

بررسی رابطه تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام

حسن نظری و رضا چولکی

گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در نیمسال اول تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی و بصورت مقطعی بر روی دانش آموز پسر مقطع متوسطه دوم شهر ایلام انجام گرفت. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر ایلام که تعداد آنها ۴۴۰۱ بودند با توجه به حجم جامعه آماری، تعداد نمونه بدست آمده با استفاده از فرمول کوکران معادل ۳۵۳ نفر می‌باشند. که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، شامل پرسشنامه‌های تنظیم هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه «مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس» (DASS) و مقیاس فرسودگی تحصیلی می‌باشد. در این پژوهش، پس از طرح سوال‌ها، پرسشنامه در اختیار اساتید راهنما و چند تن از اساتید قرار گرفت و پس از اصلاحات لازم مورد تایید آن‌ها واقع شد. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ بود. نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری و بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین رابطه‌ای بین اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان وجود دارد. ولی رابطه بین افسردگی و فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان وجود نداشت و نیازمند بررسی بیشتر است. نتایج این یافته‌ها، لزوم توجه بیشتر به ویژگی‌های روانشناختی در دانش آموزان را مطالبه می‌نماید.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی، دانش آموزان.

مقدمه

بررسی رابطه استرس با فرسودگی تحصیلی

امروزه، مفهوم فرسودگی تحصیلی^۱ به موقعیت‌های آموزشی گسترش پیدا کرده و به صورت احساس خستگی به دلیل مطالبات علمی، داشتن نگرش بدبینانه و منفعلانه نسبت به تحصیل آشکار می‌شود و با ابعاد خستگی عاطفی^۲، بدبینی^۳ و ناکارآمدی^۴ توصیف می‌شود. فراگیران به سبب انجام تکالیف درسی مانند آزمون‌ها، مقاله‌ها، ارائه مطالب و غیره به نوعی شاغل محسوب شده و مستعد فرسودگی هستند. آموزش و یادگیری به خصوص در رشته‌های گروه پزشکی از پراسترس‌ترین مشاغل محسوب می‌شوند، چرا که دانش آموزان این رشته‌ها علاوه بر چالش‌های آموزش نظری، تحت تأثیر فشارهای دیگری از جمله حضور در بیمارستان‌ها که به دلیل ارتباط با زندگی و مرگ یکی از پراسترس‌ترین محیط‌های کاری می‌باشد قرار دارند، در معرض فرسودگی قرار می‌گیرند (باورز، ۲۰۱۲). استرس زیاد منجر به آسیب‌های فیزیکی مانند ضعف سیستم ایمنی بدن و اعصاب و در نتیجه کم‌خوابی می‌شود و همچنین صدمات عاطفی و روانی نیز به دنبال دارد. هنگامی که بدن، دیگر قادر به سازگاری با این مشکلات و عوامل استرس‌زای دیگر نیست، شروع به در هم شکستن از نظر فیزیکی و ذهنی می‌کند که این رویدادها به پدیده‌ای به نام فرسودگی^۵ می‌انجامد که با افزایش استرس، فرسودگی بیشتر می‌شود که به پیامدهای نامطلوبی منجر می‌شود که نه تنها موجب افت تحصیلی، مشروط شدن، عدم کسب تخصص لازم و حتی اخراج دانش آموزانی می‌شود، بلکه موجب هدر رفتن سرمایه‌های مادی و معنوی آن‌ها و جامعه می‌گردد. به علاوه، تصور می‌شود فرسودگی تحصیلی منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی و در نتیجه افزایش ترک تحصیل می‌شود و همچنین منجر به درماندگی‌های ذهنی از جمله اضطراب، افسردگی، سرکوبی، خصومت و یا ترس می‌شود (کام و همکاران، ۲۰۱۴).

مطالعات انجام گرفته در داخل کشور

اسماعیلی نسبو همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی‌کنندگی دشواری در تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در اعتیاد دانش آموزان، به این نتایج اشاره دارند که با توجه به یافته‌های پژوهش، می‌توان بیان کرد در حوزه پیشگیری از وابستگی به مواد، آموزش دانش آموزان در زمینه بهبود تنظیمی هیجان‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

براساس یافته‌های مطالعه شریفی فرد و همکاران (۱۳۹۲) درصد قابل توجهی از دانش آموزان دچار فرسودگی تحصیلی هستند. در این پژوهش، معدل نقش محافظتی در مقابل فرسودگی تحصیلی داشت و تحصیل در رشته هوشبری و سکونت در منزل شخصی از ریسک فاکتورهای فرسودگی تحصیلی بود. معدل نمرات با کلیه خرده مقیاس‌های فرسودگی تحصیلی ارتباط معناداری داشت لذا برنامه‌ریزی جهت کاهش فرسودگی تحصیلی می‌تواند سبب ارتقا عملکرد تحصیلی در دانش آموزان گردد.

عباسی و زمانلو (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که دو گروه در تنظیم هیجان، عواطف مثبت بیشتر و فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری دارند، در واقع تنظیم هیجان و عواطف مثبت دختران بیشتر و فرسودگی تحصیلی آن‌ها کمتر از پسران بود. اما دو گروه در عواطف منفی و عملکرد تحصیلی تفاوت معناداری نداشتند.

میکائیلی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که دو گروه در تنظیم هیجان، عواطف مثبت بیشتر و فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری دارند، در واقع تنظیم هیجان و عواطف مثبت دختران بیشتر و فرسودگی تحصیلی آن‌ها کمتر از پسران بود. اما دو گروه در عواطف منفی و عملکرد تحصیلی تفاوت معناداری نداشتند.

¹ Academic Burnout

² Emotional Exhaustion

³ Cynicism

⁴ Reduced Efficacy

⁵ Burnout

محمود علیلو و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان نقش راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی صفات شخصیت مرزی، به این نتایج اشاره دارند که نتایج این پژوهش، نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی می‌تواند سازه‌ی روان شناختی مهمی در پیش‌بینی نشانه‌های شخصیت مرزی باشد و در مداخلات بالینی می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان هدف مفیدی برای کاهش علائم اختلال شخصیت مرزی در نظر گرفت.

مطالعات انجام گرفته در خارج از کشور

بروس (۲۰۰۹) در پژوهش خود درباره‌ی شناسایی استرس و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعددی مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند. طبق یافته‌های این پژوهش، دانش آموزانیکه استرس بیش از اندازه و به تبع آن، فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند ممکن است علائم هشدار دهنده‌ی جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دهند.

داقترس^۱ و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین تحمل پریشانی و اختلالات روانی در بین افراد سیاه پوست و سفید پوست که بر روی ۲۳۱ نوجوان سفید پوست و سیاه پوست آمریکایی حاکی از آن بود که تحمل پریشانی پایین، خطر ابتلا به مصرف الکل در میان سفید پوستان، رفتارهای بزهکارانه در میان سیاه پوستان و نشانه‌های اختلالات درونی سازی در میان زنان را افزایش می‌دهد.

نتایج پژوهش برگ و ویلیام (۲۰۰۷) در پژوهش تحت عنوان «بررسی تنظیم هیجان در سلامت روانی در بین شهروندان نیویورکی»، به این نتایج اشاره دارند که تنظیم هیجان نقش موثری در سلامت روانی افراد را دارد.

ارتارگوت و سائسکرکی^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی که در مورد سطوح فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مدارس فنی حرفه‌ای در کشور ترکیه انجام دادند به این نتیجه رسیدند که سطوح فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس فنی حرفه‌ای زیاد است. فرسودگی دریافت شده‌ی دانش‌آموزان همانند فرسودگی هیجانی زیاد است. از دیگر یافته‌های این پژوهش این بود که دانش‌آموزان دختر فرسودگی تحصیلی زیادتری را نسبت به دانش‌آموزان پسر دارند.

ارتارگوت و سائسکرکی^۳ (۲۰۱۰) در پژوهشی که در مورد سطوح فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مدارس فنی حرفه‌ای در کشور ترکیه انجام دادند به این نتیجه رسیدند که سطوح فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس فنی حرفه‌ای زیاد است. فرسودگی دریافت شده‌ی دانش‌آموزان همانند فرسودگی هیجانی زیاد است. از دیگر یافته‌های این پژوهش این بود که دانش‌آموزان دختر فرسودگی تحصیلی زیادتری را نسبت به دانش‌آموزان پسر دارند.

پیکاسکایت- والیکاین، زاکاسکاین و رایزین^۴ (۲۰۱۱) در پژوهشی که در مورد تأثیر وابستگی به مدرسه و جو آزاد کلاس درس برای بحث روی فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی در کشور لیتوانی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پنج گروه متفاوتی که دانش‌آموزان بر اساس وابستگی‌شان به مدرسه و جو آزاد کلاس درس‌شان برای بحث تقسیم شده بودند از لحاظ خستگی در مدرسه، بی‌علاقگی نسبت به کارهای مدرسه و احساس ناکارآمدی در مدرسه (یعنی سه مؤلفه‌ی فرسودگی تحصیلی) تفاوت داشتند.

جامعه و نمونه آماری

جامعه شامل گروهی از افراد است که دارای یک خصوصیت یا صفت مشترک هستند که آنها را از دیگر گروه‌ها متمایز می‌سازد (دانایی فرد و همکاران، ۱۳۸۸). در هر پژوهش، جامعه مورد بررسی یک جامعه آماری است که پژوهشگر مایل است درباره صفت

1 Daughters

2Erturgut and Soysekerici

3Erturgut and Soysekerici

4Pilkauskaitė, Valickienė, Zukauskienė and Raiziene

متغیر واحدهای آن به مطالعه بپردازد. معمولاً جامعه آماری را با N نمایش می‌دهند. تعریف جامعه باید چنان بیان شود که از نقطه نظر زمانی و مکانی همه واحدهای مورد مطالعه را در برگیرد و در ضمن، با توجه به آن، از شمول واحدهایی که نباید به مطالعه آنها پرداخته شود جلوگیری بعمل آید (سرمد و همکاران، ۱۳۸۵).

جامعه آماری پژوهش را همه مدارس پسر متوسطه دوم شهرايلام تشکیل می‌دهند. به استناد آخرین آمار اداره کل آموزش و پرورش شهر ایلام در سال ۹۷-۱۳۹۶ شمار کل دانش آموزان این مقطع ۴۴۰۱ نفر می‌باشد. منظور برآورد حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شده است. به این منظور با وارد کردن تعداد جامعه آماری در فرمول کوکران، می‌توان تعداد نمونه آماری را مورد محاسبه قرار داد.

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left(\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right)}$$

در فرمول فوق معمولاً؛ حداکثر اشتباه مجاز (d) معادل ۰/۰۵، ضریب اطمینان ۰/۹۵، $t = 1/96$ و مقادیر p و q نیز هرکدام معادل ۰/۵ و حجم جامعه $N =$ در نظر گرفته می‌شود. مقدار P برابر با ۰/۵ در نظر گرفته می‌شود. زیرا اگر $P = 0/5$ باشد n حداکثر مقدار ممکن خود را پیدا می‌کند و این امر سبب می‌شود که نمونه به حد کافی بزرگ باشد. بنابراین در این روش با توجه به حجم جامعه آماری معادل ۴۴۰۱ نفر از دانش آموزان پسر مقطع متوسطه پایه اول، دوم، سوم و پیش دانشگاهی شهر ایلام، تعداد نمونه بدست آمده معادل ۳۵۳ نفر می‌باشد.

بنابراین تعداد نمونه بدست آمده معادل ۳۵۳ دانش‌آموز از پایه اول، دوم، سوم و پیش دانشگاهی، انتخاب می‌شوند روش نمونه‌گیری در این پژوهش ابتدا خوشه‌ای و سپس نمونه‌گیری تصادفی ساده خواهد بود. بدین صورت که ابتدا فهرستی از تمام دبیرستان‌های پسرانه مقطع متوسطه دوم تهیه خواهد شد. با توجه به اندازه خوشه‌ها و تعداد مورد نیاز در هر یک از مدارس پسرانه، ۵ مدرسه پسرانه بر حسب نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب خواهد گردید. سپس نمونه‌ها بر حسب لیست حضور و غیاب دانش‌آموزان از تمام کلاس‌های اول، دوم، سوم و پیش دانشگاهی بصورت نمونه‌گیری منظم و با فواصل سه‌تایی انتخاب خواهند شد. بدین صورت که ابتدا از میان مدارس دولتی شهر ایلام هرکدام یک مدرسه به صورت خوشه‌ای انتخاب و از میان مدارس هر پایه تعدادی از دانش‌آموزان بصورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب خواهند شد. با مراجعه حضوری به مدارس مشخص شده، و قبل از تکمیل پرسشنامه اطلاعات شفاهی یکسانی توسط پرسشگر داده می‌شود.

روش جمع آوری داده‌ها

در هر پژوهشی بسته به هدف پژوهشگران و روش پژوهش، از ابزارهای متفاوتی برای جمع آوری داده‌ها و اطلاعات استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر از روش‌ها و ابزارهای زیر استفاده شده است.

ابزارهای کتابخانه‌ای: برای جمع‌آوری پیشینه پژوهش از پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های موجود در کتابخانه‌ها استفاده شد. از سوی دیگر به دلیل ناکافی بودن منابع کتابخانه‌ای، برای جمع‌آوری اطلاعات در ارتباط با موضوع پژوهش از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی از قبیل SID, Springer, Emerald, Science direct, proquest استفاده شد. در مواردی که جهت عدم امکان دسترسی به منابع مورد نیاز با جستجوی آدرس اینترنتی پدیدآورندگان پژوهش، از طریق ایمیل با آن‌ها مکاتبه گردید و منابع مورد نیاز از جانب آنان جمع‌آوری شد.

نحوه جمع‌آوری اطلاعات این تحقیق، مطالعات کتابخانه‌ای و رجوع به سایت‌های معتبر علمی بوده است. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه به شرح زیر است.

شرح پرسشنامه

پرسشنامه طراحی شده برای این پژوهش از یک نامه همراه وسه قسمت تشکیل شده است. در ادامه هر یک از دو پرسشنامه به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته و توضیح داده می‌شود.

پرسشنامه تنظیم هیجان:

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است، یک پرسشنامه چندبعدی می‌باشد که به منظور شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد بعد از تجربه موقعیت‌ها و حوادث منفی ساخته شده است. این پرسشنامه، یک ابزار خود سنجی ۲۰سؤالی می‌باشد که نه راهبرد مقابله ای شناختی متفاوت (خود ملامتگری، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر روی برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت) را می‌سنجد. این پرسشنامه قابل استفاده برای جامعه بالینی و بهنجار می‌باشد. مطالعات زیادی بر روی این پرسشنامه انجام شده است که نتایج همه آنها دلالت بر روایی و پایایی مناسب این پرسشنامه می‌باشد (پالهانگ و همکاران، ۲۰۱۲). پرسشنامه فوق دارای نه خرده مقیاس بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سؤالات مربوطه	بعد
۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸	ملامت خویش
۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰	نشخوارگری
۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱	تمرکز مجدد مثبت
۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۶، ۱۵، ۳۳، ۲۴	ارزیابی مجدد مثبت

فرم فارسی این مقیاس به وسیله‌ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را به وسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که تا استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند مشخص نماید این پرسشنامه دارای فرم ویژه بزرگان و فرم ویژه کودکان می‌باشد. از جمله رایج‌ترین این راهکارهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری تلقی فاجعه آمیز توسعه چشم انداز، تمرکز مجدد مثبت ما ارزیابی مثبت، پذیرش شرایط، برنامه‌ریزی کردن (سامانی و صادقی، ۱۳۸۹). توصیف انواع استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان (عامل‌های پرسشنامه):

۱. **سرزنش خود:** در مواجهه با شرایط و اتفاقات ناگوار فرد خود را مقصر و متهم اصلی در بروز شرایط پیش آمده می‌داند ۲. **نشخوار فکری:** بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌گردد و مدام احساسات و افکار ایجاد شده به دلیل شرایط ناگوار به وسیله فرد مرور می‌شود. ۳. **تمرکز مثبت مجدد و برنامه‌ریزی** به فرد در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد و احترام به برنامه ریزی برای کم کردن عوارض منفی ناشی از اتفاق می‌کند. ۴. **ارزیابی مثبت و دیدگاه وسیع تر:** فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمندی ناشی از رویارویی با شرایط به وجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازنده بودن این شرایط می‌کند همچنین برای کم کردن اهمیت پیش آمد ناگوار از راه توسعه و وسعت دادن به دیدگاه

¹Palahang H, Rabiei M, Khorramdel K, Zerehpash A, Sjjadian P

فردی می‌پردازد. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس

ابزار سنجش علایم روانشناختی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام، پرسشنامه استاندارد «مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس»^{۲۱} سئوالی می‌باشد. مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS)، لایبوند و لایبوند، (۱۹۹۵)، مجموعه ای از سه مقیاس خود گزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. کاربرد این مقیاس اندازه گیری شدت نشانه های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است. برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. از آنجا که این مقیاس می‌تواند مقایسه ای از شدت علایم در طول هفته های مختلف فراهم کند، می‌توان از آن برای ارزیابی پیشرفت درمان در طول زمان استفاده کرد. هر یک از خرده مقیاس های DASS شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوال های مربوط به آن به دست می‌آید (جدول ۱). هر سوال از صفر (اصلا در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملا در مورد من صدق می‌کند) نمره گذاری می‌شود از آنجا که DASS-۲۱ فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سئوالی) است، نمره نهایی هر یک از این خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می‌توان شدت علایم را مشخص کرد (لایبوند و لایبوند، ۱۹۹۵). توضیح: اصلا=۰؛ کم=۱؛ متوسط=۲؛ زیاد=۳؛ مثلا برای مقیاس افسردگی نمرات سوالات ۳ و ۵ و ۱۰ و ۱۳ و ۱۶ و ۱۷ و ۲۱ رو با هم جمع کنید و بعد جواب رو ضربدر ۲ کنید و در آخر به جدول ۲ نگاه کنید. مقیاس اضطراب و استرس هم به این روش محاسبه می‌شود.

جدول ۱-۳- خرده مقیاس ها و سوال های مربوط به آنها

سوال ها	خرده مقیاس ها
۲۱، ۱۷، ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۵، ۳	افسردگی
۲۰، ۱۹، ۱۵، ۹، ۷، ۴، ۲	اضطراب
۱۸، ۱۴، ۱۲، ۱۱، ۸، ۶، ۱	استرس

جدول ۲-۳- شدت هر یک از خرده مقیاس ها

شدت	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۳	۸-۹	۱۵-۱۸
متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
بسیار شدید	۲۸	۲۰	۳۳

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:

در پژوهش های قبلی برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با ایجاد کمی تغییر استفاده شده است. در پژوهش نعامی (۱۳۸۸) برای اولین بار از پرسشنامه مخصوص فرسودگی تحصیلی^۱ در دانش آموزان استفاده شده است. این

¹ Academic Burnout Inventory (ABI)

پرسشنامه سه حیطة فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که باروش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است.

• مقیاس پرسشنامه

که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است.

گزینه	هرگز	خیلی به ندرت	نسبتاً کم	گاهی اوقات	نسبتاً زیاد	بیشتر اوقات	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

• مولفه های پرسشنامه

سوالها	مولفه ها
۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳	خستگی هیجانی
۲، ۵، ۱۱ و ۱۴	بدبینی (بی‌علاقگی)،
۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵	ناکارآمدی درسی

* البته با توجه به اینکه ما از مقیاس کارآمدی درسی (یعنی جملات مثبت) برای خرده مقیاس اخیر استفاده کردیم، سوالهای این خرده مقیاس به صورت وارونه نمره گذاری شدند.

روایی و پایایی پرسشنامه ها

تعیین روایی پرسشنامه

روایی^۱ اصطلاحی است که به هدفی که آزمون برای تحقق بخشیدن به آن درست شده اشاره می‌کند (دانایی فرد، الوانی، آذر، ۱۳۸۹). برای اندازه‌گیری روایی پرسشنامه روش‌های مختلفی وجود دارد. اهمیت روایی از آن جهت است که اندازه‌گیری نامناسب و ناکافی می‌تواند هر پژوهش علمی را بی‌ارزش و ناروا سازد (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۸۴). آزمون‌های روایی را می‌توان تحت سه عنوان کلی گروه‌بندی کنیم: روایی محتوایی، روایی معیار و روایی سازه روایی مورد نظر در این پژوهش روایی محتوا و روایی سازه می‌باشد. روایی محتوا به این مطلب اشاره دارد که نمونه سوال‌های مورد استفاده در یک آزمون تا چه حد معرف کل جامع سوال‌های ممکن است، که می‌توان از محتوا یا موضوع ممکن تهیه کرد (دانایی فرد و همکاران، ۱۳۸۹). اعتبار محتوای یک آزمون معمولاً توسط افراد متخصص در موضوع مورد مطالعه تعیین می‌شود. از این رو اعتبار محتوا به قضاوت داوران بستگی دارد (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۸۴). در این پژوهش، پس از طرح سوال‌ها، پرسشنامه در اختیار اساتید راهنما و چند تن از اساتید قرار گرفت و پس از اصلاحات لازم مورد تایید آن‌ها واقع شد.

تعیین پایایی پرسشنامه

ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجان، در ایران نیز در پژوهش حاضر محاسبه گردید. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. مقادیر پایایی آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی (بافاصله زمانی ۴ هفته) برای عامل کلی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ به دست آمد و برای زیر مقیاس‌ها نیز به ترتیب در دامنه ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ و ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ به دست گزارش شد. روایی پژوهش توسط استاد راهنما و پایایی این ابزار در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ برآورد گردید که همگی حاکی از تایید روایی و پایایی پرسشنامه فوق دارد. در این پژوهش به منظور گردآوری اطلاعات در ارتباط با مبانی نظری و ادبیات و همچنین پیشینه از روش کتابخانه‌ای، مقاله‌ها، پایان نامه‌ها، کتب

^۱.Validity

علمی و سایر منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی استفاده خواهد شد. روایی و اعتبار پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و روایی این مقیاس نیز به شیوه تحلیل عاملی از نوع تاییدی است. نعامی (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. نعامی (۱۳۸۸) ضرایب اعتبار پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانش آموزی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که برای سه حیطة به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P < 0.05$ معنی‌دار می‌باشد. در پژوهش حاضر برای محاسبه پایایی پرسشنامه فوق از ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده خواهد شد.

جدول (۳-۴) مقدار آلفای کرونباخ

ردیف	ابعاد	مقدار آلفای کرونباخ
۱	افسردگی، اضطراب و استرس	۰/۷۱
۲	فرسودگی تحصیلی	۰/۸۳
۳	تنظیم هیجان	۰/۷۵
۴	کل پرسشنامه	۰/۷۷

روش‌ها، ابزار تجزیه و تحلیل داده

در سطح آمار توصیفی از روش‌هایی چون معیارهای طبقه بندی (محاسبه جداول فراوانی، نمودارهای مربوطه) و معیارهای تمرکز (محاسبه میانگین) و معیارهای پراکندگی (واریانس و انحراف معیار) استفاده خواهد شد. همچنین برای تبیین فرضیه‌های تحقیق از آمار استنباطی^۱ شامل (ضریب همبستگی و آزمون رگرسیون چند متغیره) استفاده می‌شود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ استفاده بعمل خواهد آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها برای بررسی صحت و سقم فرضیات برای هر نوع تحقیق از اهمیت خاصی برخوردار است. امروزه در بیشتر تحقیقاتی که متکی بر اطلاعات جمع‌آوری شده از موضوع مورد تحقیق می‌باشد؛ تجزیه و تحلیل اطلاعات از اصلی‌ترین و مهم‌ترین بخش‌های تحقیق محسوب می‌شود. انواع روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، با توجه به نوع تحقیق، مسئله تحقیق، ماهیت فرضیه‌ها، نوع نظریه‌سازی، ابزار به کار رفته برای جمع‌آوری اطلاعات و... متفاوت هستند، ولی با این وجود می‌توان اذعان نمود که این روش‌ها دارای مراحل مشترکی هستند. از این رو، تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، فرایندی چند مرحله‌ای است، که طی آن داده‌هایی که از طریق به کارگیری ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات فراهم آمده‌اند؛ خلاصه، کدبندی، دسته‌بندی و در نهایت پردازش می‌شوند، تا زمینه برقراری انواع تحلیل‌ها و ارتباط‌ها بین این داده‌ها به منظور آزمون فرضیه‌ها فراهم آید. در واقع تحلیل اطلاعات شامل سه عملیات اصلی می‌باشد: ابتدا شرح و آماده‌سازی داده‌های لازم برای آزمون فرضیه‌ها؛ سپس تحلیل روابط میان متغیرها؛ و در نهایت مقایسه نتایج مشاهده شده با نتایجی که فرضیه‌ها انتظار داشتند. همان‌طور که در فصل سوم بیان گردید برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز این تحقیق از ابزار پرسشنامه استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از هر دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردیده است. این فصل حاوی دو بخش است:

۱ - توصیف داده‌ها و اطلاعات با استفاده از آمار توصیفی

1 - Inferential statistics

۲- تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه‌های تحقیق با استفاده از روش‌های مناسب آمار استنباطی

آمار توصیفی

آمار توصیفی آن دسته از روش‌های آماری است، که به پژوهشگر در طبقه بندی، خلاصه کردن، تعریف، تفسیر و برقراری ارتباط از طریق اطلاعات گردآوری شده کمک می‌کند. در پژوهش حاضر، برای توصیف متغیرهای تحقیق بر حسب ضرورت از مشخصه‌های آماری نظیر جدول توزیع فراوانی، درصد فراوانی، فراوانی تجمعی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است.

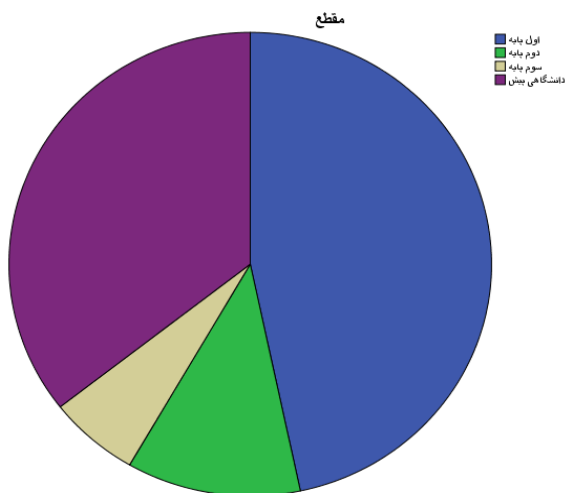
بررسی ویژگی‌های توصیفی گروه نمونه

بررسی آمار توصیفی مقطع تحصیلی نمونه آماری مورد بررسی

جدول ۴-۱ بررسی مقطع تحصیلی نمونه آماری

مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد
پایه اول	127	46.7
پایه دوم	64	11.7
پایه سوم	54	6.1
پیش‌دانشگاهی	108	35.6
جمع	353	100.0

بررسی تعداد 353 نفر از نمونه آماری تحقیق نشان داد که از بین این افراد مورد بررسی، 127 نفر معادل (۴۶٫۷ درصد) افراد نمونه پایه اول، 64 نفر معادل (۱۱٫۷ درصد) افراد نمونه پایه دوم، 54 نفر معادل (۶٫۱ درصد) افراد نمونه پایه سوم و 108 نفر معادل (۳۵٫۶ درصد) افراد نمونه در مقطع پیش‌دانشگاهی بودند.



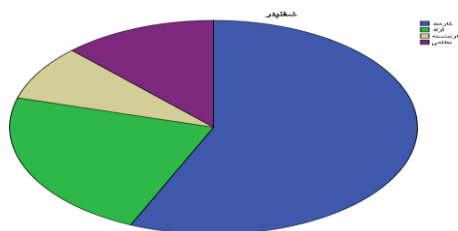
نمودار ۴-۱- نمودار دایره ای مقطع تحصیلی نمونه آماری مورد بررسی

بررسی آمار توصیفی شغل پدر نمونه آماری مورد بررسی

جدول ۴-۲- بررسی شغل پدر نمونه آماری

شغل	فراوانی	درصد
کارمند	۱۴۵	56.7
آزاد	۸۵	22.8
بازنشسته	۵۸	8.3
نظامی	۶۵	12.2
جمع کل	۳۵۳	100.0

بررسی تعداد ۳۵۳ نفر از نمونه آماری تحقیق نشان داد که از بین این افراد مورد بررسی، تعداد ۱۴۵ نفر معادل ۵۶٫۷ درصد کارمند، تعداد ۸۵ نفر معادل ۲۲٫۸ درصد شغل آزاد، تعداد ۵۸ نفر معادل ۸٫۳ درصد بازنشسته و تعداد ۶۵ نفر معادل ۱۲٫۲۳ درصد نظامی بودند.



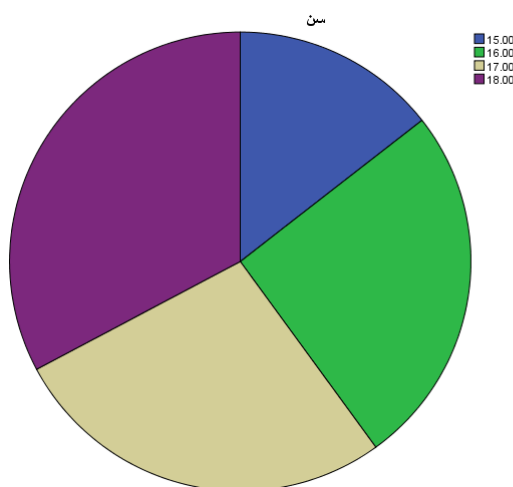
نمودار ۴-۲- نمودار دایره ای شغل پدرنمونه آماری مورد بررسی

بررسی آمار توصیفی محدوده سنی نمونه آماری مورد بررسی

جدول ۴-۳- بررسی محدوده سنی نمونه آماری

سن	فراوانی	درصد
۱۵ سال	۶۹	۱۴,۴
۱۶ سال	۸۹	۲۵,۶
۱۷ سال	۹۴	۲۷,۲
۱۸ سال	۱۰۱	۳۲,۸
جمع	۳۵۳	100.0

بررسی تعداد ۳۵۳ نفر از نمونه آماری تحقیق نشان داد که از بین این افراد مورد بررسی، تعداد ۶۹ نفر معادل ۱۴٫۴ درصد دارای محدوده سنی ۱۵ سال، تعداد ۸۹ نفر معادل ۲۵٫۶ درصد دارای محدوده سنی ۱۶ سال، تعداد ۹۴ نفر معادل ۲۷٫۲ درصد دارای محدوده سنی ۱۷ سال، تعداد ۱۰۱ نفر معادل ۳۲٫۸ درصد دارای محدوده سنی ۱۸ سال هستند.



نمودار ۳-۴- نمودار دایره ای محدوده سنین مونه آماری مورد

جدول (۴-۴): میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

مقیاس‌ها	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی تحصیلی	۴۴,۰۵۰۰	۹,۳۶۵۵۰
تنظیم هیجان	۹۰,۱۰۵۶	۱۹,۲۲۵۹۴
افسردگی، اضطراب و استرس	۸,۵۷۲۲	۳,۸۹۲۴۵

همان‌طور که در جدول ۴-۴- مشاهده می‌شود، میانگین مقیاس‌های فرسودگی تحصیلی، تنظیم هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس آمده است.

نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها (آزمون کولموگروف - اسمیرنوف)

در این پژوهش برای انتخاب درست آزمون و اینکه آیا می‌توان از آزمون پارامتریک استفاده کرد یا خیر از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد، و این فرضیه که داده‌ها از یک توزیع نرمال بدست آمده‌اند، یا خیر مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در ذیل ارائه می‌گردد.

جدول ۴-۵- نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها: (آزمون کولموگروف - اسمیرنوف)

آزمون کولموگروف - اسمیرنوف			
سطح معنی داری	درجه آزادی	مقدار آماره	
۰/۳۶	۳۵۲	۰/۰۶۵	تنظیم هیجان
۰/۴۵	۳۵۲	۰/۰۴۱	افسردگی، اضطراب و استرس
۰/۵	۳۵۲	۰/۰۵۳	فرسودگی تحصیلی

برای آزمون نرمال بودن باقی مانده‌ها از آزمون معتبر کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد. مقدار محاسبه شده است. آماره کولموگروف اسمیرنوف برای تنظیم هیجان ۰/۳۶ می‌باشد که p-value محاسبه شده توسط نرم افزار SPSS برای آن ۰/۶۵ باشد. که

بزرگتر ۰,۰۵ بوده و لذا می‌توان گفت باقی مانده‌های رگرسیون از توزیع نرمالی برخوردار می‌باشند. در رابطه با افسردگی، اضطراب و استرس، آماره کولموگروف اسمیرنوف ۰,۰۴۵ می‌باشد که p-value محاسبه شده توسط نرم افزار SPSS برای آن ۰/۴۱ باشد که بزرگتر ۰,۰۵ بوده و لذا می‌توان گفت باقی مانده‌های رگرسیون از توزیع نرمالی برخوردار می‌باشند. در رابطه با بعد فرسودگی تحصیلی، آزمون کولموگروف اسمیرنوف ۰/۵ می‌باشد که p-value محاسبه شده توسط نرم افزار SPSS برای آن ۰/۵۳ باشد که بزرگتر ۰,۰۵ بوده و لذا می‌توان گفت باقی مانده‌های رگرسیون از توزیع نرمالی برخوردار می‌باشند. همچنین اگر نمونه بزرگ باشد ($n > 30$)، طبق قضیه حد مرکزی جتی اگر جامعه نرمال نباشد می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود. بنابراین دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر نرمال بودن داده‌ها وجود ندارد. به عبارت دیگر توزیع داده‌های تحقیق نرمال بوده و می‌توان آزمون‌های پارامتریک را اجرا کرد.

آمار استنباطی

بررسی فرضیه اصلی:

بین تنظیم هیجانی، افسردگی، اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

پیش فرض اول: نرمال بودن متغیرها

آزمون دوربین-واتسون

H_0 : خطای خودهمبستگی وجود ندارد.
 H_1 : خطای خودهمبستگی وجود دارد.

جدول (۴-۶): آزمون دوربین واتسون

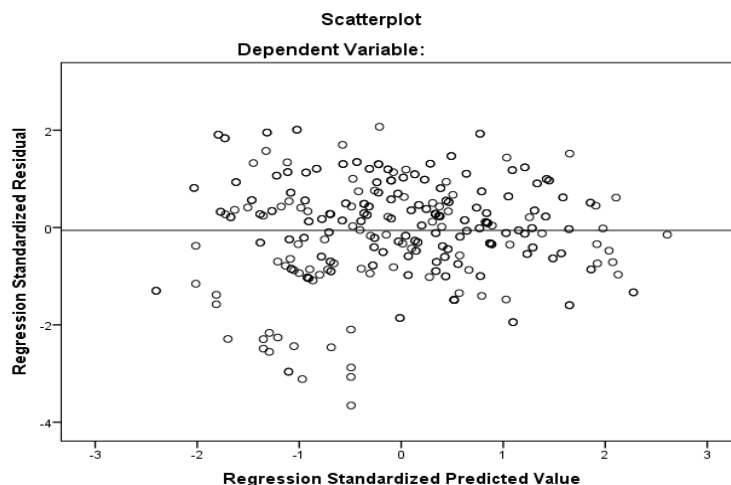
مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	دوربین-واتسون
۴	۰/۶۹۹	۰/۴۸۹	۰/۴۸۳	۶/۷۳۲۳۹	۱/۹۵۶

مقدار ضریب همبستگی ۰,۶۹۹ شدت همبستگی بین دو متغیر را نشان می‌دهد. همان طور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) نمایان است، بین متغیرهای تنظیم هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در حد نسبتاً قوی وجود دارد. مقدار R^2 (ضریب تعیین) نشان می‌دهد که چه مقدار از متغیر وابسته یعنی فرسودگی تحصیلی، می‌تواند توسط متغیرهای مستقل یعنی تنظیم هیجان، افسردگی، اضطراب و استرس تبیین شود. در اینجا متغیرهای تنظیم هیجان، افسردگی، اضطراب و استرس می‌تواند ۴۸,۹ درصد از تغییرات متغیر فرسودگی تحصیلی شده را تبیین کند. همچنین با توجه به جدول (۴-۷)، فرض استقلال بین خطاها تایید شود. یعنی مقدار آماره دوربین-واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بین خطاها خودهمبستگی وجود ندارد. بنابراین تحلیل رگرسیون برای داده‌ها معتبر است. و فرض H_0 تایید می‌شود.

۲- عدم هم خطی متغیرهای مستقل

به منظور تعیین هم خطی بین متغیرهای مستقل از آزمون عامل تورم واریانس (VIF) و Tolerance استفاده شده است. مقدار تلورانس بین صفر و یک نوسان دارد و هر چه به صفر نزدیک باشد هم خطی بیشتر است و (VIF) عکس تلورانس است و هر چقدر از عدد ۱ بیشتر باشد هم خطی بیشتر است، با توجه به نتایج نمودار (۴-۴) مقدار تلورانس و VIF بدست آمده، نشان می‌دهد مشکل هم خطی وجود ندارد.

نرمال بودن خطاها



نمودار (۴-۴): بررسی نرمال بودن خطاها

با توجه به نمودار (۴-۴) شرط نرمال بودن را دارد.

۳- آزمون معنی دار بودن ضرایب مدل

جدول (۴-۷): تحلیل واریانس رگرسیون رابطه تنظیم هیجان، اضطراب، استرس و افسردگی با فرسودگی تحصیلی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری (sig)
رگرسیون	۷۶۷۸/۰۱۶	۲	۳۸۳۹/۰۰۸	۸۱/۱۴۵	۰/۰۰۰
مجموع مربعات خطا	۸۰۲۲/۵۳۴	۳۵۰	۴۵/۳۲۵		
کل	۱۵۷۰۰/۵۵۰	۳۵۲			

براساس جدول (۴-۷) مقدار احتمال F جدول تحلیل واریانس برابر با 81/145 و سطح معناداری برابر با ۰,۰۰۰ است که این مقدار از مقدار ۰/۰۵ کوچکتر است بنابراین فرض صفر رد می‌شود. یعنی رابطه معناداری بین متغیرهای مستقل و وابسته وجود دارد. نتیجه می‌گیریم که فرض H_0 رد و فرض H_1 مورد تایید قرار می‌گیرد.

فرضیه فرعی اول پژوهش

بین تنظیم هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

آزمون ضریب همبستگی پیرسون

$$\begin{cases} H_0: \rho = 0 \\ H_1: \rho \neq 0 \end{cases}$$

فرضیه فرعی دوم پژوهش

بین استرسبا فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد
(H₀): بین استرسبا فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود ندارد.
(H₁): بین استرسبا فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.
آزمون همبستگی پیرسون فرضیه فرعی دوم

جدول ۴-۱۰ آزمون همبستگی پیرسون فرضیه فرعی دوم

متغیر	فرسودگی تحصیلی	
ضریب پیرسون	۰,۷۵۷	استرس
سطح معناداری	۰/۰۰۱	
تعداد	۳۵۳	

(منبع: نتایج تحقیق)

با توجه به نتایج به دست آمده از انجام آزمون همبستگی پیرسون می توان گفت بین استرسو فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام با ضریب اطمینان ۹۹ درصد و $r=0.757$ رابطه وجود دارد و چون سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ است نتیجه می شود همبستگی بین دو متغیر معنی دار است و می توان گفت که فرض صفر رد شده و در نتیجه رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد. ($P=0.001 < 0.01, r=0.757$).

آزمون رگرسیون فرضیه فرعی دوم**جدول ۴-۱۱ آزمون رگرسیون فرضیه فرعی دوم**

نتیجه آزمون	سطح معناداری	مقدار آماره t	ضرایب استاندارد نشده		مدل
			ضریب استاندارد شده	مقدار ضریب β	
رد H ₀	۰,۰۰۱	1.810		۲.017	مقدار ثابت
	۰,۰۰۱	15.472	.757	.071	استرس

(منبع: نتایج تحقیق)

همانطور که در جدول ۴-۱۱ مشاهده می شود نتایج رگرسیون نشان می دهد که استرسبر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام تاثیر معنی داری دارد ($\beta=0.757, P=0.001$) و می توان گفت استرسبه مقدار ۰,۷۵۷ متغیر گرایش به فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام را پیش بینی می کند و رابطه مستقیم و معنادار است.

فرضیه فرعی سوم

بین اضطراب با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.
(H₀): بین اضطراب با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود ندارد.
(H₁): بین اضطراب با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴-۱۲ آزمون همبستگی پیرسون فرضیه فرعی سوم

متغیر	فرسودگی تحصیلی	
ضریب پیرسون	۰,۶۱۵	اضطراب
سطح معناداری	۰/۰۰۱	
تعداد	۳۵۳	

(منبع: نتایج تحقیق)

با توجه به نتایج به دست آمده از انجام آزمون همبستگی پیرسون می توان گفت بین اضطراب و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام با ضریب اطمینان ۹۹ درصد و $r = 0.615$ رابطه وجود دارد و چون سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ است نتیجه می شود همبستگی بین دو متغیر معنی دار است و می توان گفت که فرض صفر رد شده و در نتیجه رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد. ($P = 0.001 < 0.01, r = 0.615$).

آزمون رگرسیون فرضیه فرعی سوم

جدول ۴-۱۳ آزمون رگرسیون فرضیه فرعی سوم

نتیجه آزمون	سطح معناداری	مقدار آماره t	ضریب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده		مدل
			مقدار ضریب β	ضریب خطای معیار	مقدار ضریب β	
رد H_0	۰,۰۹۵	1.299		۲.957	3.843	مقدار ثابت
	۰,۰۰	10.397	.615	.130	1.350	اضطراب

(منبع: نتایج تحقیق)

همانطور که در جدول ۴-۱۳ مشاهده می شود نتایج رگرسیون نشان می دهد که اضطراب بر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام تاثیر معنی داری دارد ($\beta = 0.615, P = 0.001$) و می توان گفت اضطراب به مقدار ۰,۶۱۵ متغیر گرایش به فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ایلام را پیش بینی می کند و رابطه مستقیم و معنادار است.

فرضیه فرعی چهارم:

بین افسردگی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

(H_0): بین افسردگی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

(H_1): بین افسردگی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴-۱۴ آزمون همبستگی پیرسون فرضیه فرعی چهارم

متغیر	فرسودگی تحصیلی	
ضریب پیرسون	-۰,۱۴۱	افسردگی
سطح معناداری	۰/۰۶۰	
تعداد	۳۵۳	

بحث و نتیجه گیری

بررسی حاضر با هدف بررسی رابطه تنظیم هیجان، استرس، اضطراب و افسردگی با فرسودگی تحصیلی انجام شد. یافته های این بررسی رابطه معناداری را بین تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلیدیر بین دانش آموزان را نشان داد. دانش آموزان با مولفه های مختلف تنظیم هیجاننمرات متفاوتی را بر روی مقیاس فرسودگی تحصیلی به دست آوردند. می توان گفت ارزیابی مجدد مثبت، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی تأثیر منفی بر فرسودگی تحصیلی دارند. و سطح معنی داری بدست آمده در سطح $P < 0.05$ معنادار می باشد، ولی ملامت خویش تاثیر مثبت بر فرسودگی تحصیلی دارند. بنابراین بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و راهبردهای منفی تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. بنابراین این فرضیه مورد تایید قرار می گیرد.

طبق نتایج تحقیق رابطه مثبت و معناداری بین تنظیم هیجان منفی و فرسودگی وجود دارد اما بین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش میکائیلی و همکاران (۲۰۱۴) مؤمنی و همکاران (۲۰۰۹) و یعقوبی و بختیاری (۲۰۱۵) هماهنگ و همسو است. پژوهش های اندکی در زمینه تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی صورت گرفته است. در واقع استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت مانند ارزیابی مجدد مثبت، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می تواند عملکرد فرد در حوزه های مختلف از جمله موقعیت های تحصیلی را پیش بینی نماید. تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می تواند مانع دلزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش آموزان گردد و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری نماید. در نتیجه استفاده از راهبردهای منفی و عدم ثبات هیجانی با عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد (فارنهام و همکاران، ۲۰۰۳). استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دارد. به طوری که استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان باعث افزایش فرسودگی تحصیلی می شود.

افزون بر آن یافته های بررسی حاضر، نشان داد که رابطه ای بین اضطراب و استرس با فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان وجود دارد. اگر چه آزمون رابطه بین افسردگی و فرسودگی تحصیلیدیر بین دانش آموزان نیازمند بررسی بیشتر و بر روی نمونه های گوناگون است اما در تبیین این آزمون می توان گفت که افسردگی ممکن است دارای نشانه های ناشناخته ای باشد و یا شاید هم در محیط مدرسه و در این سنین خاص دانش آموزان کمتر با علائم افسردگی دچار می شوند. برعکس سایر پژوهش هایی که با آزمون حاضر همخوانی ندارند مثل بیمارستانها و یا زندانها، در موقعیت های افسردگی واقعی درگیر هستند. شاید از جمله دلایل دیگر محدودیت هایی باشد که در این پژوهش وجود دارد از جمله این محدودیت ها مربوط به بررسی ابزار سنجش متغیرها می شود. از آنجا که سنجش متغیرها از طریق تکمیل پرسشنامه و در بین دانش آموزانی که شاید بعضی از آنها درک درستی از بعضی از سئوالات نداشته، طبعاً در نتایج آزمون تاثیر مستقیم خواهد گذاشت. بنابراین پیشنهاد می شود که برای سنجش این متغیرها از مقیاس های خودسنج همراه با مقیاس های غیرمستقیم که نسبت به این اثرات کمتر آسیب پذیر هستند بهره گرفته شود. از طرفی اگر بپذیریم که تنظیم هیجان، اترس و اضطراب با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد، توجه به این متغیر و تقویت آن، به نوبه خود می تواند در مدیریت و کنترل تنظیم هیجان، اترس و اضطراب در مراحل آغازین آن نقش به سزایی داشته باشد.

پیشنهادات

بین تنظیم هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر ایلام رابطه معناداری وجود دارد. با وجود این که نتایج پژوهش حاضر بیانگر اثر بخش بودن آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و مهار عواطف دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری بود؛ اما تعمیم این نتایج به جامعه دانش آموزان دختر با محدودیت هایی روبه رو است پیشنهاد می شود بانوجه به اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و مهار عواطف دانش آموزان، از این رویکرد موثر در مراکز درمان ناتوانی های یادگیری استفاده شود.

پیشنهاد می شود زمان با هم بودن دانش آموزان در مدارس و یا در خانه در کنار والدین را افزایش دهند؛ و افزایش زمان با هم بودن، منجر به افزایش تجارب مشترک، تقویت احساس ما بودن، ارتباط عاطفی صمیمانه و مقابله مثبتو در نتیجه کاهش فرسودگی تحصیلی می شود.

در راستای یافته ها و با لحاظکردن محدودیت پژوهش حاضر (خودگزارش دهی) پیشنهاد می شود از آموزش برای پیشگیری از ابتلاء دانش آموزان به اضطراب و استرس و نیز ارتقاء بهداشت روانی آنان سود جست. براساس نتایج پژوهش حاضر شایسته است که دست اندرکاران تعلیم و تربیت تکنیک های آموزش توجه همراه با آگاهی و کاهش اضطراب و استرس را به دانش آموزان آموزش دهند.

پیشنهادات برای محققین آینده

تعداد پژوهش های انجام شده در زمینه کاربرد تنظیم هیجان، اضطراب، استرس و افسردگی بر فرسودگی تحصیلی با توجه به کاربرد وسیع این نوع درمان در اروپا و آمریکا، در ایران بسیار اندک و انگشت شمار است. توصیه می شود که در زمینه کاربرد این روش، در درمان سایر اختلالات روانی و روان تنی نیز پژوهش هایی انجام شود. پیگیری نتایج به منظور حصول اطمینان از ثبات نتایج از جمله مسایلی است که در غنای یافته های تحقیقات مشابه مؤثر خواهد بود. پیشنهاد می شود پژوهش های مشابه در این خصوص در بین دانش آموزان دختر نیز انجام شود. به منظور بدست آوردن مقیاس استاندارد و جامع تر که مورد استفاده گسترده باشد، بهتر است. پژوهش در سطح وسیع تر مثلاً کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه ایلام اجرا شود، تا قابلیت تعمیم پذیری نتایج نیز افزایش یابد.

سایر پیشنهادها

باتوجه به نتایج پژوهش می توان به مسئولین امر پیشنهاد کرد که جهت کاهش میزان تأثیر اضطراب و استرس ها بر دانش آموزان، راه های مقابله ای مناسب را به دانش آموزان از طریق کارگاه ها، آموزش دهند. به منظور کاهش اضطراب و استرس در بین دانش آموزان برنامه هایی در نظر گرفته شود که در آنها از ایده ها و نظرات خلاقانه افراد تحصیل کرده بیشتر مدنظر قرار گیرد تا بدین وسیله از فرصت های موجود جهت ایجاد امنیت روانی مداوم به صورت بهینه استفاده شود.

محدودیت های پژوهش

محدودیت های پژوهش آن دسته از عواملی هستند که در مسیر جمع آوری اطلاعات، تحلیل و کسب نتایج مطلوب، مانع ایجاد می - کند. محدودیت به صورت ذاتی در هر پژوهشی وجود دارد. این پژوهش نیز از این اصل مستثنی نبوده و محدودیت های به شرح ذیل را داشته است.

از جمله محدودیت های این پژوهش استفاده صرف از پرسشنامه جهت جمع آوری اطلاعات و عدم همکاری برخی از دانش آموزان در هنگام پاسخ دهی به پرسشنامه ها بوده است،

- یکی از موانع جدی که حین توزیع و جمع آوری پرسشنامه ها ملاحظه شد امتناع برخی دانش آموزان از تکمیل پرسشنامه ها بود.
- محدودیت بعدی این تحقیق در مورد قابلیت تعمیم پذیری نتایج تحقیق می باشد. با توجه به این که این تحقیق تنها در مدارس انجام شده امکان تعمیم نتایج به سایر سازمان ها وجود ندارد.
- محدودیت آخر در مورد بعد زمانی انجام تحقیق می باشد. تحقیق حاضر در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ انجام شده است. باتوجه به اینکه ممکن است دیدگاه و نگرش های دانش آموزان در طول زمان تغییر کند نمی توان انتظار پایداری نتایج در بلندمدت را داشت.
- عدم پاسخگویی صادقانه به دلیل استفاده از ابزار خودگزارشی و تمایل دانش آموزان به نشان دادن تصویر مثبتی از خویش.

- عدم دسترسی سریع و آسان موجب شده خدمات تحقیقاتی از قبیل دسترسی به کتب، مجلات، آمار، بانک های اطلاعاتی و ... در کشور به راحتی ممکن نباشد.

منابع :

¹ Academic Burnout

¹ Emotional Exhaustion

¹ Cynicism

¹ Reduced Efficacy

¹ Burnout

¹ - Inferential statistics

¹.Validity

¹ Academic Burnout Inventory)ABI(

¹Palahang H, Rabiei M, Khorramdel K, Zerehpash A, Sjjadian P

¹ Daughters

¹Erturgut and Soysekerici

¹Erturgut and Soysekerici

¹Pilkauskaite, Valickiene, Zukauskiene and Raiziene