



فروودگی تحصیلی در دانش آموزان

www.ketab.ir

مولفین:

سمیرا جوانبخت ، سمیه تبادکانی



سرشناسه	: جوائنخت، سمیرا، ۱۳۴۲-
عنوان و نام پدیدآور	: فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان/مؤلفین سمیرا جوائنخت، سمیه تبادکاتی.
مشخصات نشر	: قم: مارینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۱ص.
شابک	: 978-600-6621-95-1
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
یادداشت	: کتاینامه.
موضوع	: افت تحصیلی
	: Educational depreciation*
	: یادگیری
	: Learning
	: پیشرفت تحصیلی
	: (Promotion (School
شناسه افزوده	: تبادکاتی، سمیه، ۱۳۵۸-
رده بندی کنگره	: LC۱۴۲
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۹۱۳
شماره کتایشناسی ملی	: ۸۷۱۶۰۴۲



فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان گروه مؤلفین: سمیه جوائنخت، سمیه تبادکاتی ناشر: مارینا

مدیر اجرایی انتشارات: دکتر سهراب جینور
طراح: مالک علیزاده

نوبت چاپ: اول/ زمستان ۱۴۰۰
چاپ: اصیل

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: 1-95-6621-600-978

کلیه حقوق برای مؤلفین محفوظ است.

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، کوچه ۵، پلاک ۳۱،

تلفن: ۳۷۷۴۷۲۹۴-۰۲۵ همراه : ۰۹۱۲۱۵۲۰۲۸۹

انتشارات مارینا

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول

فرسودگی تحصیلی چیست

مقدمه ۱۴

مفهوم فرسودگی و فرسودگی تحصیلی ۱۴

تاریخچه فرسودگی تحصیلی ۱۷

علائم فرسودگی تحصیلی ۲۱

فرسودگی تحصیلی، چرا و چگونه؟ ۲۲

علائم فرسودگی تحصیلی در بیشتر موارد عبارتند از ۲۳

مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی ۳۲

عوامل به وجود آورنده فرسودگی تحصیلی ۴۰

فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در ایام شیوع ویروس کرونا ۴۸

نظریه‌ها و دیدگاه‌های فرسودگی تحصیلی ۵۷

الف) دیدگاه ماسلاچ و شوفلی ۵۷

ب) دیدگاه نیومن ۵۸

ج) دیدگاه سالملا ۵۹

فصل دوم..... ۶۱

انگیزش و فرسودگی تحصیلی..... ۶۱

مقدمه..... ۶۲

مفهوم انگیزش..... ۶۴

تاریخچه انگیزش..... ۶۶

انواع انگیزش..... ۶۷

انگیزش و فرسودگی تحصیلی..... ۷۰

الف) انگیزش عمومی برای یادگیری..... ۷۱

ب) انگیزش اختصاصی برای یادگیری..... ۷۲

نقش انگیزش در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و یادگیری آنها..... ۷۲

عوامل بی انگیزشی..... ۷۵

راهکارهای عملی برای افزایش انگیزش..... ۷۸

فصل سوم:..... ۸۳

راهکارهای بهبود فرسودگی تحصیلی..... ۸۳

مقدمه..... ۸۴

کاهش فرسودگی تحصیلی، افزایش توان یادگیری محصلین..... ۸۴

راه حل؛ چگونه فرسودگی تحصیلی را بازیابی کنیم؟..... ۸۸

۱۰ راهکار برای دوری از فرسودگی تحصیلی..... ۸۹

- ۸۹..... مراحل انجام درست هدف گذاری درسی
- ۹۱..... (ب) خصوصیات هدف گذاری تحصیلی
- ۹۱..... هدف باید
- ۹۲..... (ج) پس از تعیین هدف چکار باید بکنم؟
- ۹۳..... یادداشت
- ۱۰۳..... یک دوست خوب ویژگی های زیر را دارد:
- ۱۱۳..... چگونه از شرایط فرسودگی تحصیل خارج شویم؟
- ۱۱۸..... شیوه های مبارزه با فرسودگی تحصیلی
- ۱۱۸..... روش اول: مطالعه اصولی
- ۱۱۹..... بهترین روش مطالعه (روش R۲SQ) در ۵ قدم
- ۱۲۵..... روش دوم: تمرکز کردن
- ۱۲۶..... روش سوم: حذف عوامل حواس پرتی
- ۱۲۷..... نقش معلم در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان
- ۱۲۷..... (الف) تاثیر شوخ طبعی معلم
- ۱۲۸..... (ب) تاثیر علاقه معلم
- ۱۳۲..... ویژگیهای معلمان اثر بخش از دیدگاه معلمان
- ۱۳۶..... نقش والدین در فرسودگی تحصیلی
- ۱۳۸..... مادر چه نقشی در افت و یا ارتقای سطح فکری خانواده دارد؟

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. نظام آموزشی زمانی می‌تواند کارآمد و موفق باشد که عملکرد تحصیلی دانشجویان را در دوره‌های مختلف مورد توجه قرار دهد. در سال‌های اخیر، متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان تربیتی از جمله لی و اشفورت (۲۰۰۸)، پژوهش‌های قابل توجهی را در زمینه عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، دانشجویان و متغیرهای مرتبط با آن‌ها انجام داده‌اند. عوامل متعددی، عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند. از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی در مدارس و دانشگاه‌ها به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی است؛ فرسودگی تحصیلی اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی (کارآمدی پائین) دارد. به طور مرسوم فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته مورد توجه قرار می‌گیرد. به گفته یانگ (۲۰۰۴)

ارتقای بهداشت روانی محیط آموزشی به عنوان یکی از مهم ترین ابعاد توسعه و به سازی منابع انسانی بوده و در چند دهه اخیر توجه سازمان های آموزشی به نیروهای سالم جسمی و فکری در نهادهای آموزشگاهی را به خود جلب کرده است. همچنین همه ساله، دانش آموزان و دانشجویان زیادی، با شوق و رغبت و امید به آینده، وارد مراکز آموزشی می شوند. علیرغم اینکه انتظار می رود این شوق و انگیزه، ادامه یابد تا به بهترین نحوی، به اعتلای فردی و جامعه کمک نماید، برخی دانش آموزان و دانشجویان، دچار فرسودگی تحصیلی می شوند؛ در حالی که نظام آموزشی باید شرایطی را فراهم نماید تا دانش آموزان و دانشجویان، با اشتیاق و علاقه، اطمینان و احساس کارآمدی، بتوانند به کسب یادگیری مداوم بپردازند و در آینده و بعد از فراغت از تحصیل، با شور و انگیزه و امید، به زندگی خویش ادامه دهند. یکی از عوامل مهم کاهش انگیزش و افت عملکرد دانش آموزان و دانشجویان مراکز آموزشی که زمینه ساز پیامدهایی منفی، چون: کاهش رشد و پیشرفت دانش آموزان و دانشجویان، افسردگی، کاهش سلامت روانی و... بوده و اخیراً مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، فرسودگی تحصیلی می باشد یکی از چالش های عمده تحصیلی، تحلیل رفتن و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان است که انگیزه و اشتیاق تحصیلی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد؛ بنابراین، مطالعه پیرامون فرسودگی تحصیلی و پیامدهای مرتبط با آن، از اهمیت خاصی برخوردار

است. فراگیران در محیط های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود، با چالش های متعددی مواجه می شوند؛ وقتی چنین چالش هایی منفی در نظر گرفته شوند، اثر زیانباری بر روی انگیزش، عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانشناختی فراگیران خواهد داشت. به عبارتی دیگر، در حالی که حضور در مراکز آموزشی برای بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان، تجربه های خوشایندی به همراه دارد، برای برخی دیگر، مطالب تحصیلی، مانند: آزمون ها، مقاله ها، ارائه مطالب و غیره، منجر به فرسودگی تحصیلی خواهد شد. بدیهی است که فرسودگی تحصیلی، تأثیرات منفی از لحاظ بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمانی برای دانش آموزان و دانشجویان خواهد داشت. فرسودگی تحصیلی، به عنوان فقدان انرژی و نشاط تعریف می شود و شخص دچار فرسودگی تحصیلی، احساس کسالت انگیزی را نسبت به انجام رفتار تحصیلی و شغلی نشان می دهد. فرسودگی تحصیلی، حالتی است که در یک فرد در حال تحصیل، به وجود می آید و پیامدی از فشار شغلی دایم و مکرر است؛ بدین ترتیب که شخص، در محیط تحصیل، به علت عوامل درونی و بیرونی، احساس فشار می کند و این فشار، دایمی و مکرر بوده و در نهایت،^۱ به احساس فرسودگی تبدیل می گردد. در این وضعیت، احساس کاهش انرژی رخ می دهد.