




## Identifying effective factors in the academic burnout of primary school students in Sarein city from the point of view of primary school teachers

Nasser Razmtallab<sup>1</sup>, Adel Zahed Babelan<sup>2</sup>

1. PhD student in educational management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

2. Professor of Educational Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran. \*Corresponding Author: Adel Zahed Babelan, E-mail: [Zahed@uma.ac.ir](mailto:Zahed@uma.ac.ir)

Article Info	Abstract
<p><b>Article Type:</b></p> <p><b>Research Article</b></p> <p><b>Received Date:</b> 15 April 2024</p> <p><b>Accepted Date:</b> 22 July 2024</p> <p><b>Keywords:</b> Academic burnout, inefficiency of education, teacher's academic weakness, procrastination, low</p>	<p><b>Background and Aims:</b> The main purpose of this research was to identify the effective factors in the academic burnout of elementary school students in Sarein city from the point of view of the teachers of the same level.</p> <p><b>Method:</b> The study method is applied in terms of purpose and qualitative research based on foundational data theory. The tool used in this research is a semi-structured interview, the structural, internal and external validity of which was provided and its reliability was confirmed by the method of member review and peer review. In order to identify the factors affecting the academic burnout of elementary school students in Sarein city, it was done by using the views and experiences of 13 stakeholders in the field of teaching and education and knowledgeable people, with the purposeful sampling method and the theoretical saturation criterion. Then, the interview data was analyzed through three stages of open, central and selective coding and using MAXQDA2020 software. In this research, the primary codes or concepts were identified and then the similar codes were placed in special categories. Then, for each of the classes, the titles that represent all the corresponding codes were selected.</p> <p><b>Findings:</b> From the analysis of the interviews, 43 core codes and 158 open codes were extracted in a total of 8 categories. The identified categories are: causal factors (improper time management, setting unrealistic goals, teacher's academic weakness and providing too many assignments by teachers), background factor (numerous family problems) and mediating factors (lagging) From the student's side, low self-esteem and inefficiency of education).</p> <p><b>Conclusion:</b> According to the findings of the research, in order to reduce this problem, the officials should pay attention to the categories discovered from the interview and consider these categories in their future planning.</p>
<p><b>Cite this article:</b> Razmtallab, N., &amp; Zahed Babelan, A. (2024). Identifying effective factors in the academic burnout of primary school students in Sarein city from the point of view of primary school teachers. <i>Jrses</i>, 1(1), 53-71.</p> <p><b>DOI:</b> <a href="https://doi.org/10.22034/jrses.2024.452608.1021">10.22034/jrses.2024.452608.1021</a></p> 	
<p><b>Extended abstract</b></p> <p><b>Introduction</b></p> <p>The main purpose of this research was to identify the factors in the academic burnout of primary school students in Sarein city from the point of view of the teachers of the same level. The study method is applied in terms of purpose and qualitative research based on foundational data theory. The tool used in this research is a semi-structured interview, the structural, internal and external validity of which was provided and its reliability was confirmed by the method of member review and peer review.</p> <p><b>Methods</b></p>	



In order to identify the factors affecting the academic burnout of elementary school students in Sarein city, it was carried out using the views and experiences of 13 stakeholders in the field of teaching and education and knowledgeable people, with the purposeful sampling method and the theoretical saturation criterion. Then, the interview data was analyzed through three stages of open, central and selective coding and using MAXQDA2020 software. In this research, the primary codes or concepts were identified and then the similar codes were placed in special categories. Then, for each of the classes, the titles that represent all the corresponding codes were selected. From the analysis of the interviews, 43 core codes and 158 open codes were extracted in a total of 8 categories. The identified categories are: causal factors (improper time management, setting unrealistic goals, teacher's academic weakness and providing too many assignments by teachers), background factor (numerous family problems) and mediating factors (lagging) From the student's side, low self-esteem and inefficiency of education).

### Results

Learners face many challenges to achieve their goals in educational environments. If students consider these challenges as negative, they will experience tension and stress. Every student is able to bear some level of stress; But when the amount of stress exceeds the person's ability to adapt to it, his body gradually begins to break down mentally and physically, and this event is called "academic burnout" (Keramati, 2022). In fact, academic burnout is a state of cognitive, behavioral and emotional fatigue that learners face when faced with educational requirements and tasks (Luo, Y. Zhang, H., & Chen, G, 2020). Academic burnout is one of the problems of the educational system in all levels of education, especially in the elementary level, which causes a waste of human resources and a lot of costs Academic burnout reduces the quality of life, academic performance and progress, students' commitment to educational activities, interest in continuing education, and low academic participation during and after education. in which it often causes a feeling of emotional and physical fatigue due to the high demands and beyond the ability of people. that this complication will always be accompanied by negative effects mentally and physically for learners. Based on the conducted researches, it can be said that academic burnout in educational situations with characteristics such as fatigue caused by the requirements related to study, the development of a pessimistic sense and attitude and without sensitivity towards course materials, as well as a feeling of weak personal progress in Curriculum and academic matters are specified. People who have academic burnout usually have symptoms such as lack of interest in the course material, inability to continue attending the classroom, not participating in class activities, sense of meaninglessness in the course activities and feeling unable to learn the course material, lack of feeling meaningful in classwork and feeling unable to learn course materials and ultimately experience academic failure According to the goal, the current research is placed in the qualitative framework and phenomenological method. In this method, the researcher tries to understand the phenomena by examining the depth of people's experiences from within their own circumstances and preferences. In fact, phenomenology means the study of lived experience or the world of life that is lived and experienced by a person, and basically it does not mean the world or a reality separate from humans. Therefore, in the selection of samples and participants in phenomenological research, one should pay attention to the lived experiences of the studied people. This systematic method has three main stages: open coding, central coding and selective coding. The current research community includes all managers, principals and teachers engaged in teaching and training in the elementary level of Sarein city

### Conclusion

The information of the research was given to people in advance through virtual space and student network (Shad). Sampling method of purposeful type and criteria-based type were selected from among the teachers of Sarein city. The sample size studied was based on the principle of theoretical data saturation. Thus, during the interview with 12 people, the researcher found that no new data was provided, and the type of information was of the previous type, and the interviewees did not provide new data to the researcher. But to be sure, an interview was also conducted with the 13th person. The duration of the interview varied based on the time and willingness of the people and the amount of data collected from the interview. It lasted for half an hour in single-grade schools and 20 minutes in multi-grade mixed schools. The identified causal factors are: improper time management, setting unrealistic goals, teacher's academic weakness, and providing too many assignments by teachers. The background factor of academic burnout formation in this research is: numerous family problems and identified mediating factors are: student procrastination, low self-esteem and inefficiency of education. To solve this problem, it is suggested that the authorities consider the following: training and empowerment of managers and teachers, providing counseling and psychological services to teachers and managers of their families, creating a healthy and safe work environment for teachers and managers, and setting goals and Realistic expectations for students from parents and teachers.

### Ethical considerations

#### Following the ethics of research

During the implementation of this research and the writing of the article, all rules and principles of professional ethics related to the subject of the research have been observed.

#### Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

#### Authors' contribution

The authors of this research have participated in the design, implementation and writing of all parts of this research.

#### Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



## شناسایی عوامل موثر در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سرعین از دیدگاه

### معلمان مقطع ابتدایی: پژوهش مبتنی بر داده بنیاد

ناصر رزم طلب<sup>۱</sup>، عادل زاهد بابلان<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکترای مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. استاد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. [رایانامه: Zahed@uma.ac.ir](mailto:Zahed@uma.ac.ir)

چکیده	اطلاعات مقاله
<p><b>زمینه و هدف:</b> فرسودگی تحصیلی یکی از معضلات شایع در بین دانش‌آموزان است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی بر سلامت روان، تحصیلی و اجتماعی آنها داشته باشد. هدف از این پژوهش ارائه الگوی عوامل موثر در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی از دیدگاه معلمان ابتدایی بود.</p> <p><b>روش:</b> این پژوهش از نوع کیفی مبتنی بر نظریه داده بنیاد است. ابزار مور استفاده در این پژوهش مصاحبه نیمه ساختار یافته است که روایی سازه از روش مصاحبه با متخصصان، درونی از روش ثبات زمانی و بیرونی آن از نمونه گیری هدفمند تایید شد. و پایایی آن از روش ممیزی خبرگان و بررسی اعتبار از طریق بررسی اعضا و مصاحبه با خبرگان تایید شد. برای شناسایی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سرعین، با بهره گیری از دیدگاه و تجارب ۱۶ نفر از ذی نفعان در امر تدریس و آموزش و افراد صاحب اطلاع، با روش نمونه گیری هدفمند و معیار اشباع نظری انجام شد. سپس داده های مصاحبه طی سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با استفاده از نرم افزار MAXQDA2020 مورد تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش کدها یا مفاهیم اولیه را شناسایی کرده و در ادامه کدهای مشابه در طبقه هایی خاص قرار گرفتند. سپس برای هر یک از طبقات عناوینی که نمایانگر کل کدهای آن طبق باشد انتخاب گردید.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> از تجزیه و تحلیل مصاحبه ها در کل ۸ مقوله، ۴۳ کد محوری و ۱۵۸ کد باز استخراج شد. مقوله‌های شناسایی شده عبارتند از: عوامل علی (مدیریت نامناسب زمان، تعیین اهداف غیر واقع‌بینانه، ضعف علمی معلم و ارائه تکالیف بسیار زیاد از سوی معلمان)، عامل زمینه ای (مشکلات متعدد خانوادگی) و عوامل مداخله ای (اهمال کاری از سوی دانش‌آموز، عزت نفس پایین و ناکارآمدی آموزش).</p> <p><b>نتیجه گیری:</b> با توجه به یافته های پژوهش، ضرورت دارد مسئولین برای کاهش این مشکل باید به مقوله های کشف شده از مصاحبه توجه نموده و در برنامه ریزی های آتی خود این مقوله ها را مد نظر داشته باشند.</p>	<p><b>نوع مقاله:</b> علمی پژوهشی</p> <p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۳/۰۱/۲۷</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۳/۰۵/۰۱</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b> فرسودگی تحصیلی، ناکارآمدی آموزش، ضعف علمی معلم، اهمال کاری، عزت نفس پایین.</p>
<p><b>استناد به این مقاله:</b> رزم طلب، ن، و زاهد بابلان، ع. (۱۴۰۲). شناسایی عوامل موثر در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سرعین از دیدگاه معلمان مقطع ابتدایی: پژوهش مبتنی بر داده بنیاد راهنمای پژوهش در علوم تربیتی، ۱(۱). ۵۳-۷۱.</p> <p>DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/jrses.2024.452608.1021">10.22034/jrses.2024.452608.1021</a></p>	



## مقدمه

یادگیرندگان برای دستیابی به اهداف خود در محیط‌های آموزشی، با چالش‌های متعددی روبرو هستند. اگر دانش‌آموزان این چالش‌ها را منفی قلمداد کنند، دچار تنش و استرس می‌شوند. هر دانش‌آموزی قادر به تحمل سطحی از استرس است؛ اما هنگامی که میزان استرس از توان سازگاری فرد با آن بیشتر می‌شود، به تدریج بدن وی از نظر ذهنی و فیزیکی شروع به درهم شکستن می‌کند که به این رویداد "فرسودگی تحصیلی" می‌گویند (کرامتی، ۱۴۰۱). در واقع، فرسودگی تحصیلی، حالتی از خستگی شناختی، رفتاری و عاطفی است که فراگیران هنگام مواجه شدن با الزامات و وظایف آموزشی با آن مواجه می‌شوند (لائو، ژانگ و چن؛ ۲۰۲۰). فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبان‌گیر نظام آموزشی در همه مقاطع تحصیلی به ویژه در مقطع ابتدایی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های بسیاری می‌شود (نریمانی، ۱۳۹۷). زیرا افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، اغلب علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی برای حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیتهای کلاسی، احساس بی‌معنایی در انجام فعالیت‌های درسی و ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (ملکی، ۱۳۹۷). همچنین سطوح بالای فرسودگی تحصیلی، پیامدهای منفی جبران‌ناپذیری همچون مشکلات شدید روان شناختی، هیجانی و جسمانی (مانند بی‌خوابی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و مشکلات قلبی) و اضطراب و افسردگی را در یادگیرندگان به دنبال دارد (می؛ ۲۰۱۸، سپهری نژاد و حاتمیان ۱۳۹۷ و کرامتی، ۱۴۰۱) مسلج و اسکافیلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) فرسودگی تحصیلی را به عنوان یک سندرم روانشناسی با سه بعد مشخص می‌کنند: خستگی عاطفی که شامل استرس، تهی شدن از عاطفه شخصی و توان بدنی می‌باشد. خستگی عاطفی (دیک؛ ۲۰۱۵؛ اسکالویک و اسکالویک؛ ۲۰۱۷؛ پوچر؛ ۲۰۱۹)، دگرگونی شخصیت (مسلج، ۲۰۰۳ و مک ایلوین و پررا؛ ۲۰۱۶)، که شامل افسردگی، کناره‌گیری بیش از اندازه و بی‌تفاوتی نسبت به کار می‌باشد. فقدان کارایی (پوچر، ۲۰۱۹؛ بتینی؛ ۲۰۱۷ و گری؛ ۲۰۱۷)، که شامل احساس سودمندی، کارایی کم و احساس بی‌کفایتی می‌باشد. حجم کار زیاد (برچینال؛ ۲۰۱۹)، ناکافی بودن کنترل و استقلال عمل روی فعالیتها (عزیزی ابرقویی، ۱۳۹۵ و نوینس؛ ۲۰۲۱)، فقدان پاداش فراخور کار فرد، که این پاداش می‌تواند گاه جنبه مادی و گاه جنبه اجتماعی داشته باشد، نداشتن روابط اجتماعی و ارتباط مثبت و همدلی با دانش‌آموزان (اسکالویک؛ ۲۰۱۱)، تبعیض در محیط کلاس و مدرسه (گاردنر؛ ۲۰۱۱)، فقدان انصاف و احساس بدگمانی در مدرسه (عبدالله آبادی، ۱۳۹۸)، جو بسته و ناسالم و تعارض ارزشها (نوشادی و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۶)، از عوامل مؤثر در فرسودگی تحصیلی بخصوص در مقطع ابتدایی است (افشین و افراسیابی، ۱۴۰۰). فرسودگی تحصیلی می‌تواند در دانش‌آموزان احساس خستگی نسبت به انجام دادن تکالیف درسی و مطالعه، نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی‌کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند و زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نگرانی آنها را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب شود (آهوخوش و علی بیگی، ۱۳۹۶). مفهوم فرسودگی در ابتدا به عنوان یک اختلال در امور تحصیلی تعریف شد (کرامتی، ۱۴۰۱). مفهوم فرسودگی در ابتدا به عنوان یک اختلال مرتبط با شغل مطرح بود. اما در سالهای اخیر این مفهوم به موقعیت‌های آموزشی نیز گسترش یافته که از آن با فرسودگی تحصیلی یاد می‌شود. چرا که به قول سالملا - آرو، سرولین و هالوپن<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) فعالیتهای درسی را می‌توان نوعی کار تلقی کرد که طی آن دانش‌آموزان در کلاس حضور می‌یابند و یک سری تکالیف و وظایفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی (یا شاخص قبولی در سیستم فعلی ارزشیابی کشور ما) انجام می‌دهند (محمودی، ۱۳۹۹). فرسودگی تحصیلی باعث کاهش کیفیت زندگی، عملکرد و پیشرفت تحصیلی، تعهد دانش‌آموزان به انجام امور آموزشی، علاقه به ادامه تحصیل و

<sup>1</sup> -Luo, Y. Zhang, H., & Chen, G

<sup>2</sup> -May

<sup>3</sup> -Maslach and Aschafly

<sup>4</sup> -Dicke

<sup>5</sup> - Skaalvik & Skaalvik

<sup>6</sup> - Pogere

<sup>7</sup> - McIlveen & Perera

<sup>8</sup> - Bettini

<sup>9</sup> - Gray

<sup>1</sup> - Birchinall 0

<sup>1</sup> - Navines 1

<sup>1</sup> - Skaalvik 2

<sup>1</sup> - Gardner 3

<sup>1</sup> - Salmela – Aro, Srolainen & Holopainen

مشارکت علمی پایین در حین تحصیل و بعد از تحصیل می‌شود. طبق پژوهش‌های تکای، تاکاهاشی و یوامیتسو<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) و نیومن و نیومن و ریچل<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) وجود فرسودگی تحصیلی تاثیر منفی بر یادگیری دارد و این امر مانع دستیابی به رسالتها و اهداف آموزشی مدارس می‌شود (حسینی لردگانی، ۱۳۹۸). در واقع، فرسودگی تحصیلی پاسخ و واکنش منفی نسبت به استرس‌های حاد و شدیدی است که در آن اغلب به دلیل خواسته‌های زیاد و خارج از توانی که از افراد می‌شود، احساس خستگی هیجانی و جسمانی در آنها ایجاد می‌کند که این عارضه همیشه همراه با تاثیرات منفی از لحاظ ذهنی و جسمی برای یادگیرندگان خواهد بود (مادین، استرنبرگ، تونن و سندل،<sup>۳</sup> ۲۰۱۱). از دیدگاه (ژانگ،<sup>۴</sup> ۲۰۰۷) فرسودگی تحصیلی می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را برای جامعه و فرد داشته باشد. بدین صورت که فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد کرده و در نگرش بدبینانه آنان نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی‌کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند. همچنین فرسودگی تحصیلی می‌تواند زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکلیف موجب گردد (بهشتی پور، غفوری پور کرمانی و شریف زاده یزدی، ۱۳۹۵). فرسودگی تحصیلی پدیده‌ای شایع در بین دانش‌آموزان تمامی مقاطع به ویژه در مقطع ابتدایی است (گلستانی و جعفری، ۱۴۰۱). این پدیده نه تنها بر سلامت روان و تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر منفی دارد، بلکه می‌تواند پیامدهای بلند مدتی برای آنها به همراه داشته باشد (محمدی و رحمانی، ۱۳۹۸). مطالعه (میکائیلی، رجبی، عباسی و زمانلو، ۱۳۹۳) نشان داده‌اند که دانش‌آموزان مقطع ابتدایی به دلایلی همچون حجم زیاد تکالیف، فشار برای کسب شاخصی مثل خیلی خوب در مقطع ابتدایی، روش تدریس نامناسب معلمان، مشکلات خانوادگی و اجتماعی گرفتار فرسودگی تحصیلی می‌شوند. این پدیده می‌تواند با علائمی هم چون خستگی، بی‌حوصلگی، اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی و عدم تمایل به رفتن به مدرسه همراه باشد (سادات و بدری گرگری، ۱۳۹۷). بنابراین با توجه به مطالب گفته شده و تجربیات شخصی خودم در بازدیدهایی که از مدارس شهرستان سرعین داشتم به عینه این پدیده را در بین دانش‌آموزان مشاهده کردم و تصمیم به انجام این پژوهش گرفتم تا با شناسایی عوامل موثر در بروز این پدیده و تدوین راهبردهای مناسب برای پیشگیری و مداخله در آن کمکی هر چند ناچیز به پیشرفت آموزشی منطقه انجام دهم اما بررسی مطالعات تجربی داخلی و خارجی در خصوص عوامل موثر در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بیانگر این است که اجماعی در خصوص این عوامل وجود ندارد، مثل: ارائه تعاریف گوناگون از فرسودگی تحصیلی، روشهای متعدد اندازه گیری فرسودگی تحصیلی، عوامل زمینه‌ای متعدد، تفاوت‌های فرهنگی، به گونه‌ای که پژوهشگران داخلی و خارجی با نگاه تک بعدی و برحسب تخصص خود به بررسی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، برخی از پژوهشگران (اسمیت و جونز، ۲۰۰۱؛ براون و ویلیامز، ۲۰۰۲) فقط بر عوامل فردی مانند عزت نفس یا اضطراب تمرکز کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر از جمله کرامتی (۱۴۰۱) فقط به عوامل تحصیلی مانند حجم زیاد تکالیف و روش‌های تدریس نامناسب پرداخته‌اند. که این موضوع می‌تواند منجر به درک ناقصی از این پدیده شود بر این اساس، به منظور پرکردن شکاف مطالعاتی مذکور، پژوهش حاضر با نگاه کل نگر به دنبال واکاوی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهرستان سرعین از دید معلمان پرداخته است.

عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سرعین از دیدگاه معلمان کدامها هستند؟ شرایط علی تاثیر گذار بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی کدام اند؟ شرایط زمینه‌ای فرسودگی تحصیلی کدام اند؟ چگونه مداخله‌گرها و راهبردها فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

## روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بر اساس روش پدیدار شناسی انجام شده است که در آن با توصیف چستی و چگونگی تجربه افراد، به توضیح، تجزیه و تحلیل نو توصیف پدیده می‌پردازد. این پژوهش با تمرکز بر تجربه‌های معلمان، مدیران آموزگاران و مدیران انجام شد. به منظور جمع آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش اشتراوس و کوربین استفاده شد. داده‌های جمع آوری شده در سه مرحله اصلی کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخالی یا گزینشی و با استفاده از نرم افزار *Maxqda2020* کدگذاری شدند. جامعه پژوهش حاضر، شامل کلیه مدیران، مدیران آموزگاران و معلمان مشغول به تدریس و آموزش

<sup>1</sup> -Takai, M., Takahashi, M., Iwamitsu, Y.

<sup>2</sup> -Neumann., Neumann, & Reichel,.

<sup>3</sup> -Modin, B., Östberg, V., Toivanen, S. & Sandell, K.

<sup>4</sup> -Zhang

در مقطع ابتدایی شهرستان سرعین بودند. اطلاع رسانی‌های پژوهش از طریق فضای مجازی و شبکه دانش‌آموزی (شاد) به افراد از قبل اطلاع داده شد. روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند و از نوع ملاک محور از بین معلمان، مدیران و مدیرآموزگاران شهرستان سرعین انتخاب شدند. پاتون<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) اصطلاح نمونه‌گیری هدفمند را برای توصیف نوعی از نمونه‌گیری به کار می‌برد که در آن نمونه‌هایی انتخاب می‌شوند که از لحاظ هدف‌های پژوهش کیفی اطلاعات غنی را دارند. حجم نمونه مورد مطالعه بر اساس اصل اشباع نظری داده‌ها صورت گرفت. به طوریکه پژوهشگر در حین مصاحبه با نفر ۱۳ دریافت که داده جدیدی ارائه نمی‌شود و جنس اطلاعات از نوع اطلاعات قبلی بود و مصاحبه شونده‌گان داده‌های جدیدی به محقق ارائه نمی‌دهند. اما جهت اطمینان با ۳ نفر دیگر مصاحبه شد و تعداد نمونه به ۱۶ نفر رسید. در جدول (۱) اطلاعات شرکت کنندگان در مصاحبه مثل: پست و سمت، جنسیت، مدرک و رشته تحصیلی، سابق تدریس و نوع مدرسه آورده شده است. معیار ورود افراد به پژوهش صاحب اطلاعات بودن مثل سابقه تدریس، مدرک تحصیلی، علاقه مندی به دادن اطلاعات به پژوهشگر بود. افرادی هم که اطلاعات نادرست یا خیلی کلی ارائه می‌کردند، تمایلی به مصاحبه نداشتند حذف شدند. دستیابی به داده‌های پژوهش با مصاحبه نیمه ساختاریافته و با استفاده از ضبط صوت میسر شد.

### ابزار پژوهش

مدت زمان مصاحبه بر اساس زمان و رغبت افراد و میزان داده‌های جمع‌آوری شده حاصل از مصاحبه متغیر بود در مدارس تک پایه نیم ساعت و در مدارس مختلط چندپایه ۲۰ دقیقه به طول انجامید. مصاحبه با اطلاع رسانی قبلی از طریق شبکه شاد انجام شده بود و مصاحبه شونده‌گان آمادگی قبلی برای مصاحبه را داشتند و مصاحبه ابتدا با سوال کلی آغاز و به تدریج بر اساس تحلیل داده‌ها، با طرح سوالات اکتشافی ادامه یافت. هر جای مصاحبه اطلاعات مبهم یا ناقص بود از مصاحبه شونده‌گان درخواست می‌شد تا نظر و عقیده خود را بیشتر توضیح بدهند. جهت تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش تحلیل مضمون استفاده شد. از تحلیل مضمون می‌توان به خوبی برای شناخت، مضامین و الگوهای موجود در داده‌های کیفی استفاده کرد. این روش، داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌های منسجم و قابل تفسیر تبدیل می‌کند و روشی انعطاف‌پذیر است که می‌توان از آن در کنار روش‌های مختلف کیفی استفاده کرد. (Attride-Striling, 2001).

پس از جمع‌آوری داده‌ها تجزیه و تحلیل با نرم افزار MAXQDA2020 انجام شد. به این صورت که ابتدا متن مصاحبه‌ها در نرم افزار WORD تایپ و سپس به کمک نرم افزار در سه مرحله کد گذاری باز، محوری و گزینشی (انتخابی) عمل کدگذاری انجام شد. در این پژوهش برای اعتبار بخشی به داده‌ها با استفاده از روش بازبینی توسط اعضا یعنی متن مصاحبه‌ها و مضامین استخراج شده از آنها مجدداً توسط استاد راهنما بازنگری و تایید شد و هم‌چنین از روش مصاحبه با خبرگان استفاده شد؛ یعنی از چند تن از استادان دانشگاه خواستیم تا محتوای پژوهشی ما را از نظر اعتبار و تناسب با استانداردهای علمی بررسی کرده و نظر خودشان را اعلام کنند. در انتهای تحلیل داده‌ها جهت سنجش پایایی از روش تمیزی توسط خبرگان استفاده کردیم به این صورت که از اعضای هیات علمی دانشگاه خواستیم تا نظرات و تجربیات خودشان را در مورد موضوع پژوهش ما در شناسایی نقاط قوت و ضعف پژوهش با ما در میان بگذارند و در صحت ارائه مطالب به ما کمک کنند.

### یافته‌ها

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی معلمان شرکت کننده در پژوهش

ردیف	پست و سمت	جنسیت	مدرک و رشته تحصیلی	سابقه تدریس	نوع مدرسه
۱	راهبر آموزشی	مرد	لیسانس آموزش ابتدایی	۲۰	—
۲	راهبر آموزشی	زن	فوق لیسانس بهسازی منابع انسانی	۱۹	—
۳	مدیر آموزگار	مرد	فوق لیسانس تحقیقات آموزشی	۹	مختلط
۴	مدیرآموزگار	مرد	فوق لیسانس مدیریت آموزشی	۲۰	مختلط
۵	مدیرآموزگار	مرد	فوق لیسانس مدیریت آموزشی	۴	مختلط
۶	آموزگار	مرد	دانشجوی دکترای مدیریت آموزشی	۱۱	پسرانه
۷	مدیرآموزگار	مرد	فوق لیسانس روانشناسی تربیتی	۱۸	مختلط
۸	مدیرآموزگار	مرد	لیسانس امور فرهنگی	۱۰	مختلط

<sup>۱</sup> patton

مختلط	۳۲	لیسانس زبان و ادبیات فارسی	مرد	مدیرآموزگار	۹
مختلط	۲۵	لیسانس روانشناسی تربیتی	زن	مدیرآموزگار	۱۰
پسرانه	۹	لیسانس آموزش ابتدایی	مرد	آموزگار	۱۱
دخترانه	۱۵	فوق لیسانس روانشناسی تربیتی	زن	آموزگار	۱۲
مختلط	۱۵	فوق لیسانس مدیریت دولتی	مرد	مدیرآموزگار	۱۳

تحلیل داده‌های پژوهش منجر به شکل‌گیری ۸ مقوله و ۴۳ کد گردید. در ادامه ۸ مقوله، ۴۳ کد محوری استخراج شده از پژوهش به‌طور خلاصه در جدول (۲) آورده شده است.

مقولات انتخابی	مقولات محوری	کد باز
عوامل علی	مدیریت نامناسب زمان	(۱) عدم برنامه‌ریزی مناسب زمان توسط دانش‌آموز (۲) ناتوانی در مدیریت تکالیف و مسئولیت‌های متعدد (۳) نبود طراحی آموزشی استاندارد (۴) فشردگی سازی دروس در زمان محدود کلاس (۵) ناتوانی در مدیریت زمان (۶) عدم توانایی مدیریت زمان برای انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه
تعیین اهداف غیر واقع‌بینانه		(۱) تعیین اهداف غیر قابل دستیابی (۲) عدم تعریف دقیق اهداف (۳) تعیین اهداف خارج از توان دانش‌آموز (۴) عدم توجه به استعداد و توانایی دانش‌آموز
ضعف علمی معلم		(۱) عدم توانایی معلم در انتقال مفاهیم علمی (۲) عدم توانایی معلم در پاسخگویی به سوالات دانش‌آموزان (۳) عدم توانایی معلم در ایجاد ارتباط با دانش‌آموزان (۴) عدم آشنایی با آخرین دستاوردهای علمی (۵) عدم توانایی در تدریس به روش‌های نوین (۶) عدم توانایی در استفاده از فناوری‌های آموزشی
ارائه تکالیف بسیار زیاد از سوی معلمان		(۱) استفاده از تکالیف سایر معلمان بدون تناسب با برنامه درسی (۲) ارائه تکالیف زیاد به منظور تثبیت یادگیری (۳) انجام تکالیف زیاد به بهای از دست دادن زمان تفریح و بازی (۴) عدم ارائه تکالیف مهارت‌محور (۵) ارائه تکالیف بدون هدف
عامل زمینه‌ای	مشکلات متعدد خانوادگی	(۱) اضطراب و استرس (۲) افسردگی و ناامیدی (۳) احساس تنهایی و طرد شدن (۴) طلاق والدین (۵) اعتیاد والدین (۶) خشونت در خانواده (۷) فقر مالی والدین (۸) بیماری والدین
عوامل مداخله‌گر	اهمال کاری از سوی دانش‌آموز	(۱) عدم انگیزه (۲) ترس از شکست (۳) نداشتن حس مسئولیت‌پذیری (۴) توقع قبولی و دریافت شاخص بدون تلاش

راحت طلبی و تایید اولیا (۵)	
ناقص نوشتن تکالیف (۶)	
موکول کردن مطالعه به شب امتحان (۷)	
احساس بی ارزشی و ناامیدی (۱)	عزت نفس پایین
احساس نارضایتی از خود (۲)	
احساس طرد شدن (۳)	
عدم ارتباط بین آموزش و زندگی واقعی (۱)	ناکارآمدی آموزش
عدم جذابیت آموزش (۲)	
عدم تناسب آموزش با نیازهای دانش آموزان (۳)	
ضعف آموزش در مدرسه (۴)	

با توجه به جدول ۲ و نیز فرایند کدگذاری محوری از مفاهیم برخاسته از کدهای باز براساس عناصر نظریه داده بنیاد می توان چنین گفت که عوامل موثر در بروز فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان ابتدایی شهرستان سرعین از ۸ مقوله و ۴۳ کد به اشباع نظری رسید. کدهای محوری در سه دسته علی، زمینه ای و مداخله ای دسته بندی شدند. در ادامه توضیحاتی پیرامون هر یک از مقوله ها ارائه می شود:

عوامل علی:

#### ۱- مدیریت نامناسب زمان

دانش آموزانی که برای کارهای خود برنامه ریزی و سازماندهی مناسبی ندارند، بیشتر در معرض فرسودگی قرار می گیرند. این افراد ممکن است زمان خود را به طور موثر مدیریت نکنند و در نتیجه، احساس خستگی، استرس و ناامیدی کنند. مدیریت زمان در مطالعه به دانش آموز کمک می کند تا برنامه ریزی زمانی خوبی برای خودش بنویسد. این برنامه می تواند از فشار دوران امتحان کم کند و به دانش آموز کمک کند که تکالیف درسی خودش را در زمان درست و به شیوه درست انجام بدهد. مشارکت کننده (۱) معتقد است در مدارس روستایی و چند پایه که درسها به صورت فشرده ارائه می شود دانش آموز فرصت کافی برای مرور مطالب گفته شده را ندارد و همین امر باعث می شود دانش آموزان کلیت درس را به خوبی یاد نگیرند و به مرور زمان احساس خستگی در یادگیری نماید. مشارکت کننده شماره (۳) و (۲) معتقدند دانش آموزان با توجه به مقطع تحصیلی، توان برنامه ریزی میان مدت و بلند مدت را ندارند و نمی توانند برای درس خواندن خودشان برنامه ریزی کنند، برخی مباحث آسان و برخی سخت هستند با این تصور، دانش آموز مرور درسها را به تعویق می اندازد و بعدا متوجه می شود که توان مطالعه همه مطالب را ندارد. اولویت بندی کردن کارها به دانش آموز کمک می کند تعداد زیادی کار را در طول زمان انجام دهد و از خستگی ناشی از آن نجات یابد. دانش آموزان ابتدایی در روستا ممکن است با تکالیف و مسئولیت های متعددی روبرو شوند. اگر این افراد نتوانند به طور موثر این تکالیف و مسئولیت ها را مدیریت کنند، ممکن است دچار خستگی شوند. این دانش آموزان هم باید در مدرسه درس بخوانند و هم در بیرون از خانه به والدین خود کمک کنند و این کارها باعث می شود تا آنها زمان کمتری به درس خواندن اختصاص دهند. مشارکت کننده شماره (۶) معتقد است دانش آموزانی که در کار مزرعه کمک می کنند آخر شب با خستگی به یاد تکالیف می افتند و از اینکه در آن موقع قادر به یادگیری مطلب نیستند احساس خستگی و ناامیدی می کنند. مشارکت کننده شماره (۵) معتقد است اگر والدین از میزان کار بیرون بکاهند ممکن است دانش آموز اعتماد به نفس از دست داده خود را باز یابد و در درسها پیشرفت کند. مشارکت کننده شماره (۱۰) می گوید: در دوران کرونا که دانش آموزان ارتباط کمتری با مدرسه داشتند بیشتر کمک حال والدین بودند و برای همین، کلی از درسها عقب ماندند و حالا که مدارس حضوری شده دانش آموزان زمان کافی برای جبران عقب ماندگی ها را ندارند و نمی توانند پا به پای بقیه پیشرفت کنند حتی برخی از آنها فکر می کنند توان یادگیری را ندارند و کاملا از پیشرفت مایوس شده اند.

#### ۲) تعیین اهداف غیر واقع بینانه

دانش آموزانی که اهداف غیر واقع بینانه ای برای خود تعیین می کنند، یا این اهداف به دانش آموز تحمیل می شود، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می گیرند. این امر می تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری شود. دانش آموزانی که اهداف غیر قابل دستیابی برای خود تعیین می کنند، یا این اهداف از سوی اولیا تعیین می شود، ممکن است احساس کنند که هرگز نمی توانند به آنها برسند. این امر می تواند منجر به احساس خستگی، ناامیدی و انزوا در آنها شود. مشارکت کننده (۴) معتقد است اولیا گاهی بدون مطالعه و شناخت برای دانش آموز اهدافی را تعیین می کنند که دانش آموز امکان رسیدن به آن را ندارد و دانش آموز هر چه تلاش می کند به اهداف بلند پروازانه نمی رسد و در نتیجه دچار استرس و ناامیدی می شود مشارکت کننده (۶) می گوید: اهداف باید به طور دقیق تعریف شود و زمان رسیدن به این اهداف نیز مشخص شود. بهتر است اهداف برای میان مدت یا بلند مدت طراحی شود و امکانات محیطی هم مد نظر قرار گیرد تا دانش آموز با شکست های پی در پی مواجه نشود. مشارکت کننده (۲) می گوید: گاهی اولیا در زمینه ای که خود

شکست خورده‌اند و به نتیجه نرسیده‌اند را به عنوان هدف برای دانش‌آموز تعیین می‌کنند و اصرار دارند تا کودک، شکست اولیا را جبران کند. اگر والدین در رشته خاصی درس نخوانده‌اند یا در ورزش خاصی به قهرمانی نرسیده‌اند همان شکست والدین می‌شود، اهداف دانش‌آموز، مشخص است با این اوصاف دانش‌آموز استرس زیادی را تحمل می‌کند و به درماندگی منجر می‌شود. هر انسانی با توان و استعداد خاصی به دنیا آمده است که باید توسط مربیان و والدین شناسایی و در همان جهت راهنمایی شوند. مشارکت کننده (۹) می‌گوید همچنان که معادن باهم متفاوت هستند استعداد افراد هم باهم فرق دارد. در موقع تعیین هدف باید به توانایی و استعداد دانش‌آموز واقف باشیم و بر اساس همان توانایی برای او تعیین هدف نماییم. در نظر نگرفتن توانایی دانش‌آموز منجر به یاس و شکست و انزوا می‌شود و زمینه فرسودگی تحصیلی فراهم می‌شود.

### ۳) ضعف علمی معلم

دانش‌آموزانی که با معلمانی مواجه می‌شوند که دانش علمی کافی ندارند، ممکن است در تحصیلات خود دچار مشکل شوند و این امر می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی شود. مشارکت کننده (۲) می‌گوید: یادگیری یعنی ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار فرد، اما معلمی که توان علمی خوبی ندارد و به محتوای کتابها مسلط نیست و به کارگاههای آموزشی نمی‌آید و علاقه‌ای به ایجاد تغییر در روش خودش ندارد، نمی‌تواند در کلاس شور و شوق ایجاد کند و شاهد اشتیاق در یادگیری باشیم. مشارکت کننده (۵) می‌گوید: پس از کرونا و مجازی شدن درسه‌ها، الان که وضعیت بهتر شده، کارگاه آنچنانی برگزار نمی‌شود. بدون وجود کارگاه و دوره تخصصی، اطلاعات معلم به روز نمی‌شود و با تغییرات زیادی که در کتابها شده آشنا نمی‌شویم. مخصوصاً طرح جدیدی که در مناطق، در حال اجرا هست و قصد دارند روش جدید تدریس را در قالب این طرح به معلمان انتقال دهند. مشارکت کننده (۹) می‌گوید: معلمانی که در کلاس چندپایه تدریس می‌کند بخاطر عدم آمادگی، عدم مطالعه مطالب در شب قبل از تدریس، به مشکلاتی بر می‌خورند مثل اینکه: به برخی سوالات دانش‌آموزان نمی‌توانند جواب بدهند و این کار وجهه علمی معلم را پایین می‌آورد. مشارکت کننده (۳) و (۵) به نقش ارتباط در انتقال مطالب اشاره می‌کنند و می‌گویند: اگر فرایند ارتباط در کلاس به خوبی شکل نگیرد و بازخورد مناسب از دانش‌آموز دریافت نکنیم دانش‌آموز از درس خواندن لذت نمی‌برد و احساس دلزدگی از مدرسه می‌کند. مشارکت کننده (۱۰) می‌گوید: معلم چه در دروس تحصیلی و چه در مباحث ارتباطی باید به مباحث روانشناختی مسلط باشد و نباید در این زمینه ضعف داشته باشد. مشارکت کننده (۳) می‌گوید: معلم باید تجربه، توانایی و مهارتهای لازم را برای شغل معلمی داشته باشد و اگر از این توانایی برخوردار نباشد، باعث بروز مشکلاتی در کلاس مثل بی‌انگیزگی دانش‌آموز شده و باعث بروز افت تحصیلی می‌شود. مشارکت کننده (۱) معتقد است: ضعف علمی دانش‌آموز و درس بلد نبودن او مربوط به ضعف علمی معلم است. معلمی که با یک آزمون ساده و بدون گذراندن دوره‌های تخصصی به کلاس درس وارد شده، مشخص است که نمی‌تواند دانش‌آموز توانمندی تربیت کند. مشارکت کننده (۶) می‌گوید: باید از معلمان تخصصی هر رشته برای تدریس مطالب استفاده کرد، مقطع ابتدایی که زیر بنای مقاطع بالا است باید توسط بهترین نیروها تربیت و آموزش داده شوند نه توسط نیروهای خدماتی تبدیل وضعیت شده، این کار باعث می‌شود دانش‌آموزان در کلاس و در طول سال شاهد افت تحصیلی خودشان باشند و انگیزه‌ای برای پیشرفت نداشته باشند. از چنین دانش‌آموزانی نباید انتظار شور و شوق به یادگیری داشته باشیم. مشارکت کننده (۱۳) می‌گوید: دانش‌آموز باید تشنه یادگیری باشد و این شوق از طرف معلم به او تزریق شود، معلمی که در کلاس کتاب را ورق می‌زند تا ببیند مطلب امروز مربوط به چیست و چه چیزی باید تدریس شود و دانش‌آموز شاهد این نگرانی معلم است و می‌بیند که معلم توان استفاده از تکنولوژی ساده را ندارد، شوق درس خواندن را از دست می‌دهد و از درس و مدرسه خسته و دلزده می‌شود.

### ۴) ارائه تکالیف بسیار زیاد از سوی معلمان

دانش‌آموزانی که با حجم زیادی از تکالیف روبرو هستند، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری شود. مشارکت کننده شماره (۱۰) معتقد است برخی از معلمان از روی دلسوزی می‌خواهند با دادن تکالیف زیاد به پیشرفت درس دانش‌آموز و جبران کمبودهای سال قبل کمک کنند. اما آنها با این کار باعث خستگی و دلزدگی دانش‌آموز را فراهم می‌کنند. مشارکت کننده (۸) می‌گوید: برخی از معلمان علاوه بر تمرینات کتاب و تکالیف خانه، از شبکه شاد تکالیفی را که سایر معلمان برای کلاس خودشان طراحی کرده‌اند را به دانش‌آموزان می‌دهند، این کارها در نهایت باعث پیشرفت نمی‌شود و موجب دلزدگی دانش‌آموز می‌شود. مشارکت کننده (۹) امسال برای اولین بار مدیرآموزگار شده و کلاسی را تحویل گرفته که دانش‌آموزان پایه‌های سوم و چهارم در شناخت حروفات مشکل دارند، ایشان به سختی با دانش‌آموزان کار می‌کند و تکالیف زیادی برای منزل تعیین می‌کند و اولیا را مجبور می‌کند تا در خانه با دانش‌آموزان کار کنند، به اعتراف خودش، او با این کار زمان استراحت بچه‌ها را گرفته، اما معتقد است این تکالیف موقتی هستند و پس از حل مشکل وضعیت به روال عادی برمی‌گردد و از حجم تکالیف کاسته می‌شود. مشارکت کننده (۵) معتقد است برخی از معلمان که به روش سنتی عمل می‌کنند از روی عادت تکلیف می‌دهند و هدف و برنامه خاصی برای

ارائه تکلیف ندارند. آنها فقط از روی عادت مشق می‌دهند، اما مشق را بررسی نمی‌کنند، کلی تکلیف ریاضی می‌دهند که ممکن است برای سطح علمی برخی دانش‌آموزان مناسب نباشد و حتی پیش پا افتاده است. آنها تفاوت‌های فردی و پیش‌نیازهای دانش، دانش‌آموزان را در نظر نمی‌گیرند و فقط می‌خواهند دانش‌آموزان در خانه بیکار نباشند. مشارکت‌کننده (۱۱) معتقد است اگر تکلیف بدون برنامه و هدف باشد باعث به هم خوردن تعادل زندگی دانش‌آموز می‌شود و به جای اینکه تکلیف وسیله‌ای باشد برای رسیدن به یادگیری عمیق و تثبیت شده، خود تکلیف به هدف تبدیل می‌شود.

عامل زمینه‌ای:

#### (۱) مشکلات متعدد خانوادگی

دانش‌آموزانی که در خانواده‌هایی با مشکلاتی مانند طلاق، اعتیاد، خشونت، فقر و بیماری زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری شود. مشارکت‌کننده (۱۱) که یک دانش‌آموز طلاق در کلاسش دارد عنوان می‌کند: به هر بهانه‌ای این دانش‌آموز قهر می‌کند، موقع بررسی تکلیف، دادن بازخورد یا تقدیر از سایر دانش‌آموزان، این دانش‌آموز رفتن پدرش را بهانه کرده و به خیال اینکه باید زودتر وارد بازار کار شود و درس به درد او نمی‌خورد از زیر بار تکلیف شانه خالی می‌کند. فقر مالی مادرش هم بهانه دیگری شده تا او اهمیتی به درس ندهد، این کار باعث شده تا بقیه هم اهمیت زیادی به درس ندهند. بیکاری یکی از والدین، نداشتن پس‌انداز و بدتر از همه اعتیاد یکی از والدین از نظر مشارکت‌کننده (۷) باعث شده دانش‌آموز به فکر کار کردن و کمک به خانه باشد تا درس، اینها تمرکز زیادی در کلاس ندارند و موقع سوال پرسیدن با استرس و اضطراب به پای تخته می‌آیند یا اینکه اصلاً جلو نمی‌آیند و به بهانه‌های مختلف از سوال و جواب فرار می‌کنند. آنها امید می‌کنند به بهبودی وضعیت خانوادگی خودشان نمانند و درس خواندن را کار بیهوده‌ای می‌دانند. مشارکت‌کننده‌های (۳)، (۴)، (۸) و (۱۲) همگی بر نقش والدین و وضعیت اقتصادی والدینش نباشد در کلاس می‌تواند با تمرکز و آرامش به درس گوش بدهد و درس را یاد بگیرد، اما وجود درگیری ذهنی و اضطراب خانه، مانعی بر سر راه یادگیری محسوب می‌شود. دانش‌آموزی که با خودش مشکلات خانه را به مدرسه می‌آورد چگونه می‌تواند در کلاس به حرفهای معلم گوش داده و آنها را به خاطر بسپارد و موقع سوال کردن جواب بدهد؟

علل مداخله گر:

#### (۱) اهمال کاری از سوی دانش‌آموز

نبودن شغل مناسب برای افراد تحصیل کرده و مشاهده افرادی که درس خوانده و بیکار هستند باعث کاهش انگیزه درس خواندن و تلاش برای کسب علم است. مشارکت‌کننده (۷) می‌گوید: دیگر مثل قبل دانش‌آموزان انگیزه‌ای برای ادامه تحصیل ندارند و اهمیتی به درس نمی‌دهند مشاهده بیکارهای تحصیل کرده در روستا و تلویزیون باعث کاهش انگیزه می‌شود. از طرفی والدین بچه‌ها را به مدرسه می‌فرستند تا درس بخوانند، آزمونهای مکرر معلم و واقعیت بیرونی باعث کم شدن تلاش بچه‌ها می‌شود و با افزایش حجم دروسها و عدم تلاش بچه‌ها مطالب سخت‌تر شده و توان یادگیری پایین می‌آید. مشارکت‌کننده (۹) می‌گوید: هیچ تضمینی برای شغل یا درآمد از طریق درس وجود ندارد، بچه‌ها وضع درآمد افراد کم‌سواد روستا را می‌بینند و دیگر به حرف ما اهمیتی نمی‌دهند. اگر ما هم تدریس نکنیم که باید مدرسه تعطیل شود. ضعف انگیزه به کل، درس خواندن را تعطیل کرده است. ترس از شکست عامل بعدی است که از نظر مصاحبه‌شوندگان منجر به یاس و ناامیدی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌شود. بسیاری از ما شکست را در دوران تحصیل تجربه کرده‌ایم اما با تلاش بیشتر شکست را جبران کرده‌ایم. مشارکت‌کننده (۱۱) معتقد است، شکست به معنی پایان دنیا نیست اما از کودک ابتدایی که مشوقی جز معلم ندارد نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که از شکست پله‌ای برای ترقی درست کند. در روستایی که هیچ امکاناتی ندارند شکست‌های پی در پی منجر به اتوپیا شده و به دانش‌آموز اجازه و فرصت نمی‌دهد که دوباره به تلاش ادامه دهد و به موفقیت برسد. مشارکت‌کننده (۴) معتقد است تجربه یک واقعیت تلخ، مثل مردودی یا کسب شاخص ضعیف می‌تواند به درماندگی آموخته شده تبدیل شود و نصیحت‌های معلم به بدتر شدن اوضاع هم کمک کند.

#### (۲) عزت نفس پایین

وقتی اولیا و اطرافیان از هر عملکرد دانش‌آموز انتقاد می‌کنند و مدام بدون اینکه به کارهای مثبت او نگاه کنند، نقاط ضعف او را می‌بینند و به او گوش زد می‌کنند، منجر به پایین آمدن عزت نفس دانش‌آموز می‌شود. عزت نفس پایین یکی از عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی است. دانش‌آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری شود. یکی از عوامل پایین آمدن عزت نفس، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی است. مشارکت‌کننده (۱۳) که از مدیران باسابقه منطقه می‌باشد، معتقد است ایراد گرفتن‌های بی‌خود و بی‌جهت از عملکرد دانش‌آموز باعث

کاهش اعتماد به نفس شده و در طولانی مدت دانش آموز احساس می کند که در خانه هیچ جایگاه و ارزشی ندارد و کسی به او و کارهایش اهمیتی نمی دهد، از این دانش آموز نباید انتظار تلاش و کوشش روز افزون داشته باشیم. دانش آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است احساس کنند که بی ارزش هستند و توانایی موفقیت در تحصیلات خود را ندارند. این امر می تواند منجر به احساس خستگی، ناامیدی و انزوا در آن ها شود. مورد بعدی احساس ناراضی از خود است. دانش آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است از خود ناراضی باشند و احساس کنند که نمی توانند به اهداف خود برسند. این امر می تواند منجر به کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی ضعیف در آن ها شود. مشارکت کننده (۲) می گوید: موفقیت تحصیلی و شکست تحصیلی دانش آموزان در مدرسه و مسائل مربوط به آنها بر روی عزت نفس دانش آموز تاثیر می گذارد. کسب نمرات پایین باعث می شود دانش آموز به این نتیجه برسد که او هیچ وقت پیشرفت نمی کند بنابراین از خود و عملکرد خودش ناراضی باشد و همین امر منجر به فرسودگی تحصیلی می شود. احساس طرد شدن هم می تواند موثر باشد. دانش آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است احساس کنند که توسط دیگران طرد می شوند. این امر می تواند منجر به بروز مشکلات رفتاری و انزوا در آنها شود. مشارکت کننده (۱) می گوید: اولیا در برخی موارد با طعنه و کنایه دانش آموز کم تلاش را از خود دور می کنند به بهانه اینکه با این کار، او به خودش بیاید و بیشتر تلاش کند اما دانش آموز ابتدایی این موارد را به خوبی درک نمی کند به معنای عدم پذیرش از سوی خانواده و طرد شدن می گذارد و ناامید و مایوس می شود.

### ۳) ناکارآمدی آموزش

دانش آموزانی که در محیط آموزشی ناکارآمد قرار دارند، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می گیرند. این امر می تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری شود. مشارکت کننده (۱۳) معتقد است چند سالی است که خروجی مراکز تربیت معلم به رغم داشتن رتبه بالا در کنکور، عملکرد خوبی ندارند، بعضی از آنها انگیزه و علاقه ای به تدریس ندارند و حتی برخی با روشهای تدریس کتاب جدیدالتالیف آشنا نیستند. به عنوان مثال، آنها اعتقادی به روش جمع و تفریق فرایندی ندارند و هم چنان با روش تکنیکی تدریس می کنند و معتقد هستند، وقتی در اواخر سال جمع و تفریق را به شیوه تکنیکی آموزش می دهیم، چرا وقت کلاس را تلف کنیم و فرایندی تدریس کنیم؟ مشارکت کننده های (۸)، (۱۰) و (۱۱) می گویند: آموزشی که ارائه می شود با نیازهای دانش آموز انطباق ندارد و در زندگی، آنچنان به درد دانش آموز نمی خورد. در مدارس هم درسه ها به صورت مهارت محور تدریس نمی شود و آزمون عملکردی که بتواند درس را به زندگی ارتباط دهد توسط معلمان طراحی نمی شود. حتی برخی معلمان با سابقه با نحوه طراحی آزمون عملکردی آشنایی ندارند و تنوعی در ارائه درس در کلاسها دیده نمی شود. مشارکت کننده (۲) معتقد است آموزش مهارتهای زندگی و همچنین مهارت "نه" گفتن که از لازمه زندگی دانش آموزان است به آنها آموزش داده نمی شود. مشکلاتی مثل دوزبانه بودن، روش تدریس نامناسبی که انتخاب می شود و نبود مراکز مشاوره در شهر سرعین باعث شده در صورت بروز هر گونه مشکل رفتاری یا آموزشی، نتوانیم اقدامات مقتضی را به عمل آوریم. مشارکت کننده (۱۳) به روشهای غلط سنتی و آموزش با تاکید بر حافظه، از دلایل بی انگیزه شدن دانش آموزان است. مشارکت کننده (۴) به مشکلی اشاره می کند که درد دل اکثر معلمان پایه اول ابتدایی می باشد، آن هم آموزش غلط برخی والدین است. برخی والدین برای نشانه ها از اسامی استفاده می کنند که خودشان در زمان مدرسه به کار می برده اند، غافل از اینکه رویکرد آموزشی عوض شده و نحوه نام گذاری حروفات نیز عوض شده. دانش آموز بین آموزش والدین و معلم گیر می کند و نمی داند کدام درست می گویند و او مانده که طرف کدام را بگیرد.

### پیامدهای فرسودگی تحصیلی

فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی می تواند پیامدهای منفی متعددی برای سلامت روان، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنها داشته باشد. در اینجا برخی از پیامدهای کلیدی ذکر شده است:

سلامت روان؛ استرس و اضطراب: دانش آموزان فرسوده تحصیلی اغلب دچار استرس و اضطراب در مورد مدرسه و عملکرد تحصیلی خود هستند. این امر می تواند منجر به مشکلاتی مانند بی قراری، تحریک پذیری و مشکل در خواب شود.

افسردگی: در موارد شدید، فرسودگی تحصیلی می تواند منجر به افسردگی در دانش آموزان شود. علائم افسردگی ممکن است شامل احساس غم و ناامیدی، از دست دادن علاقه به فعالیتها، تغییرات در اشتها و خواب و افکار مرگ یا خودکشی باشد.

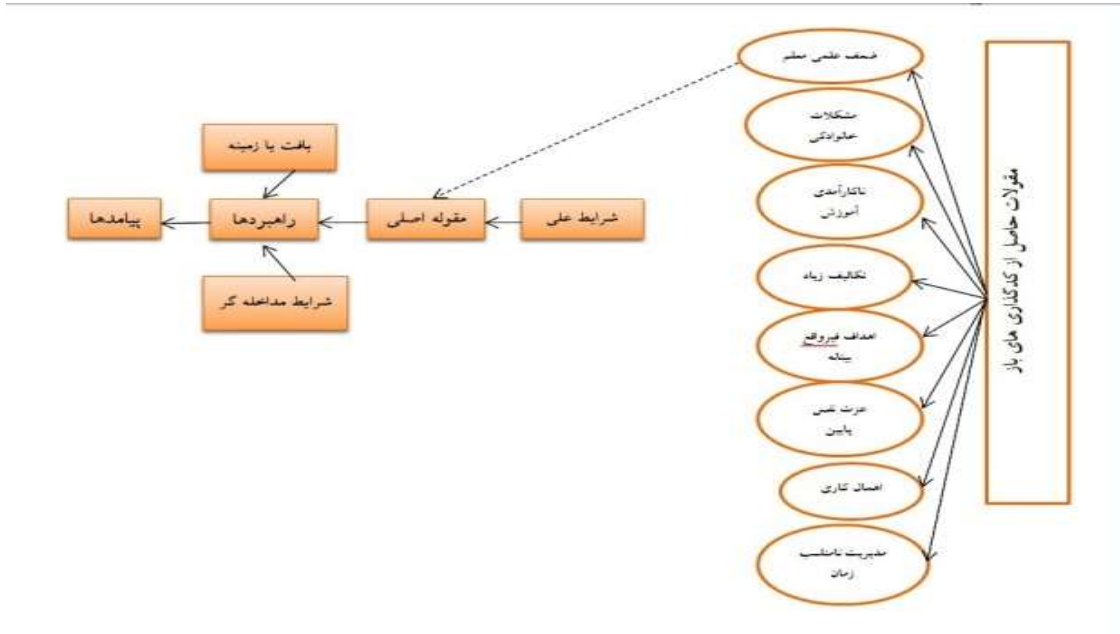
کاهش عزت نفس: دانش آموزانی که از فرسودگی تحصیلی رنج می برند، اغلب عزت نفس پایینی دارند. آنها ممکن است احساس کنند که به اندازه کافی خوب نیستند یا اینکه هرگز در مدرسه موفق نخواهند شد.

### عملکرد تحصیلی:

افت تحصیلی: یکی از شایع ترین پیامدهای فرسودگی تحصیلی، افت تحصیلی است. دانش آموزان فرسوده تحصیلی ممکن است در تمرکز، یادگیری و تکمیل تکالیف خود مشکل داشته باشند.

عدم مشارکت: این دانش‌آموزان ممکن است از مشارکت در فعالیت‌های کلاسی و سایر فعالیت‌های مدرسه خودداری کنند. غیبت از مدرسه: در موارد شدید، دانش‌آموزان ممکن است به طور کامل از مدرسه غیبت کنند. روابط اجتماعی:

مشکلات با همسالان: دانش‌آموزان فرسوده تحصیلی ممکن است در ایجاد و حفظ روابط با همسالان خود مشکل داشته باشند. آنها ممکن است گوشه‌گیر یا منزوی شوند و مورد آزار و اذیت قرار گیرند. مشکلات با والدین: این دانش‌آموزان ممکن است در برقراری ارتباط با والدین خود در مورد مشکلات خود در مدرسه مشکل داشته باشند. این امر می‌تواند منجر به درگیری و کشمکش در خانه شود (ابراهیمی، ۱۴۰۲).



### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش شناسایی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سرعین از دید معلمان مقطع ابتدایی بود. یافته‌های پژوهش از شناسایی ۸ مقوله حکایت دارد که عبارتند از: مدیریت نامناسب زمان، اهمال کاری، عزت نفس پایین، تعیین اهداف غیر واقع بینانه، ارائه تکالیف زیاد از سوی مدرسه، ناکارآمدی آموزش، مشکلات خانوادگی و ضعف علمی معلم. وقتی دانش‌آموزی نسبت به خواندن درس‌های خود بی‌علاقه شده، از درس خواندن خسته می‌شود، اصطلاحاً می‌گوییم دچار فرسودگی تحصیلی شده است. در این حالت دانش‌آموز پیشرفت تحصیلی ندارد و یا پیشرفت بسیار محدود است. فرسودگی تحصیلی برای برخی از دانش‌آموزان محدود و منحصر به دوره‌ای خاص از تحصیل است. اما ممکن است در برخی از آنها طولانی شود. اگر فرسودگی تحصیلی به موقع درمان نشود می‌تواند سبب ایجاد افسردگی در دانش‌آموزان شود.

### علل علی:

مدیریت نامناسب زمان اولین مقوله‌ای است که معلمان از آن به عنوان عاملی در خصوص بروز فرسودگی تحصیلی یاد می‌کنند. به عبارتی دانش‌آموزی که نمی‌تواند زمانش را به درستی مدیریت کند، به همه کارهایش نمی‌رسد و همیشه از برنامه‌هایش عقب است. این روند به مرور می‌تواند به وضعیت درسی دانش‌آموز آسیب رسانده و او را دچار فرسودگی تحصیلی کند. دانش‌آموز باید یاد بگیرد که زمان را مدیریت کند. اگر این کار را بلد نیست تعجبی هم ندارد، چون مسئله مدیریت زمان توسط معلم یا اولیا به او آموزش داده نمی‌شود. چیزی که زیاد است و دانش‌آموز می‌تواند آن را به هدر دهد، زمان است. بر خلاف برخی جوامع که می‌گویند وقت طلاست، مدیریت زمان به دانش‌آموز کمک می‌کند تا بتواند برنامه‌ریزی خوبی برای درس‌هایش انجام دهد. برنامه‌ریزی از استرس دانش‌آموز می‌کاهد و باعث می‌شود تا همه دروسش را به موقع بخواند و وقت کم نیاورد. فرسودگی تحصیلی یک سندرم سه بعدی است که با احساس خستگی، بدبینی و کاهش پیشرفت شخصی در امور تحصیلی مشخص می‌شود. این پدیده می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموز داشته باشد

(نجفی آذر، رحمانی فر و تنهای رشوانلو، ۱۳۹۶). این مقوله چندین زیر مقوله دارد از جمله: (۱) عدم برنامه‌ریزی مناسب زمان توسط دانش آموز، (۲) ناتوانی در مدیریت تکالیف و مسئولیت‌های متعدد، (۳) نبود طراحی آموزشی استاندارد، (۴) فشرده سازی دروس در زمان محدود کلاس، (۵) ناتوانی در مدیریت زمان (۶) عدم توانایی مدیریت زمان برای انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه. در صورتی که دانش آموز یاد نگیرد که زمان را مدیریت کند، در انجام کارها دچار مشکلاتی می‌شود مثل: عدم توانایی انجام تکالیف مدرسه به موقع، احساس خستگی و استرس، کاهش انگیزه تحصیلی و افت عملکرد تحصیلی می‌باشد. در حالی که پژوهش حاضر به طور مستقیم به بررسی مدیریت نامناسب زمان به عنوان یک عامل علی در فرسودگی تحصیلی می‌پردازد با یافته‌های (حسینی لرگانی، ۱۳۹۸ و نریمانی، ۱۳۹۷) از این نظر که در هر دو پژوهش متغیر مدیریت زمان مورد بررسی قرار گرفته، هم سو می‌باشد. هر دو پژوهشگر فوق در پژوهش خودشان به مقوله مدیریت نامناسب زمان توسط معلم به طور مستقیم اشاره کرده اند و آن را عامل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان عنوان کرده اند.

دومین مقوله تعیین اهداف غیر واقع بینانه است. دانش‌آموزانی که اهداف غیر واقع بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند، ممکن است در رسیدن به این اهداف با شکست مواجه شوند. این امر می‌تواند منجر به احساس ناامیدی، کاهش انگیزه و افزایش اضطراب و استرس در آنها شود (عابدی، محمدی و فتحی، ۱۳۹۹). دانش‌آموزانی که اهداف غیر واقع بینانه برای خود تعیین می‌کنند با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌شوند از جمله: احساس ناامیدی، افزایش اضطراب و استرس، کاهش انگیزه تحصیلی و افت عملکرد تحصیلی. برای مقابله با افت تحصیلی در اثر تعیین اهداف غیر واقع بینانه چندین راهکار پیشنهاد می‌شود: آموزش دانش‌آموزان در مورد نحوه تعیین اهداف واقع بینانه، کمک به دانش‌آموزان برای ارزیابی توانایی‌های خود و کمک به دانش‌آموزان برای ایجاد اهداف کوتاه مدت و بلند مدت. برای این کار دانش‌آموز باید با توانایی‌های خود آشنا شود و بداند در چه زمینه تحصیلی قوی است، در کدام زمینه‌ها ضعیف است و چقدر زمان برای مطالعه دارد. با تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت می‌توان به دانش‌آموز کمک کرد تا اهداف خود را به صورت مرحله‌ای و قابل دستیابی تقسیم کند. معلمان و والدین می‌توانند با کمک به دانش‌آموز برای ایجاد اهداف کوتاه مدت و بلند مدت به آنها کمک کنند تا انگیزه خود را برای رسیدن به اهداف خود حفظ کنند. این مقوله دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر است: (۱) تعیین اهداف غیر قابل دستیابی، (۲) عدم تعریف دقیق اهداف، (۳) تعیین اهداف خارج از توان دانش‌آموز و (۴) عدم توجه به استعداد و توانایی دانش‌آموز. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های (کرامتی، ۱۴۰۱؛ سادات فاضل و یزدخواستی، ۱۳۹۵؛ آهو خوش، ۱۳۹۶ و فتی و کیانی، ۱۳۹۸) از این بابت که این پژوهشگران در یافته‌های خود به مقوله تعیین اهداف غیر واقع بینانه توجه کرده‌اند، هم سو است.

سومین مقوله ضعف علمی معلم می‌باشد. ضعف علمی معلم می‌تواند به اشکال مختلف بروز کند مثل: عدم تسلط بر محتوای درسی، عدم توانایی در تدریس موثر و عدم آشنایی با روشهای نوین تدریس. دانش‌آموزانی که با چنین معلمانی مواجه می‌شوند که دانش علمی کافی ندارند، ممکن است در تحصیلات خود دچار مشکل شوند و این امر می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی شود. نقش معلم در آموزش نسل بعدی بسیار مهم و حیاتی است. معلمان نقش مهمی در شکل‌دهی به شخصیت، دانش و مهارت‌های نسل بعدی دارند. آنها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا یاد بگیرند، رشد کنند و به افرادی موفق تبدیل شوند. از جمله نقشهای مهم در آموزش نسل بعدی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: انتقال دانش و مهارت‌های لازم به دانش‌آموزان، پرورش تفکر انتقادی و خلاقیت به دانش‌آموزان، تقویت انگیزه و علاقه به یادگیری، فراهم کردن محیطی حمایت کننده و امن برای یادگیری دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه و انگیزش در دانش‌آموزان. اگر تربیت نسل بعدی به دست معلم دارای ضعف علمی سپرده شود تبعات جبران ناپذیری در پی خواهد داشت مثل: کاهش کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان، افزایش بی‌علاقگی و افت تحصیلی دانش‌آموزان، عدم شکوفایی استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان، تولید نیروی کار کم‌سواد و کم‌توان و در نهایت افزایش آسیب‌های اجتماعی. در واقع، معلمان دارای ضعف علمی نمی‌توانند به‌درستی دانش و مهارت‌های لازم را به دانش‌آموزان منتقل کنند. آنها نمی‌توانند تفکر انتقادی و خلاقیت در دانش‌آموزان را پرورش دهند و انگیزه و علاقه آنها را به یادگیری تقویت کنند. در نتیجه، دانش‌آموزان از یادگیری بازمی‌مانند و نمی‌توانند به افرادی موفق تبدیل شوند. این مقوله دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر است:

(۱) عدم توانایی معلم در انتقال مفاهیم علمی، (۲) عدم توانایی معلم در پاسخگویی به سوالات دانش‌آموزان، (۳) عدم توانایی معلم در ایجاد ارتباط با دانش‌آموزان، (۴) عدم آشنایی با آخرین دستاوردهای علمی، (۵) عدم توانایی در تدریس به روش‌های نوین و (۶) عدم توانایی در استفاده از فناوری‌های آموزشی. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های (لائو، ژانگ و چن، ۲۰۲۰؛ سالما، آرو، سولین و هالوپین، ۲۰۰۹ و هالوپین، ۲۰۰۹) از این نظر که همگی به مقوله ضعف علمی معلم پرداخته‌اند، و آنها نیز در یافته‌های خود از این مقولات به عنوان عامل علی نام برده اند همسو می‌باشد.

چهارمین مقوله ارائه تکالیف زیاد از سوی مدرسه می‌باشد. دانش‌آموزانی که با حجم زیادی از تکالیف روبرو هستند، بیشتر در معرض احساس خستگی، استرس، ناامیدی و انزوا قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات رفتاری

شود. تکلیف همواره به عنوان یکی از عوامل مهم در تحقق یادگیری مطرح بوده و در هر دوره متناسب با برداشتی که از یادگیری وجود داشته، شکل و نوع تکلیف نیز متفاوت بوده است. شاید در گذشته اگر دانش‌آموزی صرفاً موفق به محفوظاتی در ذهن خویش می‌شد، تصور می‌رفت که یادگیری در او تحقق یافته، اما امروزه با توجه به تعریف یادگیری، توقع اهدافی فراتر از حفظ مطلب وجود دارد. برای افزایش میزان یادگیری دانش‌آموزان راه‌های مختلفی وجود دارد و یکی از این راهکارها، دادن تکالیف خلاق برای استمرار و پیوند یادگیری دانش‌آموز در محیط رسمی مدرسه و خانه است. برخی از مدارس و معلمان در ارائه تکلیف، سنتی و سلیقه‌ای و بدون توجه به نیازها و جنبه‌های جسمی و ذهنی فراگیران رفتار می‌کنند. زمانی موفقیت دانش‌آموز به طور رضایت بخش افزایش می‌یابد که معلمان به شکلی منظم و هدفمند تکلیف درسی طرح کنند و دانش‌آموزان نیز مسئولانه این تکالیف را انجام دهند. طبق یافته (محمدی و رحمانی، ۱۳۹۸) تکلیف نقش زیادی در تربیت شهروندانی مسئولیت‌پذیر و فهیم دارد. تکلیف تمرینی است در زمینه آنچه که دانش‌آموز در کلاس فراگرفته و فقط در همین جایگاه می‌تواند نتیجه یادگیری را برای او در برداشته باشد. جریمه کردن با تکلیف یا ارائه تکالیف بی‌هدف، بدون در نظر داشتن مشکل یادگیری دانش‌آموز، باعث خستگی و دلزدگی دانش‌آموز از درس و مدرسه شده و در نهایت منجر به فرسودگی تحصیلی می‌شود. این مقوله دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر می‌باشد: (۱) استفاده از تکالیف سایر معلمان، بدون تناسب با برنامه درسی (۲) ارائه تکالیف زیاد به منظور تثبیت یادگیری، (۳) انجام تکالیف زیاد به بهای از دست دادن تفریح و بازی، (۴) عدم ارائه تکالیف مهارت محور، (۵) ارائه تکالیف بدون هدف. یافته پژوهش حاضر با یافته‌های (محمدی و رحمانی، ۱۳۹۸؛ مای، ۲۰۱۹ و فتحی و همکاران، ۱۳۹۹) از این جهت که به مقوله ارائه تکالیف به دانش‌آموز پرداخته اند، هم سو می‌باشد. همه پژوهشگران فوق اذعان دارند که ارائه تکالیف بدون هدف و بدون ارائه بازخورد می‌تواند انگیزه دانش‌آموز را برای تلاش و کوشش برای یادگیری کم کند و در نهایت عاملی برای افسردگی تحصیلی شود.

### علل زمینه‌ای:

مقوله مورد بررسی در اینجا، مشکلات متعدد خانوادگی دانش‌آموز است. فرسودگی تحصیلی یک پدیده پیچیده‌ای است که تحت تاثیر عوامل متعدد فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی قرار دارد. یکی از عوامل مهمی که می‌تواند بر فرسودگی تحصیلی تاثیر بگذارد، مشکلات خانوادگی دانش‌آموزان است. مشکلات خانوادگی می‌توانند به اشکال مختلفی بروز کنند مثل: اختلافات و درگیری‌های خانوادگی، طلاق و جدایی والدین، مشکلات مالی خانواده، بیماری یا فوت یکی از اعضای خانواده، اعتیاد یکی از اعضای خانواده و خشونت خانگی. این مشکلات در صورت حل نشدن می‌تواند منجر به احساس بی‌انگیزگی، خستگی، ناامیدی، شماتت اطرافیان و اضطراب در دانش‌آموزان شود. در نتیجه این افراد ممکن است از ادامه تحصیل باز بمانند یا عملکرد ضعیفی در مدرسه از خود نشان بدهند. شدت و نوع مشکلات خانوادگی می‌تواند تاثیر متفاوتی بر فرسودگی تحصیلی داشته باشد. به عنوان مثال: مشکلات خانوادگی شدیدتر و طولانی‌تر می‌تواند تاثیر بیشتری بر فرسودگی تحصیلی داشته باشد که برای حل این مشکل مدیر یا معلم می‌توانند از طریق مراکز مشاوره یا نهادهای خیریه برای کاستن از بار مشکلات اقدام کنند یا از توانمندی افراد بانفوذ محلی برای حل مشکلات استفاده کنند. این مقوله دارای زیر مقوله‌های زیر است: (۱) اضطراب و استرس، (۲) افسردگی و ناامیدی، (۳) احساس تنهایی و طرد شدن، (۴) طلاق والدین، (۵) اعتیاد والدین، (۶) خشونت در خانواده، (۷) فقر مالی والدین، (۸) بیماری والدین. پژوهش حاضر با یافته‌های (سما سادات، ۱۳۹۹؛ سادات فاضل، ۱۳۹۵؛ حسینی لرگانی، ۱۳۹۸؛ بهشتی پور و همکاران، ۱۳۹۵ و کرامتی، ۱۴۰۱) از این بابت که به مقوله مشکلات خانوادگی پرداخته اند، همسو می‌باشد. مشکلات خانوادگی که در پژوهش‌های بالا انجام شده به مفاهیمی مثل اختلافات خانوادگی و درگیری، کمبود ارتباط و حمایت عاطفی و مشکلات اقتصادی اشاره کرده اند.

### علل مداخله‌گر:

اولین مقوله اهمال کاری از سوی دانش‌آموز می‌باشد. اهمال کاری، به تاخیر انداختن انجام وظایف و مسئولیتها گفته می‌شود. اما در دانش‌آموزان، به دلیل عدم بلوغ کافی و کمبود مهارت‌های مدیریت زمان شایع‌تر است. اهمال کاری از سوی دانش‌آموز می‌تواند پیامدهای منفی متعددی داشته باشد از جمله: افت عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و اضطراب، کاهش انگیزه تحصیلی و افزایش احتمال ترک تحصیل. برای مقابله با اهمال کاری می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد: آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای انجام تکالیف و حمایت والدین و معلمان از دانش‌آموزان. اهمال کاری از سوی دانش‌آموزان، یک پدیده جدی است که می‌تواند تاثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روانی و اجتماعی آنها داشته باشد. بنابراین، ضروری است که والدین و معلمان، نسبت به این موضوع حساس باشند و با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، از بروز آن جلوگیری کنند (مصرآبادی و گزیدری، ۱۳۹۸). مقوله اهمال کاری دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر می‌باشد: (۱) عدم انگیزه، (۲) ترس از شکست، (۳) نداشتن حس مسئولیت‌پذیری، (۴) توقع قبولی و گرفتن شاخص بدون تلاش، (۵) راحت طلبی و تأیید اولیا، (۶) ناقص نوشتن تکالیف، (۷) موکول کردن مطالعه به شب امتحان. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های (حسینی لرگانی، ۱۳۹۸؛ کرامتی، ۱۴۰۱ و فتحی و همکاران، ۱۳۹۸) از این نظر به

مقوله اهمال کاری مثل پیامدهای منفی آن چون کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و اضطراب، مشکلات در روابط با دوستان و ترس از شکست پرداخته‌اند، هم سو می باشد.

دومین مقوله عزت نفس پایین می‌باشد. عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی و شایستگی نسبت به خود است. دانش‌آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیل، با مشکلاتی روبرو شوند (سیف، ۱۳۹۵). دانش‌آموزان دارای عزت نفس پایین ممکن است با این مشکلات روبرو شوند: احساس خودکارآمدی پایین، احساس ناامیدی، احساس بی‌انگیزگی و افزایش اضطراب و استرس. رابطه بین عزت نفس پایین و فرسودگی تحصیلی را می‌توان به شرح زیر توضیح داد: عزت نفس پایین منجر به احساس خودکارآمدی پایین می‌شود. دانش‌آموزانی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است احساس کنند که توانایی یادگیری و موفقیت در تحصیل را ندارند و این امر می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و استرس در آنها شود. همچنین عزت نفس پایین منجر به احساس ناامیدی می‌شود (نجفی آذر و همکاران، ۱۳۹۶). این دانش‌آموزان ممکن است در مواجهه با شکست احساس ناامیدی کنند و همین امر منجر به کاهش انگیزه تحصیلی آنها می‌شود. برای مقابله با عزت نفس پایین چندین راه کار وجود دارد مثل: حمایت والدین و معلمان از دانش‌آموز، آموزش مهارت‌های زندگی در کتابهای درسی و ارتباط دادن آن به مسائل روزمره زندگی و ایجاد فرصتهای موفقیت، مثل فراهم کردن موفقیت ساده برای کسب موفقیت دانش‌آموز و سپس به تدریج با توجه به پیشرفت دانش‌آموز، موفقیت را کمی سخت‌تر کرد تا دانش‌آموز به عزت نفس بالا دست یابد. این مقوله دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر است: (۱) احساس بی‌ارزشی و ناامیدی، (۲) احساس ناراحتی از خود و (۳) احساس طرد شدن. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های (بهشتی پور و همکاران، ۱۳۹۵؛ سادات فاضل، ۱۳۹۵؛ سما سادات، ۱۳۹۹ و گلستانی و جعفری، ۱۴۰۲) از این نظر که همه آنها به مقوله عزت نفس و پیامدهای منفی همچون حمایت اجتماعی، موفقیت‌ها و دستاوردها، تصور ذهنی مثبت از خویش، تجربیات موفقیت آمیز از دستاوردهای شخصی، تصویر مثبت از تلاش خود توجه کرده‌اند، هم سو می‌باشد.

سومین مقوله ناکارآمدی آموزش می‌باشد. ناکارآمدی آموزش از نظر (مهدیزاده و همکاران، ۱۳۹۹) به معنای عدم دستیابی به اهداف آموزشی است. این امر می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله عدم تناسب محتوای آموزشی با نیازها و علایق دانش‌آموزان، استفاده از روشهای تدریس نامناسب، عدم وجود فضای آموزشی مناسب، عدم وجود حمایت‌های لازم از سوی مسئولان آموزشی و عوامل فردی مانند انگیزه کم دانش‌آموز یا مشکلات خانوادگی و اجتماعی رخ دهد. این عوامل می‌توانند منجر به احساس بی‌انگیزگی، خستگی و ناامیدی در دانش‌آموزان شود. در نتیجه این دانش‌آموزان ممکن است از ادامه تحصیل بازمانند یا عملکرد ضعیفی داشته باشند. برای جلوگیری از بروز این پدیده می‌توان اقدامات زیر را انجام داد: بازنگری محتوای آموزشی و تناسب آن با نیازها و علائق دانش‌آموزان، استفاده از روشهای تدریس فعال و مشارکتی، ایجاد فضای آموزشی مناسب و جذاب و ارائه حمایت‌های لازم از سوی مسئولین مدرسه. با توجه به بازخوردهایی که از گفته‌های مشارکت کنندگان در مصاحبه گرفته شد می‌توان راهکارهای زیر را برای کاهش ناکارآمدی آموزش و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی در مدارس اجرا کرد: استفاده از روشهای تدریس متنوع و مبتنی بر فناوری‌های جدید، ارائه آموزشهای ضمن خدمت به معلمان برای آشنایی با روشهای تدریس موثر، ایجاد فرصتهای یادگیری مشارکتی و گروهی برای دانش‌آموزان و ارائه خدمات مشاوره‌ای و روانشناختی به دانش‌آموزان. مقوله حاضر دارای زیر مقوله‌هایی به شرح زیر است: (۱) عدم ارتباط بین آموزش و زندگی واقعی، (۲) عدم جذابیت آموزش، (۳) عدم تناسب آموزش با نیازهای دانش‌آموزان، (۴) ضعف آموزش در مدرسه، پژوهش حاضر با یافته‌های (سما سادات، ۱۳۹۹، دیک، ۲۰۱۵؛ بیرچینال، ۲۰۱۹ و ناوینس، ۲۰۲۱) از این نظر که به مقوله ناکارآمدی آموزش پرداخته اند، هم سو می باشد. پژوهشگران فوق در پژوهش خود به مشکلاتی همچون فقدان منابع آموزشی با کیفیت در مدارس مانند کتب درسی، روش‌های تدریس نامناسب از سوی معلمان مخصوصاً معلمان باسابقه، ارزیابی ناکارآمد فعالیت دانش‌آموزان، کمبود فرصتهای یادگیری عملی مخصوصاً در مدارس روستایی و چند پایه اشاره کرده اند.

هر پژوهشی با یکسری محدودیتهایی همراه است و پژوهش حاضر نیز از این مقوله مستثنی نمی‌باشد از جمله: وجود ابهام در تعریف و اندازه‌گیری فرسودگی تحصیلی در بین معلمان، و عدم آشنایی برخی از معلمان با سابقه با این مقوله و طولانی شدن فرایند مصاحبه و جمع‌آوری داده‌ها، ممکن است برخی معلمان به دلیل عدم آشنایی با مفهوم، در پاسخ به سوالات ابهام داشته باشند یا اطلاعات دقیقی ارائه ندهند، بیشتر معلمان برای جوابدهی به سوالات به وقت بیشتر برای مطالعه نیاز داشتند و لازم بود تا تمرکز بیشتری روی چالشهای نوظهور بودن این مفهوم داشته باشند. عدم دسترسی بر دامنه و عمق مطالعات انجام شده که ممکن است نتوانسته‌ایم به تمامی منابع و دیدگاههای مرتبط دسترسی داشته باشیم و تعدادی از مدیران و مدیر آموزگاران به جای جواب دادن به علل فرسودگی تحصیلی، تصور می‌کردند که این مشکل در مدرسه آنها وجود دارد و انجام این پژوهش، عملکرد آنها را زیر سوال می‌برد. برای جلب اعتماد معلمان مجبور شدم وقت زیادی صرف کنم.

با توجه به داده‌های جمع‌آوری شده، به سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌شود: یک پژوهش کیفی با عنوان بررسی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی: اتخاذ رویکرد چند جانبه انجام شود و چون فرسودگی تحصیلی پدیده چند وجهی و پیچیده بوده که بر سلامت

روان، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی دانش آموز تاثیر منفی دارد بنابراین در این پژوهش می توان از سه منظر مختلف (دانش آموز، معلمان و والدین) و با استفاده از روشهای مصاحبه، و مشاهده مستقیم رفتار دانش آموز نسبت به جمع آوری داده ها اقدام کرد. پیشنهاد می شود در پژوهش دیگری با عنوان بررسی نقش تعاملات خانوادگی در بروز فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ابتدایی: یک مطالعه کیفی با رویکرد پدیدار شناسانه انجام شود و در این روش با دانش آموزان کلاسهای بالا مصاحبه انفرادی به عمل آورده و داده های جمع آوری شده را تجزیه و تحلیل کرد. پاسخ به این متغیرها می تواند، درک بهتری از عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ابتدایی داشته باشد. در صورت امکان مطالعه کیفی با رویکرد پدیدارشناسانه در شهر سرعین انجام شود و در آن به بررسی عمیق عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول و دوم شهر سرعین پرداخته شود. این کار باعث می شود تا درک عمیق تری از تحریبات دانش آموزان و معلمان در مورد فرسودگی تحصیلی دست یابیم تا در آینده در برنامه ریزی منطقه ای لحاظ شوند. انجام پژوهش طولی با هدف بررسی تاثیر عوامل مختلف بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ابتدایی در طول زمان می تواند به درک بهتری از تاثیر عوامل مختلف بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کمک کند. برای حل این مشکل در مدرسه و مناطق، با توجه به مقولات شناسایی شده، برای مسئولین پیشنهاد می شود موارد زیر را به عنوان راه حل کاربردی در نظر داشته باشند: ۱) آموزش و توانمندسازی معلمان و مدیران در زمینه های مختلف مانند آموزش استفاده از روشهای تدریس نوین و خلاقانه که باعث می شود درس برای دانش آموزان جذاب تر و اثربخش تر شود. ارزیابی مستمر دانش آموزان و استفاده از روشهای متنوع و مختلف برای ارزیابی، ارائه بازخورد مناسب و بیان نقاط قوت و ضعف به همراه ارائه راهکار برای بهبود عملکرد دانش آموزان ۲) ارائه خدمات مشاوره و روانشناسی به معلمان و مدیران و خانواده های آنها. این خدمات می تواند به مدارس و مدیران و خانواده های آنها کمک کند تا با مشکلات فردی، خانوادگی و شغلی خود مقابله کنند. ۳) ایجاد محیط کاری سالم و ایمن برای معلمان و مدیران. این محیط می تواند به معلمان و مدیران کمک کند تا با آرامش و امنیت بیشتری کار کنند. ۴) تعیین اهداف و انتظارات واقع بینانه برای دانش آموزان از طرف والدین و معلمان. این امر می تواند به دانش آموزان کمک کند تا از فشار تحصیلی خود بکاهند و روی توانمندی خودشان متمرکز شوند.

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در جریان اجرای این پژوهش و نگارش مقاله کلیه قوانین و اصول اخلاق حرفه ای مرتبط با موضوع پژوهش رعایت شده است.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش های پژوهش حاضر مشارکت داشته اند.

### تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

### منابع

Abdullahabadi, Fahimeh (2018). Role-related social support, family-work-education role conflicts and academic burnout in women. The culture of counseling and psychotherapy. No. 40, 182-155. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.43560.2166>

Abedi, Mohammad, Mohammadi, Mahdi and Fathi, Nasrallah (2019). Identifying the effective factors in the academic burnout of elementary school students. Educational Research (Humanities), 33(10), 221-238. [In Persian] <https://civilica.com/doc/646540/>

Ahukhosh, Parvaneh and Alibeigi, Amirhossein (2016). Factors influencing the academic burnout of Razi University agriculture and natural resources students. Agricultural Education Management Research Quarterly, No. 40. 44-55. [In Persian] doi [10.22092/jaear.2017.107440.1273](https://doi.org/10.22092/jaear.2017.107440.1273)

Afshin, Javad and Afrasiabi, Roya (1400), a review on the effect of academic burnout and enthusiasm on academic performance. National conference of new achievements of the world in education, psychology, law and socio-cultural studies. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/898378/fa>

Ahola, K., Hakanen, J. (2007); "Job strain, burnout and depressive symptoms: A

prospective study among dentists"; Journal of Affective Disorders. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.03.004>

Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative research*, 1(3), 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>

Azizi Abraghoui, Mohsen (2015). Investigating the causal relationship between educational stressors and social support with academic burnout with regard to the mediating role of perceived stress in undergraduate students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Quarterly magazine of the Center for Studies and Development of Medical Sciences Education*. 7(4), 345-334. [In Persian] [https://edj.ajums.ac.ir/article\\_79814.html](https://edj.ajums.ac.ir/article_79814.html)

Beheshtipour, Hossein; Ghafouripour Kermani, Hengameh and Sharifzadeh Yazdi, Vahid (2016). Examining the factors and consequences of academic burnout in students. The 4th International Conference on Research in Science and Technology, St. Petersburg-Russia. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/867347/fa>

Behrouzi, Naser; Shahni Yilag, Manijeh; Poursyd, Seyed Mahdi (2011). The relationship between perfectionism, perceived tension and social support with academic burnout. *Culture strategy / 20th issue*. [In Persian] [https://www.jsfc.ir/article\\_43841\\_74492d6578c8b849cbcebbe4939d2e10.pdf](https://www.jsfc.ir/article_43841_74492d6578c8b849cbcebbe4939d2e10.pdf)

Bettini, E., Jones, N., Brownell, M., Conroy, M., Park, Y., Leite, W., & Benedict, A. (2017). <https://doi.org/10.1177/0741932517708327>

Workload manageability among novice special and general educators: Relationships with emotional exhaustion and career intentions. *Remedial and Special Education*, 38, 246-256. <https://doi.org/10.1177/0741932517708327>

Birchinall, L. Spendlove, D., & Buck, R. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers? *Teaching and Teacher Education*.86(10), 102919. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919>

Bruce, S.P. (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in pharmacy teaching and learning*, Vol 1(1),: 57- 64. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2009.05.008>

Collado-Rodríguez, C. A., Jiménez-Rodríguez, A. M., & Fernández-González, M. J. (2022). Academic burnout among primary school students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 856054. DOI 10.3389/fpsy.2022.856054

Dicke, T. Parker, P. D. Holzberger, D. Kunina, O. Kunter, M., & Leutner, D. (2015). Beginning teachers' efficacy and emotional exhaustion: Latent changes, reciprocity, and the influence of professional knowledge. *Teaching and Teacher Education*, 41, 62-72. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.11.003>

Ebrahimi, Haniyeh, (1402), the relationship between academic procrastination and academic burnout with self-esteem, the 6th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Social Studies, Hamedan, <https://civilica.com/doc/1968499>

Fatty, Najmeh and Kayani, Massoud (2018). The relationship pattern of academic burnout with personal and educational experiences and students' avoidance strategies: the mediating role of academic engagement. *Scientific Journal of Education and Evaluation*, 12(48). 131-160. [In Persian] doi: [10.30495/jinev.2020.673162](https://doi.org/10.30495/jinev.2020.673162)

Gardner, S. (2011). Stress among prospective teachers: A review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 3(1), 18-28. <https://doi.org/10.14221/ajte.2010v35n8.2>

Gray a, C., Wright, P., & Pascoe, R. (2017). There's a lot to learn about being a drama teacher: Preservice drama teachers' experience of stress and vulnerability during an extended practicum. *Teaching and Teacher Education*. 67, 270-277. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.015>

Hatmian, Payman and Sepharinejad, Maryam. (2017). Prediction of academic burnout based on the difficulty of regulating excitement and social support in nursing students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(1), 59-65. [In Persian] DOI: 10.29252/edcbmj.11.01.08

Hosseini Largani, Seyyed Maryam (2018). Investigating factors affecting academic burnout from the perspective of students and faculty members. *Educational Systems Research Quarterly*, 13(44), 154-141. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/137474/fa>

Keramati, Ensi (1401). Investigating the level of academic burnout of Farhangian University student teachers in the era of Corona and analyzing the factors affecting its creation (a mixed study). *New Educational Approaches*, 16(1), 18-1. [In Persian] doi: 10.22108/NEA.2022.134497.1802

Kim, E. Y., Kim, E. J., & Kim, Y. S. (2020). The effects of academic burnout on students' psychological well-being: A cross-sectional study. *Journal of Educational Psychology*, 112(1), 116-128. doi: 10.22108/NEA.2022.134497.1802

Luo, Y. Zhang, H., & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 32(1), 119. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105482>

Mahdizadeh, Mohammad, and others. (2019). *Basics of educational planning*. Tehran: Samit Publications. [In Persian] <https://samt.ac.ir/fa/book/336>

Mahmoudi, Zahra. (2019). Academic exhaustion. *School Counselor Education Growth Journal*, 2, 11.46-41. [In Persian] <https://www.roshdmag.ir/fa/news/2228/>

Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>

May, R. W., Seibert, G. S., Sanchez-Gonzalez, M. A., & Fincham, F. D. (2018). School burnout and heart rate variability: risk of cardiovascular disease and hypertension in young adult females. *International Journal on the Biology of Stress*, 21, 211-216. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1433161>

McIlveen, P., & Perera, H. N. (2016). Career optimism mediates the effect of personality on teachers' career engagement. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 623-636. <https://doi.org/10.1177/1069072715616059>

Mesrabadi, Javad and Ghazidri, Ibrahim (2018). Academic procrastination: Investigating factors and coping strategies. *Evolutionary Psychology (Iranian Psychologists)*, 15(59), 249-260. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/101376/fa>

Mohammadi, Akram and Rahmani, Khazran (2018). Investigating the effect of skill-oriented and creative assignments on the learning rate of primary school students. *Ormazd Research Journal*, 47, 231-2210. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/523599/fa>

Naami, Abdulzahra (2008). The relationship between the quality of learning experiences and academic burnout of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Psychological Studies*, 5(3), 134-117. [In Persian] doi: [10.22051/psy.2009.1609](https://doi.org/10.22051/psy.2009.1609)

Najafi Azar, Ali., Jaloh Rahmani Far, Jaloh and Tanhai Rashvanlu, Farhad (2016). Academic burnout in students: investigation of factors and consequences. *Congress of Iranian Psychological Association*, 6(0), 6-15. [In Persian] <https://sid.ir/fa/seminar/sp.aspx?str=&journal=&subject=&writer=312716&year=&pdf=>

Narimani Mohammad (2017). Explaining students' academic burnout based on self-compassion and sense of coherence. *Children's Mental Health Quarterly*, 5(1), 36-47. [In Persian] URL: <http://childmentalhealth.ir/article-۱-۲۹۶-fa.html>

Navines, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemic: An up-date. *Medicina Clinica*, 157, 130-140. <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2021.04.005>

Noushadi, Sohaila and Sheikhl Islami, Radiya (2016). The relationship between class structure and students' adaptation to university: the mediating role of academic burnout. *Educational Psychology Studies*, 25, 152-123. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/188606/fa>

Pogere, E. F., Lopez-Sangil, M. C., García-Senoran, M. M., & Gonzalez, A. (2019). Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and

autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, 269-280. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>

Sadat, Sama (2019). The effect of teaching communication skills to teachers on reducing students' academic burnout. *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 3(25). 21-34. [In Persian] <https://ensani.ir/file/download/article/1597646273-10146-25-8.pdf>

Sadat, Sama and Badri Gregari, Rahim (2018). Teaching humor to the teacher and its effect on academic burnout in students. *Research Journal of Positive Psychology*, 4(4). 13-24. [In Persian] Available from: <https://sid.ir/paper/257716/fa>

Saif, Ali Akbar (2015). *Developmental psychology* (Vol. 1). Tehran: Samit Publications. [In Persian]

Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-aged longitudinal studies. *Journal of Youths and Adolescence*, 38, 1316-1327. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-008-9334-3>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Association with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152-160 <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.00>