

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فرسودگی

تحصیلی

فرسودگی تحصیلی

عبدالرضا ملک حسینی



نام کتاب: فرسودگی تحصیلی
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۷
ویراستار: سعید طاووسی
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۷۹-۸-۴
ISBN: 978-600-98379-8-4
قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز، پارامونت، ابتدای خ قصر دشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

۱ پیشگفتار

فصل اول

۹ **فرسودگی تحصیلی چیست**

۹ مفهوم فرسودگی

۱۲ علائم فرسودگی

۱۹ سیر پیشرفت فرسودگی در فرد

۲۲ مولفه های فرسودگی

۲۴ فرسودگی تحصیلی

۲۶ رویکردهای مختلف نسبت به فرسودگی تحصیلی

۲۹ راههای مقابله با فرسودگی دوران تحصیل

فصل دوم

۳۳ **شخصیت و عوامل شخصیتی**

۳۵ رویکردهای اصلی شخصیت

۳۵ نظریه روان کاوی شخصیت

۳۵ روانشناسی فردی، نظریه آدلر

۳۶ نظریه ی رفتارگرایی شخصیت

۳۷ نظریه شناختی

۳۷ نظریه های سنخ (تیپ) شناختی شخصیت

۳۸ نظریه صفات و عاملی شخصیت

۴۶ پنج عامل بزرگ شخصیت و مقیاس های آن

فصل سوم

سرمایه روانشناختی

۵۳	
۵۷	ابعاد سرمایه روانشناختی
۵۸	خودکارآمدی
۵۹	تاب آوری
۶۰	خوش بینی
۶۱	امیدواری
۶۲	مبانی نظری سرمایه روانشناختی
۶۸	خودکارآمدی
۷۰	خوشبینی
۷۳	امید
۷۵	تاب آوری

فصل چهارم

رابطه بین عامل شخصیت و سرمایه روانشناختی بر

فرسودگی تحصیلی

۸۵	
۸۵	رابطه بین عامل های شخصیت و فرسودگی تحصیلی
۸۸	رابطه بین سرمایه روانشناختی و فرسودگی تحصیلی
۹۵	جمع بندی
۱۰۱	منابع

پیشگفتار

انسان در گستره‌ی زندگی مسیر پر فراز و نشیبی را طی می‌کند که سرشار از چالشها و فرصتها است. در برخورد با چالشها از توانمندیهایمان بهره می‌بریم تا بر این اساس، راهبردهایمان را برای مدیریت موقعیت انتظارات، درگیر شدن، سازگاری و کنار آمدن با چالشها و نیازها هماهنگ کنیم. این توانمندیها، شامل توانمندیهای تاریخی، شخصی و زمینه ای است.

فرصتها، تهدیدها و چالشهایی که بستر کاربرد توانمندیهای ذکر شده را ایجاد می‌کند را می‌توان در چند مقوله بیان کرد. نخستین مقوله چالشهایی هستند که به تکمیل مرحله‌ی بخصوصی از چرخه‌ی زندگی اختصاص دارند. برای مثال، اتمام دوره‌ی دبیرستان فرصت و چالشی است که با نوجوانی همراه است.

دوم، فرصتها و چالشهایی را شامل می‌شوند که با گذر از یک مرحله ی چرخه ی زندگی به مرحله ی بعدی ارتباط دارند که شامل ترک خانه و مانند آن است.

سوم، چالشهای مرتبط با ایجاد یا ترک عاداتهای پایدار هستند. از سوی دیگر، اداره ی بهتر خلق یا نوع دوستی بیشتر عاداتهای پایداری هستند که ممکن است بخواهیم در خود پرورش دهیم.

چهارم، فرصتها و چالشهایی هستند که به طور روزمره به وجود می‌آیند. رویدادها در هر یک از این مقوله ها ممکن است منابع کنار آمدن ما را تا بیشترین حد به چالش بکشند، اما این امکان هم است که فرصتهایی را برای رشد شخصی و تحول ما فراهم سازند (کار، ترجمه شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵).

از طرفی، مقطع زندگی دانشجویی در سراسر جهان سرشار از پویائی، تحول طلبی، نوآوری و مجموعه تعاملاتی است که نهایتاً به توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در جامعه می انجامد. در این دوره (۲۵-۱۸ سالگی) پویائی بیشتری از این گروههای سنی و صنفی متبلور می گردد. یکی از مسائل مهم و چالش برانگیز این مقطع، فرسودگی تحصیلی^۱ می باشد.

نخستین بار روانپزشکی به نام فرویدنبرگر^۲ (۱۹۷۴) واژه ی فرسودگی^۳ را ابداع کرد.

^۱ academic burnout

^۲ Freudenberger

^۳ burnout

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 با سایر افراد به سر می‌برند (رستمی، عابدی و شوفلی،^۱ ۱۳۹۰).

فرسودگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل فشارهای فراوان مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (توپینن-تاننر، اوجاروی، وانانن، کالیمو و جاپینن،^۲ ۲۰۰۵).

اکثر مطالعات انجام شده فرسودگی را در محیط‌های شغلی مورد بررسی قرار داده‌اند، اما یانگ^۳ (۲۰۰۴) بر این باور است که دانشجویان نیز به سبب مشغولیت با تکالیف درسی به نوعی شاغل محسوب شده و آن‌ها نیز مستعد فرسودگی هستند.

فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی به عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش یافته) تعریف می‌شود (ژانگ، گان و چام،^۴ ۲۰۰۷).

¹ Schaufeli

² Toppinen-Tanner, Ojaarvi, Vaananen, Kalimo & Jappinen

³ Yang

⁴ Zhang, Gan & Cham

به عبارتی فرسودگی تحصیلی شامل سه حیطه خستگی تحصیلی^۱، بی علاقه‌گی تحصیلی^۲ و ناکارآمدی تحصیلی^۳ می باشد (میکایلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱).

صاحب‌نظران مختلفی در مورد فرسودگی و عوامل مؤثر بر آن مطالبی را عنوان کرده اند، پاریک^۴ (۱۹۸۲) سطح فشار روانی، نوع فشار روانی، شخصیت فرد، سبک زندگی، نوع زندگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی را از جمله عواملی می‌داند که می‌تواند فرسودگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین به نظر می‌رسد که عامل‌های شخصیت هم بتواند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را متأثر سازد.

پس از چندین دهه تحقیق، روان‌شناسان شخصیت توانسته‌اند به یک وفاق عمومی در مورد ویژگی‌های شخصیتی دست یابند که یک مدل از عامل‌های اصلی شخصیت را نشان می‌دهد.

این مدل بر این باور استوار است که انسان موجودی منطقی است که می‌تواند شخصیت و رفتار خویش را توضیح دهد. بر اساس این نظریه انسان موجودی است که روش زندگی خود را درک می‌کند و توانایی تجزیه و تحلیل کنش‌ها و واکنش‌های خود را دارد (مک کری و کوستا^۵، ۱۹۸۷).

¹ academic Exhaustion

² academic Cynicism

³ academic Inefficacy

⁴ Pareek

⁵ Costa & Mc Crea

کاستا و مک کری (۱۹۸۵)؛ به نقل از هرن و میشل^۱، (۲۰۰۳) با استفاده از تحلیل عامل به این نتیجه رسیدند که می توان بین تفاوت های فردی در خصوصیات شخصیتی پنج عامل عمده را منظور نمود. روان رنجوری^۲، به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم جویی، خصومت، تکانش وری، افسردگی و عزت نفس پایین بر می گردد، در حالیکه برون گرایی^۳، به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت طلبی، پرانرژی بودن و صمیمی بودن اطلاق می شود. پذیرش^۴، به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف پذیری و خردمندی و خردورزی اطلاق می شود، در حالی که سازگاری^۵، به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی و همفکری، نوع دوستی و اعتماد همراه است، سرانجام این که وظیفه شناسی^۶، به تمایل فرد برای منظم بودن، کارا بودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خود نظم بخشی، پیشرفت مداری، منطقی بودن و آرام بودن بر می گردد.

یکی از رویکردهایی که در چند سال اخیر توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است، روانشناسی مثبت گرا^۷ است. روان شناسان مثبت گرا علاقمند به ارتقای توان بالقوه^۸ انسان بوده و ضمن مردود

¹ Haren & Mitchell

² Neuroticism

³ Exxerovertion

⁴ Openess

⁵ Agreeableness

⁶ Conscientiousness

⁷ Positive Psychology

⁸ potential

دانستن مدل بیماری درباره ماهیت انسان، اصرار بر این دارند که توانمندی های انسان، ثانوی^۱، فرعی^۲، فریبنده^۳، پس آیندی^۴، و طفیلی^۵ نیستند (سلیگمن^۶، ۲۰۰۴).

بنابراین روانشناسان مثبت گرا، بر وجود ویژگی های مثبت و رشد توانایی های فردی تأکید دارند و جنبه مثبت روانی فرد را در نظر می گیرند (رایان و دسی^۷، ۲۰۰۱). بنابراین به نظر می رسد فرسودگی تحصیلی در ارتباط با سرمایه روانشناختی^۸ باشد که یکی از شاخص های روانشناسی مثبت گرا می باشد. سرمایه روانشناختی با ویژگی هایی از قبیل باور فرد به توانایی هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن چالش ها و مشکلات تعریف می شود (لوتانز، لوتانز و لوتانز^۹، ۲۰۰۴).

سرمایه روان شناختی، سازه ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی - شناختی یعنی امید^{۱۰}، خوش بینی^{۱۱}، خودکارآمدی^{۱۲}

¹ secondary

² derivative

³ illusory

⁴ epiphenomenal

⁵ parastic

⁶ M. Seligman

⁷ Ryan & Deci

⁸ Psychological Capital

⁹ Luthans

¹⁰ hope

¹¹ optimism

¹² self-efficacy

و تاب‌آوری^۱ را در بر می‌گیرد. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم می‌دهد (ارز و جادگ^۲، ۲۰۰۱) و او را برای ورود به صحنه‌ی عمل آماده نموده (جادگ و بونو^۳، ۲۰۰۱)، مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (پارکر، بالتز، یانگ و هاف، آلترمن، لاکاست و روبرتس^۴، ۲۰۰۱). در این میان، امید، یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است.

در امید، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته است (بایلی و اسنایدر^۵، ۲۰۰۷؛ کرایپل و هندرسون-گینگ^۶، ۲۰۱۰).

بنابراین می‌توان گفت، برخوردار بودن از سرمایه روانشناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، در نتیجه این گونه افراد دارای سلامت

¹ resiliency

² Erez & Judge

³ Judge & Bono

⁴ Parker, Baltes, Young, Huff, Altmann, Lacos & Roberts

⁵ Baily & Snyder

⁶ Krypel & Henderson – king