

## اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان

### منیژه ملکی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه تبریز

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان نوجوان دختر در دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال ۱۴۰۰ بوده است. ابزار مورد استفاده پرسشنامه استاندارد فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و سپس ۳۰ نفر از آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. و گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش شناختی - رفتاری قرار گرفت، ولی در مورد گروه کنترل، هیچ آموزشی در طول دوره تا زمان گرفتن پس آزمون صورت نگرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد در بین افراد شرکت کننده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از لحاظ نمره فرسودگی تحصیلی در پس آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

**واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی رفتاری، فرسودگی تحصیلی، دانش آموزان نوجوان

## مقدمه

دانش آموزان بزرگترین سرمایه های انسانی بالقوه در جامعه به حساب می آیند. از اینرو عملکرد تحصیلی آنان باید همواره مورد توجه اولیای آموزش و پرورش باشد. یکی از عواملی که میتواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را مختل کند فرسودگی تحصیلی است اگر عدم تعادل بین مصرف انرژی و تولید مجدد آن برای مدت طولانی ادامه یابد فرسودگی مطابق الگوی تقاضا- منابع اتفاق می افتد. مطابق با این الگو دو عامل در فرسودگی تحصیلی نقش دارند: از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواستهای معلمان از دانش آموزان برای مطالعه و تلاش بیشتر می شود و از طرف دیگر دانش آموزان به دلیل عدم آگاهی از تفاوت های فردی در توانایی خود منابع انگیزشی کافی برای برخورد با این تقاضاهای تحصیلی را ندارند. این دو فرآیند موجب فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می شوند (ویگفیلد، ۲۰۱۶).

فرسودگی در آغاز به عنوان یک اختلال مرتبط با شغل دیده می شد، اما آموزشگاه نیز مکانی است که دانش آموزان در آن کارمند به حساب می آیند، آنها در زمان معینی در کلاس حاضر می شوند و تکالیفی را برای گذراندن آزمون و نمره گرفتن انجام می دهند (باسک و سالملا-آرو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی، خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته، مورد توجه قرار می گیرد (ماسلاخ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). در سال های اخیر متغیر فرسودگی به موقعیت ها و بافت های آموزشی گسترش پیدا کرده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی<sup>۳</sup> نام برده می شود (سالما - آرو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان مدارس، احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکلیف درس فرد و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز با کارآمدی پایین به شمار می رود (ژانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). فرسودگی دانش آموزان می تواند منجر به غیبت بیشتر، انگیزه کمتر برای انجام کارهای مورد نیاز دوره، و در صد بالاتر ترک تحصیل در مدرسه و دانشگاه شود (حیاتی، ۱۳۹۱).

بک می نویسد که در گسترده ترین حالت، درمان شناختی از تمام رویکردهای تشکیل می شود که پریشانی روانی را از طریق اصلاح کردن برداشت های معیوب برطرف می کند (بک، ۱۹۷۶). درمان شناختی- رفتاری به مقدار زیاد بر این فرض استوار است که بازسازی اظهارات شخصی فرد به بازسازی برابر در رفتار او منجر خواهد شد. مایکنام<sup>۶</sup> (۱۹۷۷) می نویسد که در چارچوب نظریه یادگیری، درست به همان صورتی که رفتارهای آشکار را می توان مستقیما مشاهده کرد، شناخت های درمانجویان رفتارهای آشکاری هستند که می توانند شخصا تغییر یابند (کری<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵ به نقل از سید محمدی، ۱۳۸۸).

هدف اصلی در شناخت درمانی، حذف سوگیری ها یا تحریف های فکری است تا انسان ها بهتر کار کنند. در شناخت درمانی به شیوه پردازش اطلاعات مراجعان که احساسات و رفتارهای ناسازگارانه آنان را حفظ می کند، توجه می شود. شناخت درمانگرها تحریف های شناختی مراجعان را زیر سوال می برند، می آزمایند و مورد بحث قرار می دهند تا احساسات، رفتارها و

<sup>1</sup> Bask, M., & Salmela-Aro, K.

<sup>2</sup> . Maslach

<sup>3</sup> . academic burnout

<sup>4</sup> . Salmela-Aro

<sup>5</sup> . Zhang

<sup>6</sup> . Schaufeli

<sup>7</sup> . Meier

<sup>6</sup> . Schmeck

<sup>6</sup> -Meichenbaum

<sup>7</sup> -Corey

تفکر مثبت تری در بیماران خود ایجاد کنند. آنها هدف هایی را بر می گزینند که مشخص و ارجح باشند و با مراجعان خود همکاری می کنند. این هدف ها مؤلفه های عاطفی، رفتاری و شناختی دارند (شارف<sup>۸</sup> به نقل از فیروزبخت، ۱۳۸۴). بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان نوجوان دختر در دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال ۱۴۰۰ بوده است. ابزار مورد استفاده پرسشنامه استاندارد فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و سپس ۳۰ نفر از آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. و گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش شناختی - رفتاری قرار گرفت، ولی در مورد گروه کنترل، هیچ آموزشی در طول دوره تا زمان گرفتن پس آزمون صورت نگرفت.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی<sup>۹</sup>: این پرسشنامه را برسو و همکاران (۱۹۹۷) ساخته اند. که سه حیطه فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی، بی علاقتی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد. خستگی تحصیلی ۵ ماده (مطالب درسی خسته کننده هستند)، بی علاقتی تحصیلی ۴ ماده (احساس می کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (احساس می کنم نمی توانم از عهده مشکلات درسی بر بیایم) دارد. پایایی پرسشنامه را برسو و همکاران بر اساس خرده مقیاس ها، ۰/۷۰ برای خستگی تحصیلی، ۰/۸۲ برای بی علاقتی تحصیلی و ۰/۷۵ برای ناکارآمدی تحصیلی گزارش کرده اند. در ضمن اعتبار پرسشنامه با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده است.

### یافته ها

#### یافته های توصیفی

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پس آزمون و پیش آزمون

کنترل		آزمایش		گروه شاخص متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۵/۸۶	۳۶/۱۵	۵/۶۸	۳۷/۸۶	فرسودگی تحصیلی (پیش آزمون)
۵/۶۵	۳۴/۷۵	۴/۵۷	۲۵/۵۴	فرسودگی تحصیلی (پس آزمون)

<sup>۳</sup>-Sharf

<sup>۹</sup>. academic burnout scale

مطابق یافته های توصیفی، از میانگین و انحراف استاندارد بین میانگین متغیر فرسودگی تحصیلی در دو گروه در مرحله پس آزمون تفاوت وجود دارد.

### یافته های استنباطی

جدول ۲: آزمون لون جهت بررسی یکسانی واریانس گروه ها

آماره متغیر	F	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	Sig.
فرسودگی تحصیلی	۳۲/۶۷	۱	۲۸	۰/۶۸

همان گونه که از نتایج گزارش شده در جدول ۲ بر می آید آزمون لون نشان می دهد برای متغیر پژوهش، پیش فرض یکسانی واریانس گروه ها برقرار است و لذا می توان برای آزمون فرضیه پژوهش، از نتایج تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۳: نتایج آزمون تعامل بین گروه ها

منبع	متغیرها	مجموع مجدورها	df	مجدور میانگین	F	Sig.	مجدور اتای سهمی
گروه	فرسودگی تحصیلی	۱۵۸/۵۸	۱	۱۵۸/۵۸	۱۵/۶۹۷	۰/۳۹	۰/۰۳۹
خطا	فرسودگی تحصیلی	۸۱/۶۴	۲۵	۳/۲۶			

با توجه به جدول ۳ نتایج زیر بدست می آید که درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

### بحث و نتیجه گیری

**فرضیه:** درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد در بین افراد شرکت کننده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از لحاظ نمره فرسودگی تحصیلی در پس آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی رفتاری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

درمانگران شناختی - رفتاری بر نقش نظام های اعتقادی و تفکر در رفتار و احساس تأکید دارند و بنابراین با شناخت عقاید تحریف شده و تغییر تفکر ناسازگارانه به کمک برخی فنون شناختی که شامل فنون عاطفی و رفتاری نیز می شود می توان به افراد کمک نمود که به افکاری که از آن بی خبرند و اعتقادات غلط و طرحواره های شناختی خویش پی ببرند، روش های تغییر عقاید خود را بیابند در نتیجه شناخت بهتری نسبت به خود داشته باشند.

بر طبق نظریه براور و تامیک (۲۰۱۸) فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می دهد، فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانش آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد. از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آنها سنجش می شود؛ شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی و اثر آن بر عملکرد تحصیلی فراگیران، از کارهای مهم روانشناسان تربیتی است؛ به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، به دلیل بهبود احساس تعلق به مدرسه در آنها ضروری است.

## منابع

۱. حیاتی، داود؛ عگبهی، عبدالحسین؛ حسینی آهنگری، سید عابدین، و عزیزی ابرقویی، محسن. (۱۳۹۱). بررسی رابطه ی ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران. توسعه ی آموزش جندی شاپور دو فصلنامه ی مرکز مطالعات و توسعه ی آموزش علوم پزشکی، ۳ (۴)، ۲۹-۱۸.
۲. رستمی، زینب، عابدی، محمدرضا، بی شوفلی، ویلمار. ۱۳۹۱. هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای آموزشی نوین، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه اصفهان، سال ششم، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۳.
۳. شارف، ریچارد اس. نظریه های روان درمانی و مشاوره. ترجمه: مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۴). چاپ دوم. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
۴. کُری، ج (۲۰۰۵). نظریه و کاربرست مشاوره و روان درمانی (ترجمه ی یحیی سید محمدی، ۱۳۸۷). تهران: انتشارات ارسباران.
۵. میکائیلی، نیلوفر (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۴. صص ۱۰۳ - ۹۰.
۶. هاوتون، کرک و سالکووس کیس، کلارک. (۱۹۸۹). رفتار درمانی شناختی راهنمای کاربردی در درمان اختلات روانی. ترجمه: حبیب الله قاسم زاده (۱۳۸۷). تهران: انتشارات ارجمند.
7. Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *Eur J Psychol Educ*, 28 (2), 511-28.
8. Ferrari, J.R; &pychle, T.A. (2006). procrastination : current Issues and new directions [special Issues] . *Gournal of social behavior and personality*.
9. Flet, G . Blankenstein, k.R; &Martin,T . R . (1995). procrastination , negative self-evaluation ,and stress in depression and anxiety : A review of preliminary modle.
10. Maslach, C., Leiter, M. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Fransisco, CA: JosseyBass.
- Maslach,C,Schaufeli,W.B Leiter,M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of psychology*, 52,397-422.
11. Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms andschool burnout during adolescence. *Journal ofYouthand Adolescence*, 6 (3), 34-45.
12. Zhang, Y.; Y. Gan & H. Cham. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagemen Among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality & Individual Differences*. 43 (6): 1529-1540.