persian] <https://doi.org/10.22118/edc.2021.285805.1801>
- Sajadinezhad, M. S., & Assadi, M. (2022). Prediction of Academic Vitality and Resilience Based on E-Learning Skills by Mediating Role of Students' Academic Excitement in Virtual Education. *Research in School and Virtual Learning*, 10(2), 79-90. [In Persian] <https://doi.org/10.30473/etl.2022.64759.3845>
- Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauer mann, F., & Wirthwein, L. (2022). Why do students use strategies that hurt their chances of academic success? A meta-analysis of antecedents of academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576-583. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/edu0000706>
- Siddiquei, M., Kathpal, S. (2021). Challenges of online teaching during COVID-19: An exploratory factor analysis. *human behavior and emerging technologies*, 3(5), 811-822. <https://doi.org/10.1002%2Fhbe2.300>
- Shahsavary, H., Roshanian Ramin, M., & Allahi, Z. A. (2022). The achievement motivation and academic satisfaction of conservatory students of face-to-face, virtual and blended education. *Educational Technologies in Learning*, 5(18), 55-70. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/jti.2023.72443.1371>
- Song, W., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Classroom digital teaching and college students' academic burnout in the post COVID-19 era: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13403-13410. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013403>
- Török, L., Szabó, Z. P., & Orosz, G. (2022). Promoting a growth mindset decreases behavioral self-handicapping among students who are on the fixed side of the mindset continuum. *Scientific Reports*, 12(1), 7454-7451. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11547-4>
- Vahadani, Z., Atashi, F. (1402). Investigating the relationship between commitment to religious values and academic burnout of first secondary students in

- Dashtestan city. *Approach to Philosophy in Schools and Organizations*, 2(3), 94-104. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/esbam.2023.429529.1038>
- Vazifekhah, F., Ganjali, Z., Shahraki, S., Nora, Z. (1401). Investigating the relationship between academic burnout and its components with students' academic dishonesty. *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 5(51), 591-613. [In Persian] <https://www.jonapte.ir/fa/showart-09a9054033c1f8fae1f6cb1189f03e34>
- Xie, Y. J., Cao, P., Sun, T., & Yang, L. B. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 19(1), 211-223. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Yakani, M., Khan Mohammadi, A., Abbasi Esfajir, A. (2023). Structural equation model of the effect of academic vitality on creativity with the mediating role of students' computer literacy. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 24(3), 60-71. [In Persian] <https://doi.org/10.30486/jsrp.2022.1953831.3389>
- Yazdani, Sh., Ismaili Shad, b. (2021). The relationship between academic burnout and academic self-handicapping with the mediating role of emotional intelligence. *Counseling and Psychotherapy Excellence*, 11(41), 58-70. [In Persian] https://journals.iau.ir/article_690068.html
- Zafarnia, S., & Alidoosti, F. (2023). The relationship between academic identity and students' academic burnout with the mediating role of goal orientation. *Journal of Pouyesh in Education and Consultation (JPEC)*, 1401(17), 146-170. [In Persian] https://educationscience.cfu.ac.ir/article_2655.html?lang=en
- Zamani, B. E., Abedini, Y., & Kiani, Z. (2015). Comparing the Different Dimensions of Students' Help Seeking Behaviors in E-Learning Courses and on Campus Courses based on their Demographic Factors. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 6(1), 48-57. https://ijvlms.sums.ac.ir/article_46137.html