

بررسی رابطه نمرات درس تربیت بدنی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول پسرانه شهر زابل

مسعود پودینه^۱

^۱ کارشناسی ارشد علوم سیاسی، دانشگاه آزاد زابل

چکیده

در این پژوهش سعی داریم به نمرات درس تربیت بدنی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول پسرانه شهر زابل بپردازیم. از جامعه آماری معین و روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی از ۵۵ نفر از دانش آموزان متوسطه اول که با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای گزینش شده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. فرض اصلی پژوهش بر این بود که نمرات درس تربیت بدنی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول پسرانه شهر زابل رابطه معناداری دارد در این پژوهش برای دریافت اطلاعات فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۷) استفاده شد. نتایج حاصله رابطه معنادار رابطه مذکور را تایید نمود.

واژه های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، تربیت بدنی، متوسطه اول

مقدمه

تربیت بدنی

عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیت‌ها و حرکات‌های بدنی منظم و برنامه‌ریزی شده به منظور رشد و تربیت اصلاح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی (مظفری، ۱۳۹۱).

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک از تعلیم و تربیت و به خصوص در دوره نوجوانی و جوانی؛ نه تنها به عنوان یک درون داد در سیستم آموزشی و پرورشی مورد توجه اکثر متخصصین تعلیم و تربیت بدنی می باشد بلکه به عنوان یکی از عوامل فرایند عملیاتی در ارتقاء سطح کیفی و کمی برون داد هر موسسه آموزشی است و به همین دلیل است که کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جدی برای تحقق اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در این فرایند کرده و تلاش می کنند سطح کارکردها و دستاوردهای آن را مدام ارتقاء دهند (مظفری و همکاران، ۱۳۹۰).

افراد زمانی می‌توانند در ورزش‌های تفریحی، قهرمانی و حتی حرفه ای شرکت داشته باشند که در مدارس از فعالیت‌ها و تجارب غنی حرکتی و ورزشی برخوردار شوند و دوران سازندگی حرکتی را به خوبی در مدارس ابتدایی با موفقیت پشت سر بگذارند. برخورداری از فرصت‌های تمرینی و مداخله ای سازنده برای الگوهای حرکتی بنیادی، آمادگی روانی حرکتی، درک حرکتی، رشد مهارت‌های مربوط به بازی های ورزشی و پرورشی، آموزش مهارت‌های ساده و اولیه و افزایش شناخت حرکتی از برنامه‌های اصلی در ورزش تربیتی مدارس است (رمضانی نژاد، ۱۳۹۱). تربیت بدنی حوزه‌ای است که رویکردی همه جانبه به توسعه انسان دارد. این رویکرد تاکید می‌کند که ذهن و بدن انسان به عنوان یک واحد هستند و هر امری که برای یکی اتفاق بیافتد بر دیگری نیز تاثیر خواهد گذاشت. به همین دلیل مربیان تربیت بدنی بر این باورند که نیاز آموزشی کودکانی که به مدرسه می آیند باید هم از لحاظ جسمی و هم روانی فراهم شده باشد (Sibley، ۲۰۰۳).

اهداف تربیت بدنی و ورزش

اهداف، نتایج مطلوبی هستند که از شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش و تحت هدایت متخصصان واجد شرایط حاصل می‌شوند. اهداف، مربی تربیت بدنی را در شناخت مقصدی که شرکت کنندگان به سمت آن حرکت می‌کنند و شناخت ارزش قلمرو و تصمیم‌گیری صحیح و تفسیر این حیطه عملکردی برای عموم یاری می‌کنند. تکامل جسمانی، عصبی عضلانی، شناختی و احساسی (عاطفی) از اهداف سنتی تربیت بدنی و ورزش است. این اهداف با توجه به کار مدارس و نیازهای افراد

لازم‌التعلیم تعریف شده‌اند. از آنجایی که قلمرو تربیت‌بدنی تمام رده‌های سنی را در بر می‌گیرد، پس اهداف آن باید متناسب با افراد تحت پوشش تعریف شود (آزاد، ۱۳۹۰).

هدف تکامل جسمانی

این هدف به ساختن توان بدنی از طریق برنامه‌های تمرینی که موجب توسعه و تکامل سیستم‌های ارگانیکی مختلف بدن می‌شوند، مربوط است. رشد بدنی، باعث توانایی در حفظ سازگاری و قابلیت برگشت به حالت اولیه و مقاومت در مقابل خستگی می‌شود. این حقیقت که «شخص هر چه فعال‌تر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم‌های ارگانیکی بدن هر چه کامل‌تر و کارا تر باشند، سلامت و تندرستی پایدارتر است» اساس ارزش این هدف تکامل جسمانی است.

عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی (بهداشت) از قبیل استقامت قلبی و عروقی، استقامت و نیروی عضلانی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی؛ اساس عملکرد فیزیولوژیکی صحیح هستند. تحقیقات و تجارب کلینیکی نشان می‌دهند افرادی که این عناصر را به میزان قابل قبول و مناسب توسعه داده‌اند، از زندگی با سطح کیفی بهتری برخوردار گشته‌اند (آزاد، ۱۳۹۰).

هدف تکامل عصبی عضلانی

این هدف با بهبود آگاهی از بدن و انجام حرکت جسمانی مفید با هزینه انرژی کم‌تر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیباشناسی و جذابیت در ارتباط است و در کار، بازی و دیگر فعالیت‌ها که با حرکت جسمانی همراه است کاربرد دارد. رفتار حرکتی موثر موجب پرورش حس و ذوق زیبایی حرکتی و توسعه حس حرکت می‌شود که در اصل یعنی تکامل مهارت حرکتی همراه با دانش درخور آن مهارت و استفاده مناسب از آن است. به عبارت دیگر فرد تربیت یافته از جنبه حرکتی، قادر است با کنترل صحیح مهارت در حرکت، در تمام رفتارها و کارهای عادی زندگی آن حرکت را انجام دهد.

هدف تکامل شناختی

حرکت اساس تربیت بدنی و ورزش است. دانشی که ماهیت حرکت انسان و تأثیر آن را بر رشد و تکامل و فرهنگ فرد تفسیر و تحلیلی می‌کند؛ از علوم، خصلت‌ها، صفات انسانی و دیگر منابع نشأت می‌گیرد. اصول علمی حرکت بویژه اصولی مربوط به عواملی چون زمان، فضا و روانی (جریان) نیز باید مورد توجه باشند. این موضوع (تکامل شناختی) باید شناختی از فرآیند تربیتی هر فرد در مواجهه با برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی باشد.

هدف تکامل عاطفی (احساسی)

تکامل عاطفی مقوله گسترده‌ای است که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی (شخصیتی) و گروهی و تطابق‌پذیری به عنوان عضوی از جامعه در ارتباط است. فعالیت‌ها و برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش به شرط هدایت اصولی، بهترین موقعیت‌ها را برای چنین سازگاری‌هایی فراهم خواهد کرد.

محیط ورزشی مدارس

در کشورهای توسعه یافته دنیا، آموزش و پرورش و باشگاه‌ها متولی ورزش پایه هستند. آنها استعدادها را کشف می‌کنند و پرورش می‌دهند (Fuller, ۲۰۰۷).

نامناسب بودن محیط مدارس همواره مشکلاتی را برای دانش آموز ایجاد کرده‌است. (Jomez و Palmeز، ۱۹۹۰) و (Sakes و همکاران، ۱۹۹۸) علل تلافات و آسیب‌های ناشی از حوادث در زمین‌های مدارس را مورد مطالعه قرار داده و عوامل زیر را به عنوان عوامل مهم شناسایی کرده‌اند:

- ۱- بلندی بیش از حد وسائل
- ۲- ناکافی بودن پوشش سطح فعالیت
- ۳- نبود نرده‌های محافظ
- ۴- بیرون زدن لبه تیز
- ۵- فضاها و یا شکاف‌هایی که سر و پا پای کودکان در آن گیر می‌کند
- ۶- وسایلی که به طور نادرست نصب شده‌اند، کف‌های لغزنده، حصار و یا دیوارهای سست، طناب‌ها، سیم‌ها و کابل‌های رها شده در زمین بازی و غیره (سیاح و همکاران، ۱۳۸۵).

فرسودگی تحصیلی

اصطلاح فرسودگی نخستین بار توسط روان‌پزشکی به نام هربرت فرویدنبرگر (۱۹۷۴) اینگونه معرفی شد "شکست خوردن، فرسوده شدن یا خسته شدن به وسیله صرف انرژی، قدرت یا منابع زیاد" فرویدنبرگر فرسودگی شغلی را یک حالت خستگی مفرط که از کار سخت و بدون انگیزه و بدون علاقه ناشی می‌شود تعریف کرده است (فرویدنبرگر، ۱۹۷۵) وی این پدیده را

سندرم تحلیل جسمی و روانی نامیده است و آن را حالتی از خستگی عاطفی و جسمانی می‌داند که از شرایط موجود در محیط کار نشئت می‌گیرد. در حقیقت، این واژه به معنای پیدایش نگرش، رفتار و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار است و این حالت بیش‌تر در افرادی پدید می‌آید، که ساعات طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر می‌برند. امروزه مشخص شده است که این نشانه یک مشکل بالقوه در تمام مشاغل و حرفه‌ها است. در این حالت، کار اهمیت و معنای خود را برای فرد از دست می‌دهد و فردی که دچار فرسودگی شده، احساس تحلیل رفتگی و خستگی مزمن می‌کند، خلق و خوی پر خاشگرانه پیدا کرده، در روابط بین فردی تا اندازه‌ای بدگمان و بدبین شده و عمدتاً حالت منفی‌بافی خواهد داشت. در این وضعیت، تحمل و حوصله فرد شدیداً کاهش یافته و عصبانیت، زودرنجی و دردهای جسمی از قبیل سردردهای مکرر بروز خواهد کرد (اسچافلی، مازلاچ و مارک، ۱۹۹۴). باید توجه کرد، فرسودگی شغلی نوعی بیماری است که دارای علائم و نشانه‌های جسمی و روحی دیگری نیز هست و نباید این نوع خستگی مزمن را با خستگی‌های معمولی و زودگذر اشتباه کرد (فاربر، ۲۰۰۳). "فاربر" معتقد است: فرسودگی شغلی، حالتی از خستگی جسمی، عاطفی و روحی است که در نتیجه مواجهه مستقیم و درازمدت با مردم در شرایطی که از لحاظ عاطفی طاقت‌فرسا است ایجاد می‌شود. رایج‌ترین تعریفی که از فرسودگی شغلی ارائه شده عبارت است از: خستگی جسمی، روحی و ذهنی که ناشی از کار بلندمدت در شرایط روحی طاق‌تفرسا است (امیری، اسدی و دلبری راغب، ۱۳۹۰).

فرسودگی شغلی واژه نسبتاً جدیدی است که از آن برای توصیف پاسخ‌های انسان درحین کار در برابر استرس‌های تجربه شده استفاده می‌شود و شامل واکنش‌های روانی است که افراد هنگام روبه‌رو شدن با استرس‌های شغلی از خود نشان می‌دهند

فرسودگی شغلی پیامدی از فشار شغلی دایم و مکرر بوده و به عنوان فقدان انرژی و نشاط تعریف می‌شود؛ به طوری که شخص احساس کسالت باری نسبت به شغل خود پیدا می‌کند، به عبارت دیگر شخص به علت عوامل درونی و بیرونی که در محیط کارش وجود دارد احساس فشار می‌کند و این فشار، در نهایت به احساس فرسودگی تبدیل می‌شود و در این وضعیت احساس کاهش انرژی رخ می‌دهد. فرسودگی شغلی مرحله‌ای از خستگی و ناامیدی است و زمانی به وجود می‌آید که فرد نتواند بر اهداف زندگی و اهداف کاری خود فایق آید (جری و همکاران، ۱۹۹۱).

"مسلج" و "جکسون" در سال ۱۹۸۲ تعریفی جامع از فرسودگی شغلی ارائه نمودند؛ این دو پژوهشگر فرسودگی شغلی را سندرمی روان‌شناختی می‌دانند که ترکیبی از سه مؤلفه تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی است که در میان افرادی که با مردم کار میکنند به میزانی متفاوت اتفاق می‌افتد (جاری، ارنولد و ویلمار، ۲۰۰۶). خستگی عاطفی به از بین رفتن منابع هیجانی یا تخلیه توان روحی اطلاق می‌شود، مسخ شخصیت، تمایلات بد بینانه و پاسخ منفی به اشخاصی است که معمولاً در یافت کنندگان خدمت از سوی فرد محسوب می‌شوند و کاهش موفقیت فردی به کم شدن احساس شایستگی در انجام وظیفه شخصی و ارزیابی منفی از خود در رابطه با آن جام کار تلقی می‌شود (سلطانیان، امین بیدختی، ۱۳۸۸).

فرسودگی مسری است یعنی فردی که دچار فرسودگی شده باشد، خیلی زود گروهی از همکاران خود را مبتلا می‌کند. به همین سبب و به علت اثرات مخربی که فرسودگی می‌تواند بر اثربخشی و عملکرد افراد داشته باشد، تشخیص فردی و جلوگیری از شیوع و تسری آن در سازمان‌ها ضروری به نظر می‌رسد (پینز ۱۹۸۱، مازلاچ ۱۹۸۲).

متغیر فرسودگی به موقعیتها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. (سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸)

می توان گفت که موقعیتهای آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگرچه فراگیران در موقعیتهای آموزشی به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیتهای آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک "کار" در نظر گرفت (سالما-آرو، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸)

آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیرا مطالعات متعددی را در دانشگاهها به خود اختصاص داده است.

فرسودگی تحصیلی می تواند در دانش آموزان احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد، و در نگرش بدبینانه آنها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند (دیوید، ۲۰۱۰). و همچنین زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (ژانگ، گان، چام، ۲۰۰۷). پژوهش ها نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی از نظر ویژگی ها و پیامدها مشابه فرسودگی شغلی است (مونت، ۲۰۱۱).

بخش علائم فرسودگی

به منظور کشف و شناخت نشانه های سندرم فرسودگی شغلی و عوامل و متغیرهای موثر بر آن، بررسی های متعددی صورت گرفته است. از جمله در بررسی های کارول نشانه های این سندرم به چهار دسته جسمانی، روانی، اجتماعی و سازمانی به شرح زیر طبقه بندی شده است:

- ۱- نشانه های جسمانی: خستگی، اختلال در خواب و سردرد
 - ۲- نشانه های روانی: خشم، تحریک پذیری، افسردگی، عدم اعتماد
 - ۳- نشانه های اجتماعی: قطع ارتباط به مدت طولانی، گوشه گیری یا درگیری با دیگران
 - ۴- نشانه های سازمانی: شامل غیبت از کار و روحیه ضعیف
- علاوه بر این فرسودگی شغلی علائم روانی، جسمانی و هیجانی متعددی ایجاد میکند. این علائم به شرح زیر است:
- علائم جسمانی: شامل کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف، افزایش آسیب پذیری در مقابل بیماری ها، سردردهای مزمن، تنش عضلانی، دردهای پشت، شکایات متعدد جسمانی و اختلال خواب
 - علائم هیجانی: درماندگی، ناامیدی، افزایش تنش و تعارض در خانه، افزایش حالت های منفی عصبی مانند بیقراری، عصبانیت، تحریک پذیری و کاهش حالات عاطفی مثبت مانند صمیمیت، فروتنی و ادب
 - علائم روانی: شامل نارضایتی و نگرش های منفی نسبت به خود، شغل، زندگی، زندگی و در نهایت کناره گیری از کار (غیبت و فرار از کار) می باشد (رشیدی، تیمری نسب، احراری، ۱۳۸۸).

فریدمن (۱۹۹۵) میان فرسودگی و استرس تمایز قائل شده است و اینگونه بیان می کند که فرسودگی خود نتیجه یک "استرس بی واسطه" است و حالتی درونی است، گرچه علایم روانی و جسمانی این دو متغیر بر افراد وجه تشابه هایی دارند، بطوری که پیشینه ها اغلب "استرس" و "فرسودگی" را با هم مشتبه می کنند یا برابر می دانند. اما آشکارترین تمایز بین استرس و فرسودگی شامل جنبه های چند بعدی پدیده فرسودگی است (داگرتی، ۱۹۹۳؛ ماسلاخ و جکسون، ۱۹۸۱). به طور مرسوم فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی شناخته شده است و شامل؛ ۱- خستگی هیجانی، ۲- زوال شخصیت یا فردیت زدایی، ۳- تمامیت فردی کاهش یافته یا موفقیت شخصی تقلیل یافته که به آن ناکارایی یا ناکارآمدی نیز میگویند؛ می باشد و با سیاهه فرسودگی ماسلاخ اندازه گیری میشوند (ماسلاخ و لیتر، ۱۹۹۷).

عوامل ایجاد کننده فرسودگی تحصیلی

عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی تحصیلی دخیل است که شامل فعالیت های جمعی و علمی (مانند حضور در کلاس، نوشتن مقاله، مطالعه و امتحان) فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به اساتید و همکلاسی ها، انتظارات حرفه ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری، رقابت با همکلاسی ها، عدم تناسب بین منابع و عوامل مرتبط با فعالیت های تحصیلی دانشجو همچون انگیزش و استراتژی های انطباق با انتظار موفقیت در محیط تحصیلی، هست. (مرزوقی، حیدری، ۱۳۹۲).

رویکردهای فرسودگی تحصیلی

در حال حاضر چندین رویکرد پژوهشی در زمینه فرسودگی وجود دارد. در یکی از این رویکردها تلاش می شود این مفهوم به سایر حوزه ها و موقعیت ها تعمیم داده شود درحالی که در ابتدا این رویکرد به حوزه خدمات انسانی مربوط می شد. برای مثال امروزه پژوهشگران موافق اند که فرسودگی توسط دانش آموزان و دانشجویان نیز تجربه می شود (اسکافلی، مارتینز، پینتو و همکاران، ۲۰۰۲). مدرسه محلی است که در آن دانش آموزان کار می کنند یعنی آن ها به کلاس ها داخل می شوند، به منظور گذراندن امتحانات تکالیف خود را انجام می دهند و رتبه و مدرکی را کسب می کنند. مطابق الگوی تقاضا - منابع (اسکافلی و بیکر، ۲۰۰۴) مصرف زیاد و بدون بازگشت انرژی موجب می شود انرژی ذخیره شده فرد از بین برود. اگر عدم تعادل بین مصرف انرژی و تولید مجدد آن برای مدت طولانی ادامه یابد، فرسودگی اتفاق می افتد. از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواست های معلمان از دانش آموزان برای مطالعه و تلاش بیشتر می شود (شانهان، ۲۰۰۰) و از طرف دیگر دانش آموزان به دلیل آگاهی از تفاوت های، فردی در توانایی های خود منابع انگیزشی کافی برای برخورد با این مطالبات و تقاضاهای تحصیلی را ندارند (ویگفیلد، اکلس، روزنر و دیویسکین، ۲۰۰۶) این دو فرایند موجب، فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می شوند. پژوهش های زمینه یابی اخیر نیز نشان می دهد که در مدارس کشورهای اروپایی فشارهای روانی مربوط به مدرسه و مشکلات سلامتی مربوط به فشارهای روانی تحصیلی افزایش فوق العاده ای داشته است مخصوصاً دانش آموزان نوجوانی که گذر تحصیلی جدیدی داشتند، یعنی وارد مقطع تحصیلی بالاتری شده اند، این گذر تحصیلی موجب فشار روانی و فرسودگی تحصیلی می شود و لذا این روند هشدار دهنده باید جدی تلقی شود (سالما - آرو، کیورو و نورمی، ۲۰۰۸).

یکی دیگر از رویکردی اخیر پژوهشی در زمینه فرسودگی این است که پژوهش در این حوزه به جای ضعف در عملکرد و نارسا کنش وری به جنبه های مثبت و نیرومندی های انسان و کنش وری بهینه او تغییر پیدا نموده است (سلیگمن و سکسیزینتمیهال، ۲۰۰۰).

ازجمله مفاهیمی که در روانشناسی مثبت به آن تأکید می شود درگیری انگیزی است. این حالت انگیزی به صورت گذرا و موقتی نبوده بلکه یک حالت عاطفی - شناختی پایداری است که بر یک شی، حادثه، فرد و رفتار خاصی متمرکز نیست. درگیری انگیزش یادگیری حالت مثبت، ارضاء کننده ذهن است که از سه مؤلفه احساس نیرومندی، سخت کوشی و جذب شدن در تکلیف تشکیل یافته است (مازلاک و لیتز، ۱۹۹۷). انرژی و نیرومندی به توانایی توجه روی تکالیف مربوط بوده و موجب استفاده از توانایی های شناختی افراد می شود این مؤلفه با سطوح بالای انرژی، و تاب آوری روانی در جریان انجام تکالیف است (فهنل، به ان، هاگو و همکاران، ۲۰۰۴). سخت کوشی درواقع احساس اهمیت، اشتیاق، مباحثات و چالش است. در سخت کوشی فرد خود را در ارتباط با تکلیف می داند و از طریق انجام موفقیت آمیز تکالیف، ارزشی را در درون خود تجربه می کند. بالاخره جذب شدن در تکلیف تمرکز کامل در تکلیف، همراه با احساس خوشحالی است که در آن، گذشت زمان احساس نمی شود و واحدهای زمانی تبدیل می شود. احساس جذب شدن در تکلیف همانند حالت تجربه شکفتگی یا تجربه بهینه سکسیزینتمیهالی است که وضوح و روشنی ذهن، تمرکز، کنترل کامل، فقدان خودآگاهی تجربه می شود.

مولفه های فرسودگی

بر اساس نظریه فرسودگی شغلی (اسکافلی و همکاران، ۲۰۰۲) فرسودگی تحصیلی نیز شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی است. خستگی هیجانی به صورت احساس فشار به ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت های درسی و بدبینی و مسخ شخصیت به صورت نگرش بدبینانه و بی تفاوتی نسبت به کارهای مدرسه، فقدان علاقه نسبت به کارهای مربوط به تحصیل و بی معنی پنداشتن آن ها و بالاخره فقدان کارایی مربوط به مدرسه به حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین، و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و به طور کلی مدرسه بروز داده می شود. مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل خواب، نگرانی و نشخوار ذهنی همپوشی دارد. البته باید دقت نمود وجه تمایز آن ها در این است که فشار روانی، خستگی، اضطراب و علائم افسردگی به موقعیت ویژه و خاصی مربوط نیستند اما فرسودگی تحصیلی وابسته به موقعیت خاص است یعنی فرسودگی تنها در موقعیت مدرسه اندازه گیری می شود (آهولا، هاکانین، ۲۰۰۷).

خستگی عاطفی

عامل اصلی فرسودگی است و آشکارترین درجه نشانه های فرسودگی است. این بعد از فرسودگی شغلی دلالت بر پاسخ اساسی به استرس است. در حقیقت خستگی عاطفی یک بعد مورد نیاز برای تعریف فرسودگی شغلی است و بدون آن مفهوم فرسودگی ناقص است. به بیان دقیق، خستگی عاطفی موجب می شود تا کارگران به لحاظ هیجانی و شناختی از کارشان فاصله بگیرند و احتمالاً این راهی برای مقابله با فشارهای کاری است. خستگی عاطفی در واقع وجود احساساتی است که در آن شخص نیروهای هیجانی خود را از دست داده است و قادر به برقراری روابط عاطفی با دیگران نیست (مازلاچ، ۱۹۸۱). دانشجویان و

دانش آموزانی که دچار خستگی هیجانی هستند، احساس میکنند که به صورت هیجانی تحلیل رفته اند و بی رمق اند، و اینکه در پایان یک روز درسی در محل تحصیل خود احساس خستگی فرسودگی تحصیلی دارند.

مسخ شخصیت (بدبینی)

مارو (۲۰۰۲، به نقل از بهزادی، ۱۳۸۳) در بازنگری تعدادی از مطالعات مربوط به فرسودگی معتقد است که مسخ شخصیت معمولاً بعد از خستگی عاطفی روی می دهد و در واقع نوعی پاسخ مستقیم به استرس شغلی است. به عبارت دیگر مسخ شخصیت به پاسخهای غیر احساسی، نامربوط و خشن نسبت به مراجعین (خدمات گیرندگان) و همکاران و... با سندرم فرسودگی احساسات منفی و نگرش های منفی همراه با سرزنش دیگران اطلاق می شود (مسلج و جکسون، ۱۹۸۱). دانشجویان و دانش آموزانی که دچار بدبینی (بی علاقه) تحصیلی هستند گزارش کرده اند که از زمان ثبت نام در دانشگاه، علاقه، شور و اشتیاقشان در رابطه با مطالعه کمتر شده است، و اینکه نسبت به سودمندی و فایده ی بالقوه مطالعات شان بدبین شده، و نسبت به اهمیت آن دچار تردید هستند (برسو، سالانوا و اسچافلی، ۲۰۰۷).

احساس عدم کارایی فردی (عدم موفقیت فردی)

رابطه بین عدم کارایی فردی با دو بعد دیگر فرسودگی تا حدودی پیچیده تر است. در بعضی از تحقیقات، به نظر می رسد که بعد عدم کارایی فردی، نتیجه دو بعد دیگر فرسودگی است ولی در موارد دیگر، این فرضیه مورد تایید قرار نگرفته و تاکی د می کند که این مؤلفه ها به جای اینکه به صورت زنجیر وار قرار داشته باشند، به طور موازی و به همراه همدیگر رشد می کنند (مازلاچ، ۲۰۰۱). به عبارت دیگر موفقیت فردی به احساس کفایت و پیشرفت موفقیت آمیز در کار با افراد اطلاق می شود (مازلاچ، ۱۹۸۱). افرادی که دچار کاهش موفقیت فردی می شوند از تلاشهای حرفه ای خود برداشت های منفی دارند احساس می کنند که در شغل خودشان پیشرفتی ندارند و در کار و تلاش و حرفه خویش نتایج مثبت به همراه ندارند. دانش آموزانی که دچار ناکارآمدی آموزشی هستند باور دارند که نمی توانند به طور موثر مسایلی را که هنگام مطالعاتشان پیش می آید حل کرده، و اعتقاد دارند که مشارکت و سهم موثری در کلاس نداشته و به زعم خودشان دانشجوی خوبی نبوده و اینکه چیزهای جالبی در طول سال تحصیلی یاد نگرفته اند (برسو، سالانوا و اسچافلی، ۲۰۰۷).

اهمیت بررسی فرسودگی تحصیلی در مدارس

نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، بنا به دلایلی مختلف، یکی از عرصه های مهم پژوهشی در مدارس است. دلیل نخست این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می دهد و سوم این که 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 متخصصان تعلیم و تربیت و روان شناسان تربیتی و دانشجویان این رشته است؛ به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آنها ضروری

است (برسو و تامیک ، ۲۰۱۰). یکی از روشهای کاهش فرسودگی تحصیلی ایجاد انگیزه تحصیلی به کمک انواع شیوه ها و روشهای آموزشی است که در قسمت زیر به برخی از پژوهش های انجام شده داخلی و خارجی در این ارتباط می پردازد.

پیشینه پژوهش

نتیجه پژوهشی مشابه که در ایران توسط مرتضوی و کاظمی (۱۳۸۰) انجام شد، نشان داد که دانش آموزان موفق تر و دانش آموزانی که نگرش مثبت تری نسبت به محیط آموزشی خود دارند، فضاهای آموزشی را مطلوب تر می یابند و ارزیابی می کنند. در این پژوهش رابطه مستقیم یا همبستگی مثبت بین مردود نشدن و نگرش به مدرسه نیز مشاهده شد.

کرمی (۱۳۸۴) در تحقیقی به مطالعه عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی پرداخت. نتایج تحقیق وی حاکی از آن بود که بین اضطراب و سبک اسناد بیرونی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنادار ولی معکوس وجود دارد. همچنین بین نگرش دانش آموز به معلم و درک دانش آموز از اهمیت تحصیلات در جامعه با پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد.

حجازی (۱۳۸۷) در تحقیقی با عنوان الگوی ساختاری رابطه ادراک از ساختار کلاس، اهداف پیشرفت و خودکارآمدی و خود نظم دهی در درس ریاضی ارتباط معناداری را بین محیط کلاس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گزارش کرد.

قدیری و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود با عنوان بررسی رابطه ادراک از محیط کلاس و جهت گیری هدف با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه سوم ارتباط معناداری را بین ادراک از محیط کلاس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گزارش داد. همچنین وی رابطه معناداری بین جهت گیری هدف و پیشرفت ریاضی دانش آموزان پیدا کرد. در نهایت نتایج رگرسیون تحقیق وی حاکی از آن بود که ادراک از محیط کلاس می تواند پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی در درس ریاضیات باشد.

باقری و عظمتی (۱۳۹۰) تحقیقی را با هدف ارائه اصول و معیارهای برای پرورش خلاقیت های محیطی کودکان به کمک طراحی و معماری و منظر مدارس انجام دادند. در این راستا از روش تحقیق تحلیل محتوی استفاده شد، یافته های این تحقیق تأکید بر نگرش آموزش خلاق به عنوان هدف بنیادین، دسترس پذیری و نظم، جذابیت و شگفت انگیزی، شایستگی و پاسخگویی، آسایش و ایمنی، طبیعت گرایی و منظره پردازی، سادگی و خوانایی را برای طراحی مدارس و مناظر بیرونی آن مطرح می سازد. به طور کلی این نتیجه حاصل شد، طرح محوطه سازی حیاط، معماری و جزئیات کفها، جداره ها و دیواره های کلاس ها، راهروها، سالن ها، مبلمان داخلی و بهره گیری از عناصر کمک آموزشی به صورت متنوع، انعطاف پذیر و نظارت پذیر می تواند جشنواره ای از کنجکاوی، تحلیل تجسم، بازی سازی و در نهایت بروز خلاقیت را در کودکان پدید آورد. همچنین

مشارکت مستقیم کودکان در خلق و بهره‌برداری از یک فضای جمعی چند عملکردی و مجهز به فناوری‌های نوین دیجیتالی، علاوه بر بستر سازی حضور و تعامل فعال در محیط مدرسه، امکان رشد جسمی، ذهنی، اجتماعی و پرورش خلاقیت‌های محیطی آنان را تقویت می‌نمایند.

طباطبایان و همکاران (۱۳۹۰) دیدگاه دانش‌آموزان دبیرستان‌های مطلوب و نامطلوب نسبت به رنگ فضای آموزشی و راه‌های بهبود کیفیت فضای تحصیلی را مورد سنجش قرار دادند. کلیه دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان (اعم از مطلوب با نامطلوب) جامعه آماری آنان بود. نتیجه این که بین میانگین نمرات نحوه استفاده از رنگ در کلاس‌های درس مدرسه از دیدگاه دانش‌آموزان دو گروه مدارس مطلوب و نامطلوب تفاوت معناداری وجود داشت. بدین صورت که دانش‌آموزان مدارس مطلوب به لحاظ استفاده از رنگ آمیزی متناسب با ویژگی‌های روان شناختی دانش - آموزان، نگرش و دیدگاه مثبتی به فضای مدرسه و کلاس‌ها داشتند.

بیان مساله

هدف اصلی از این تحقیق، بررسی رابطه انجام ورزش و حرکات ورزشی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول زابل بود.

فرض‌های فرعی تحقیق عبارت بود از:

انجام ورزش و حرکات ورزشی با کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد.

تعیین حجم نمونه در این پژوهش

برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد.

ابزار سنجش:

روش‌های آماری: داده‌ها از طریق نرم افزار (SPSS ۲۶) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین و

انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس برای تجزیه و تحلیل داده‌ها،

استفاده گردید

معرفی ابزار

۱- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۷)

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۷ توسط برسو و همکاران ساخته شد. پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه

بندی لیکرتی ۵ درجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنیها درجه بندی شده است. جدول شماره ۳_۲ پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را بر حسب خرده مقیاس ها و سؤال هایی که هر خرده مقیاس را می سنجد، می باشد.

جدول شماره ۳_۲: پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بر حسب خرده مقیاس ها و سؤال ها

متغیر	خرده مقیاس	تعداد سؤال	سؤال هایی که خرده مقیاس ها را می سنجد
فرسودگی تحصیلی	خستگی تحصیلی	۵ سوال	با سوال های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ اندازه گیری می شود
	بی علاقگی تحصیلی	۴ سوال	با سوال های ۲، ۵، ۱۱، ۱۴ اندازه گیری می شود
	ناکارآمدی تحصیلی	۶ سوال	با سوال های ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲، ۱۵ اندازه گیری می شود

نحوه نمره گذاری: هر سوال برحسب درجه بندی لیکرتی ۵ درجه ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنیها درجه بندی شده است که به درجه ی کاملاً مخالف نمره ۱ و به درجه ی کاملاً موافق نمره ۵ داده می شود. البته با توجه به اینکه ما از مقیاس کارآمدی درسی یعنی جملات مثبت برای خرده مقیاس (ناکارآمدی تحصیلی) استفاده کردیم سوالات این خرده مقیاس به صورت وارونه نمره گذاری شدند.

پایایی و روایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:

پایایی پرسشنامه را برسو وهمکاران (۱۹۹۷) به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و براساس خرده مقیاسها، ۰/۷۰ برای خستگی تحصیلی، ۰/۸۲ برای بی علاقگی تحصیلی و ۰/۷۵ برای ناکارآمدی تحصیلی گزارش کرده اند. در ضمن روایی پرسشنامه با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخصهای برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب را مطلوب گزارش کرده اند. رستمی، عابدی و شوفلی (۱۳۹۰) پایایی این پرسشنامه رابه روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های خستگی تحصیلی ۰/۸۸، بی علاقگی تحصیلی ۰/۹۰ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۸۴ محاسبه کرده اند که نشان از پایایی مناسب این ابزار داشت. همچنین، روایی همگرا برای خرده مقیاس های خستگی تحصیلی، بی علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۶۸ و ۰/۵۰ محاسبه شده است.

۲- نمرات درس تربیت بدنی دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر زابل

بحث و نتیجه گیری

فرضیه - بین نمرات درس تربیت بدنی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول - نمرات درس تربیت بدنی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

نمرات درس ورزش			متغیر مستقل
سطح معناداری	همبستگی	تعداد	متغیر وابسته
۰/۰۰۱	۰/۳۳-	۵۵	فرسودگی تحصیلی

برای آزمون وجود رابطه نمرات درس تربیت بدنی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار $r = -0/33$ و سطح معنی داری $0/001$)، می توان اظهار داشت که بین نمرات درس تربیت بدنی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فعالیت های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده های پایه، مخچه و جسم پینه ای می شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می افزاید. یادگیری از طریق پیاده روی، حرکات کششی و سایر فعالیت های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می گردد. (جنسن ۱۹۹۸)

یافته های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش آموزان را افزایش می دهد. با توجه دقیق تر به نتایج تحقیق می توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش آموزان نیز شده است.

منابع

- ام البنین، برزیده، معتمد، حمید رضا و همراهی، مهرداد. (۱۳۹۲). مدل معادلات ساختاری تاثیر فضای مدرسه بر خودکارآمدی معلمان مقطع ابتدایی در استان فارس. ره یافتی نو در مدیریت آموزشی. شماره ۴: صص ۶۲-۷۸.
- ابوالقاسمی، عباس و جوانمیری، لیلا. (۱۳۹۱). نقش مطلوبیت اجتماعی، سلامت روانی و خودکارآمدی در پیش-بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر. مجله روان شناسی مدرسه، شماره ۲۰/۲-۶.
- آقازاده، احمد. (۱۳۸۸). مسائل آموزش و پرورش ایران. تهران: انتشارات سمت.
- اکرمی، غلامرضا. (۱۳۸۳). حیات مدرسه: نقش فضای باز در مدارس ابتدایی. رساله دکتری معماری. کتابخانه دانشکده معماری و شهر سازی دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- باقری، محمد و عظمتی، حمید رضا. (۱۳۹۰). فضای کالبدی به مثابه برنامه درسی (پرورش خلاقیت کودکان در محیط مدرسه). فصلنامه مطالعات برنامه درسی ایران. شماره ۲۲: صص ۱۶۳-۱۸۴.
- بهرامی، فاطمه و رضوان، شیوا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر اصفهان با ویژگی های آموزشی آنان. مجله پژوهش های تربیتی و روانشناختی، شماره ۲: ۶۱-۷۲.
- باقری، محمد، عظمتی، حمیدرضا. (۱۳۹۰). فضای کالبدی به مثابه برنامه درسی (پرورش خلاقیت کودکان در مدرسه). فصلنامه مطالعات برنامه درسی ایران. سال ششم شماره ۲۲.
- پورظهیر، علی تقی. (۱۳۸۴). مبانی و اصول آموزش و پرورش. تهران: انتشارات نشر آگه.
- چالمه، رضا. و لطیفیان، مرتضی. (۱۳۹۱). ویژگی های محیط یادگیری فراشناختی و پیشرفت تحصیلی: بررسی نقش واسطه ای باورهای انگیزشی در دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، شماره ۳: صص ۴۳-۵۸.

- حاجی بابایی، حمید رضا. (۱۳۹۱). ویژگی های مدرسه ای که دوست دارم با توجه به سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش. نوآوری های آموزشی، شماره ۴۲: ۷۱-۵۴.
- جازی، الهه، رستگار، احمد، جهرمی، رضا. (۱۳۸۷). الگوی پیشبینی پیشرفت تحصیلی ریاضی: نقش ابعاد پیشرفت و ابعاد درگیری تحصیلی. فصلنامه نوآوری های آموزشی. سال هفتم. شماره ۲۸
- دبورا، آواست؛ آبوچر، چارلز، ۱۳۹۰، مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- رمضانی نژاد، رحیم. ۱۳۹۱. تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت
- زمانی، بی بی عشرت و نصر، احمد رضا (۱۳۸۳). نقش مشارکتی والدین در مدیریت مدرسه محور در کانا، در کتاب مبانی، چالش ها و الزامات مدیریت مبتنی بر مدرسه در آموزش و پرورش ایران، به قلم جمعی از نویسندگان تهران؛ پژوهشکده تعلیم و تربیت (گروه پژوهشی سازمان مدیریت و نیروی انسانی).
- سنایی نسب، هرمز. رشیدی جهان، حجت. و صفاری، محسن. (۱۳۹۱). عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان. فصلنامه راهبردی آموزش، شماره ۴: صص ۲۴۳-۲۴۹
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۰) روان شناسی پرورشی. تهران: نشر آگاه.
- ساکي، رضا. (۱۳۸۸). عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در دبیرستان های شهر تهران. فصل نامه تعلیم و تربیت شماره ۱۰۱.
- سیاح، منصور؛ دهخدا، محمدرضا؛ عرب عامری، الهه و بیدگلی، منظر دخت (۱۳۸۵). بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی شهر کاشان در سال ۱۳۸۴. مقالات اولین همایش ملی شهر و ورزش. تهران
- سلطانی، شهناز. (۱۳۸۶). جلوگیری از ۵۰ هزار اشتباه در ساخت مدارس.
- سنایی نسب، هرمز. رشیدی، حجت. صفاری، محسن. (۱۳۹۱). عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان. فصل - نامه راهبردهای آموزش. دوره ۵. شماره ۴
- شعبانی، حسن. ۱۳۸۲. مهارت های آموزشی و پرورشی (روش ها و فنون تدریس). تهران: انتشارات سمت.
- صافی، احمد. (۱۳۸۸). آموزش و پرورش ابتدایی، راهنمای تحصیلی و متوسطه. تهران: انتشارات سمت.
- طبائیان، سیده مرضیه. حبیب، فرح. و عابدی، احمد. (۱۳۹۰). دیدگاه دانش آموزان دبیرستان های مطلوب و نامطلوب نسبت به رنگ فضای آموزشی و راه های بهبود کیفیت فضای تحصیلی. فصل نامه نوآوری آموزشی، شماره ۳۸.
- طالب زادگان، میترا. (۱۳۸۷). بررسی عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موفق. شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان خوزستان.
- طبائیان، سیده مرضیه. حبیب، فرح. عابدی، احمد. (۱۳۹۰). دیدگاه دانش آموزان دبیرستان های مطلوب و نامطلوب نسبت به رنگ فضای آموزشی و راه های بهبود کیفیت فضای تحصیلی. نوآوری های آموزشی. شماره ۳۸. سال نهم
- علاقه بند، علی. ۱۳۹۰. جامعه شناسی آموزش و پرورش. تهران: انتشارات نشر دوران.
- عظمتی، حمید رضا. (۱۳۸۷) اصول طراحی پارک های شهری مبتنی بر رشد خلاقیت کودکان. رساله دکتری معماری. کتابخانه دانشکده معماری و شهر سازی دانشگاه علم و صنعت ایران