

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی
در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

**Predicting academic burnout based on alexithymia and sense of cohesion
in sixth grade female students with test anxiety**

Faezeh Rajabnia Torbati

Master of Science, Department of Psychology, Torbat Jam Branch, Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran.

Email: f.rajabnia995@gmail.com

Saeed Teimory

Associate Professor, Department of Psychology, Torbat Jam Branch, Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran.

فائزه رجب‌نیا تربتی*

کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران.

سعید تیموری

دانشیار گروه روانشناسی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران.

Abstract

The aim of this study was to investigate the prediction of academic burnout based on alexithymia and sense of cohesion in sixth grade female students with test anxiety. The research method was descriptive (non-experimental) and the design was a correlational design. The statistical population of the study consisted of all sixth grade female students with test anxiety in Mashhad who referred to the Education Counseling Clinic in District 3 of Mashhad in the academic year 1398-99. Among the statistical population, among students whose test anxiety score was higher than 50, 50 people were selected as a sample by purposive sampling and to three alexithymia questionnaire (Bagby et al., 1994), Antonowski sense of cohesion questionnaire (1993) and the Maslash academic burnout questionnaire - Student Form (Shuffle, 2002). In order to analyze the data of this study, descriptive statistics (mean and variance) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient and multivariate regression) were used. The results showed that there is a positive and significant correlation between alexithymia and students' academic burnout and a negative and significant correlation between sense of cohesion and

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان بود. روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان شهر مشهد که به کلینیک مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مراجعه کردند تشکیل داد. از میان جامعه آماری، از میان دانش‌آموزانی که نمره اضطراب امتحان آنها بالاتر از ۵۰ بود، ۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و به سه پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو ۲۰ (بگی و همکاران، ۱۹۹۴)، پرسشنامه احساس پیوستگی آنتونوسکی (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش-فرم دانش‌آموزان (شوفلی، ۲۰۰۲) پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و واریانس) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره) استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان همبستگی مثبت و معنادار و بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان

academic burnout. The results of regression analysis also showed that the sense of cohesion was a negative and significant predictor of academic burnout in sixth grade female students with test anxiety.

Keywords: academic burnout, alexithymia, sense of cohesion, test anxiety.

داد که احساس پیوستگی پیش‌بینی کننده منفی و معنادار فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، نارسایی هیجانی، احساس پیوستگی، اضطراب امتحان.

پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۲

دریافت: بهمن ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

دانش‌آموزان با افزایش مقاطع تحصیلی با میزان بیشتری از اضطراب از جمله اضطراب امتحان^۱ مواجه می‌شوند (بمبوتی^۲، ۲۰۱۳). زیدنر^۳ (۱۹۹۸؛ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۹۲) در نظریه خود اضطراب امتحان را به عنوان "مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری، فیزیولوژیکی و پدیدارشناختی که با نگرانی درباره پیامدهای منفی ممکن و یا شکست در یک امتحان یا موقعیت ارزشیابی مشابه، همراه است" تعریف کرده است. اضطراب امتحان می‌تواند همراه با پیش‌بینی یک امتحان، تجربه یک امتحان یا فراغت از یک امتحان رخ دهد.

در پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۴ و سایر طبقه بندی‌های انجمن روانپزشکی آمریکا، به طور مشخص به اضطراب آموزشگاهی^۵ اشاره نشده است، ولی اضطراب به طور گسترده مورد توجه قرار گرفته است به طوری که می‌توان اضطراب آموزشگاهی و اضطراب امتحان را از آن‌ها استنباط کرد. همچنین اضطراب امتحان ارتباط نزدیکی با تشخیص هراس اجتماعی در چاپ پنجم تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی دارد. ترس اجتماعی به تعریف پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی عبارت است از ترس شدید و مداوم از موقعیت‌هایی که احتمال خجالت زدگی در آن‌ها مطرح است (گنجی و گنجی، ۱۳۹۳). بنابراین می‌توان گفت، اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است و به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را در مورد توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان و ارزیابی است (بیابانگرد، ۱۳۹۳).

از طرفی پژوهش پیمان و عسکری (۱۳۹۷) نشان داد که یکی از عوارض اضطراب امتحان، افزایش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌باشد. همچنین پژوهش رادمهر و یوسف‌وند (۱۳۹۶) نشان داد که فرسودگی تحصیلی پیش‌بینی کننده اضطراب امتحان می‌باشد. علیرغم اینکه فرسودگی به عنوان اختلال مربوط به محیط کار در نظر گرفته می‌شود، اما این مفهوم برای موقعیت‌های مربوط به مدرسه و تحصیل نیز می‌تواند مفید باشد. مدرسه محلی است که در آن دانش‌آموزان کار می‌کنند یعنی آنها به کلاس‌ها داخل می‌شوند، به منظور گذراندن امتحانات، تکالیف خود را انجام می‌دهند و رتبه و مدرکی را کسب می‌کنند (سیف، ۱۳۹۳). بنابراین مفهوم فرسودگی فراتر از حوزه شغلی به قلمرو تحصیلی نیز می‌تواند گسترش یابد (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱).

فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در تحصیل رابطه دارد، معمولاً علامتی

¹ test anxiety

² Bombemutty

³ Zeidner

⁴ diagnostic and statistical manual of disorders (5th ed)

⁵ school anxiety

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می‌کنند. فرسودگی تحصیلی شامل سه حیطه خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی می‌باشد (سوارس، گروسی و ساندین، ۲۰۱۴).

از طرفی پژوهش عزیزاده، توحیدی و حسینی (۱۳۹۵) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، نارسایی هیجانی می‌باشد. مفهوم نارسایی هیجانی، بر پایه مشاهده بیماران روان تنی استوار است و اولین بار توسط سیف‌نوس^۷ (۱۹۷۳) مطرح شد (به نقل از تیلور^۸، ۲۰۰۴). نارسایی هیجانی به معنی ناتوانی در بیان احساسات و فقدان آگاهی هیجانی است. افراد مبتلا به نارسایی هیجانی به طور معمول قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجانات خویش نیستند. نارسایی هیجانی در برگیرنده ویژگی دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات، دشواری در بیان و توصیف احساسات و تمرکز بر تجارب بیرونی است (لاملی و بگی^۹، ۱۹۹۴، به نقل از بختی، ۱۳۹۰). کاهش ابراز هیجانات اساساً بیانگر نوعی فقدان یا بد تنظیمی هیجانات است. به همین صورت آسیب در ظرفیت‌های پردازش هیجانی^{۱۰} و تنظیم هیجانی مبتنی بر نارسایی هیجانی ممکن است یک عامل خطر احتمالی برای انواع بیماری‌های پزشکی و روانپزشکی باشد (بوچارد^{۱۱}، ۲۰۱۰). نارسایی هیجانی اساساً با مشکل در تشخیص و توصیف احساسات، خیالبافی بسیار کم، سبک شناختی با جهت‌گیری بیرونی و وابسته به محرک یا به عبارتی فکر برون‌مدار و مشکل در تفاوت دادن بین احساسات و حواس فیزیکی مشخص می‌شود (تیلور، ۲۰۰۴). این افراد مشکلاتی در خود نظم‌دهی دارند به عبارت دیگر، دچار ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و نظم‌دهی هیجان‌ها هستند (بشارت، ۱۳۸۷). این بیماران اغلب دچار اختلالات روان تنی هستند و برای کاهش تنش و پریشانی خود به الکل و مواد مخدر روی می‌آورند و دچار مشکلات مربوط به تغذیه و وسواس فکری و عملی نیز هستند و از آنجا که قادر به بیان آنچه که احساس می‌کنند نیستند، به همین دلیل به آن‌ها "بی سواد عاطفی" هم می‌گویند (سیاروچی، فورگاس و مایر^{۱۲}، ۲۰۰۹؛ ترجمه امام زاده و نصیری، ۱۳۹۱).

از سوی دیگر پژوهش نریمانی، عینی و تقوی (۱۳۹۷) نشان داد که یکی دیگر از متغیرهای پیش‌بینی کننده فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، احساس پیوستگی آنها می‌باشد. احساس پیوستگی سازه‌ای است که توسط آنتونوسکی^{۱۳} (۱۹۹۳) برای نشان دادن مقابله موفقیت آمیز در برابر فشارهای زندگی بیان شده است. آنتونوسکی (۱۹۹۳) در نظریه خود احساس پیوستگی را به عنوان سازه‌ای تعریف کرده است که جهت‌گیری کلی فرد و احساس اعتماد و پویایی مداوم و فراگیر را در زندگی و دنیای پیرامون وی نشان می‌دهد. احساس پیوستگی باعث می‌شود فرد تحریکات درونی و بیرونی دریافت شده را در زندگی سازمان یافته‌تر، قابل پیش‌بینی‌تر و توضیح پذیرتر درک نماید. به بیان ساده‌تر، احساس پیوستگی به ادراک و احساسات فرد اشاره می‌کند که زندگی برای او قابل درک، کنترل‌پذیر و پرمعنی است. آنتونوسکی (۱۹۹۳) معتقد است احساس پیوستگی در طول دوران کودکی و نوجوانی رشد می‌کند و این رشد تا ۳۰ سالگی ادامه دارد (اشنایدر، بوچی، اسنسکی و کلاکفر^{۱۴}، ۲۰۰۴).

⁶ Soares, Grossi, & Sundin

⁷ Sifneos

⁸ Taylor

⁹ Lumely & Bagby

¹⁰ Processing emotional

¹¹ Parker

¹² Ciarrochi, Mayer & Forgas

¹³ Antonovsky

¹⁴ Schnyder, Buchi, Sensky & Klaghofer

احساس پیوستگی قوی سلامتی را در فرد پیش‌بینی می‌کند و او را در برابر افسردگی، اضطراب و فرسودگی محافظت می‌کند (فورور، بسلی، بورتون و کریسپ^{۱۵}، ۲۰۱۴). در همین زمینه نتایج پژوهش سالامونسون، رامجان و نیونهاوزن^{۱۶} (۲۰۱۶) نشان داد که دانش‌آموزان با احساس پیوستگی بالا در فرایند یادگیری از خودنظم‌جویی بالایی برخوردار بودند، همچنین بین احساس پیوستگی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی و معناداری وجود داشت و احساس پیوستگی را می‌توان به عنوان عاملی در موفقیت تحصیلی و ارتقاء دانش‌آموزان به سطوح بالای تحصیلی در نظر گرفت.

لذا با توجه به اهمیت اضطراب امتحان و نقش آن در بروز فرسودگی تحصیلی و لزوم بررسی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی جهت بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و نبود پژوهشی منسجم در خصوص موضوع پژوهش، هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی فرسودگی تحصیلی بر اساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان است.

از اینرو فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارتند از:

- ۱- بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.
- ۳- نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان می‌باشند.

روش^{۱۷}

روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و از نظر هدف کاربردی و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان شهر مشهد که به کلینیک مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مراجعه کردند تشکیل داد.

از میان جامعه آماری، از میان دانش‌آموزانی که نمره اضطراب امتحان آنها بالاتر از ۵۰ بود، ۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و به پرسشنامه‌های مربوطه پاسخ دادند.

ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش: نداشتن مشکلات هوشی- جسمی (مثل بینایی و شنوایی) و مشکلات روانپزشکی شدید. داده‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. در بررسی توصیفی، شاخص‌های آماری توصیفی یعنی محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در قسمت آمار استنباطی نیز از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره^{۱۸} استفاده شد. برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار spss-22 استفاده شد. در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

سیاهه اضطراب امتحان اسپیل برگر^{۱۸} (TAI):

این پرسشنامه توسط اسپیل برگر (۱۹۸۰) ساخته شده است. این سیاهه ۲۰ ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند. سیاهه ی اضطراب امتحان شامل دو خرده‌آزمون "نگرانی" و "هیجان‌پذیری" است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد. این سیاهه خود-گزارشی است و هر آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای

¹⁵ Foureur, Besley, Burton, Crisp

¹⁶ Salamonson, Ramjan & Nieuwenhuizen

¹⁷ Method

¹⁸ Spillberger's Anxiety Trial

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

("تقریباً هرگز"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، "تقریباً همیشه") به هر ماده پاسخ می گوید. این گزینه‌ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره گذاری می شوند. گرفتن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره فرد در این آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. در این پرسشنامه ماده‌های ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۹ مؤلفه نگرانی و ماده‌های ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۲۰ مؤلفه هیجان پذیری را می‌سنجد (به نقل از رادمهر و یوسف وند، ۱۳۹۶). ضرایب پایایی همسانی درونی ($r=0/92$)، تنصیف ($r=0/92$) و بازآزمایی ($r=0/90$) این سیاهه خوب و رضایت بخش گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۴). ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است. ال زهر^{۱۹} (۱۹۹۱)، آنتون^{۲۰} و همکاران (۱۹۹۱) و بندالوس^{۲۱} و همکاران (۱۹۹۵)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بین (۰/۹۲ تا ۰/۹۷) گزارش کرده اند. این پرسشنامه با مقیاس اضطراب امتحان ساراسون و استویز (۱۹۷۸) در پسران و دختران به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ همبستگی دارد. همبستگی کل پرسشنامه اسپیل برگر با پرسشنامه اضطراب حالت - صفت وی در پسران و دختران به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ گزارش شده است. این ضرایب نشانه روایی خوب و رضایت بخش پرسشنامه است (رجیستر^{۲۲} و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل از رادمهر و یوسف وند، ۱۳۹۶).

پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو (TSA-20)

این مقیاس ۲۰ ماده‌ای توسط بگی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته شده و نارسایی هیجانی را در سه خرده مقیاس دشواری در تشخیص احساس‌ها (۷ ماده)، دشواری در توصیف احساس‌ها (۵ ماده) و تفکر برون مدار (۸ ماده) ارزیابی می کند که در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه خرده مقیاس برای نارسایی هیجانی محاسبه می شود. این سه عامل بیانگر جنبه‌های مجزای نارسایی هیجانی هستند و اعتبار آنها از لحاظ تجربی مورد تایید قرار گرفته است. عامل ۱ (مشکل در تشخیص احساسات) شامل آیتم‌های ۱، ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴؛ عامل ۲ (مشکل در توصیف احساسات) شامل آیتم‌های ۱۷، ۱۲، ۱۱، ۴، ۲ و عامل ۳ (تفکر برون مدار) شامل آیتم‌های ۵، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ است. جمع نمرات بین ۲۰ تا ۱۰۰ است و کسی که نمره بیشتر از ۶۱ کسب کند دارای نارسایی هیجانی است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های متعددی بررسی و تایید شده است (پارکر و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از بختی، ۱۳۹۰). در نسخه فارسی نارسایی هیجانی تورنتو-۲۰ ضرایب آلفای کرونباخ برای نارسایی هیجانی ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس بر اساس همبستگی (ضریب همبستگی پیرسون) بین نارسایی هیجانی کلی و مقیاس‌های هوش هیجانی ($r=0/80$)، بهزیستی روانشناختی ($r=0/87$) و درماندگی روانشناختی ($r=0/44$) بررسی و مورد تایید قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود سه عامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون مدار را در نسخه فارسی مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو-۲۰ تأیید کردند. پایایی بازآزمایی این مقیاس در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $P=0/80$ تا $r=0/87$ برای نارسایی هیجانی کلی و خرده مقیاس‌های مختلف تأیید شد (بشارت، ۱۳۸۷).

¹⁹ EL-Zahhar

²⁰ Anton

²¹ Bandalos

²² Register

مقیاس احساس پیوستگی

فرم کوتاه مقیاس احساس پیوستگی توسط آنتونوسکی (۱۹۹۳) ساخته شده است. این مقیاس ۱۴ آیتم دارد که مؤلفه‌های معنی دار بودن، قابل درک بودن و کنترل پذیری را می‌سنجند. نمره گذاری پرسشنامه در یک طیف ۵ درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) به روش لیکرت درجه بندی می‌شود. نمرات بالاتر نشانگر احساس پیوستگی بیشتر و نمرات پایین تر بیانگر احساس پیوستگی کمتر است. در هنجار یابی این پرسشنامه از ۴۱۰ آزمودنی که به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای نمونه گیری شده بودند تعداد ۴۰۴ پرسشنامه بدست آمد که دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال و میانگین ۲۲.۵ سال داشتند. پرسشنامه احساس پیوستگی همسانی درونی خوبی دارد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳۵ می‌باشد. اعتبار همزمان پرسشنامه احساس پیوستگی از طریق همبستگی معنی دار ۰/۵۵۶- با پرسشنامه GHQ بدست آمد. میرهاشمی و نجفی (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ گزارش کرده است. ضریب همبستگی بین فرم‌های کوتاه و بلند مقیاس احساس پیوستگی معنی دار می‌باشد و معادل ۰/۷۴ بود.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش - فرم دانش آموزان

این پرسشنامه اصلاح شده مقیاس فرسودگی مسلش (۲۰۰۲) فرم عمومی است که برای استفاده در دانش آموزان توسط شوفلی (۲۰۰۲) اصلاح شده است. این پرسشنامه در کل ۱۵ سؤال دارد و شامل سه خرده مقیاس (خستگی عاطفی با ۵ سؤال، شک و بدبینی با ۵ سؤال و خودکارآمدی تحصیلی نیز با ۵ سؤال) می‌باشد. همه سؤال‌ها در یک پیوستار ۷ درجه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۶) نمره گذاری می‌شوند. نمره‌های بالا در خستگی عاطفی و شک و بدبینی و نمره‌های پایین در خودکارآمدی نشان دهنده فرسودگی تحصیلی اند، که البته خودکارآمدی بطور معکوس نمره گذاری می‌شود. در فرم اصلی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش نسخه دانش آموزان اعتبار این مقیاس بوسیله روش همسانی درونی در نمونه اسپانیایی برای خستگی عاطفی ۰/۷۴ شک و بدبینی ۰/۷۹ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۶ است. ضریب روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موفقیت تحصیلی تأیید کننده روایی مطلوب این مقیاس است (شوفلی، ۲۰۰۲؛ به نقل از رستمی، عابدی و شوفلی، ۱۳۹۰). همچنین رستمی و همکاران (۱۳۹۰) هنجاریابی این پرسشنامه را در داخل کشور انجام دادند. به منظور تعیین پایایی این ابزار از دو روش همسانی درونی و باز آزمایی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۸، شک و تردید ۰/۹۰ و خودکارآمدی ۰/۸۴ به دست آمد، که نشان از پایایی مناسب این ابزار داشت. ضریب آلفای به دست آمده در روش باز آزمایی برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۹، شک و تردید ۰/۸۴ و خودکارآمدی ۰/۶۷ به دست آمد. روایی عاملی آزمون نیز به روش تحلیل عوامل و چرخش واریمکس نیز محاسبه شد. برای محاسبه روایی همگرا و واگرا نیز به ترتیب از پرسشنامه افسردگی و مقیاس محقق ساخته علاقه به رشته تحصیلی استفاده شد. ضریب آلفای به دست آمده برای روایی واگرا برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی، شک و تردید و خودکارآمدی به ترتیب ۰/۳۲- و ۰/۷۴ و ۰/۵۰ به دست آمد.

یافته‌ها

در ادامه به بررسی توصیفی و استنباطی داده‌ها پرداخته می‌شود.

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نارسایی هیجانی، احساس پیوستگی و فرسودگی تحصیلی

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اضطراب امتحان	۵۰	۵۰	۷۳	۵۹/۳۰	۰/۸۹۸	۰/۴۷۵	-۰/۶۴۳
نارسایی هیجانی	۵۰	۴۶	۸۴	۶۷/۱۰	۱/۱۶۳	۰/۰۱۰	-۰/۲۱۴
احساس پیوستگی	۵۰	۲۱	۵۰	۳۵/۸۸	۱/۰۵۵	-۰/۰۱۵	-۰/۸۶۸
فرسودگی تحصیلی	۵۰	۲۰	۷۸	۵۹/۴۰	۱/۸۱۹	-۱/۱۳۵	۱/۲۹۹

نتایج درج شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد اضطراب امتحان به ترتیب ۵۹/۳۰ و ۰/۸۹۸ می‌باشد و حاکی از این است که نمونه مورد نظر دارای اضطراب امتحان می‌باشند. میانگین و انحراف استاندارد نارسایی هیجانی به ترتیب ۶۷/۱۰ و ۱/۱۶۳ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد احساس پیوستگی به ترتیب ۳۵/۸۸ و ۱/۰۵۵ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد فرسودگی تحصیلی به ترتیب ۵۹/۴۰ و ۱/۸۱۹ می‌باشد. با در نظر گرفتن کجی ± 2 (شوماخر و لوماکس^{۲۳}، ۲۰۰۴) و کشیدگی ± 7 (وست^{۲۴} و همکاران، ۱۹۹۵)، کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها در سطح مطلوبی قرار داشته و نرمال بودن تک متغیره محقق شده است.

جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق، از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره با روش گام به گام استفاده شد. رگرسیون چند متغیره دارای سه مفروضه اساسی (نرمال بودن توزیع، استقلال خطاها و عدم هم خطی) است، ابتدا به بررسی آنها پرداخته شد. با توجه به محقق شدن ۳ مفروضه ذکر شده در ادامه به تفکیک فرضیات پژوهشی به ارائه یافته‌ها پرداخته شده است.

فرضیه اول: بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

پاسخگویی به این فرضیه با ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

متغیرها	فرسودگی تحصیلی
نارسایی هیجانی	همبستگی
	معناداری
	۰/۲۴۸
	۰/۰۴۵

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در سطح معناداری (۰/۰۴۵)، ۲۴ درصد همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی با افزایش نارسایی هیجانی میزان فرسودگی تحصیلی بیشتر می‌شود و برعکس. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌شود بدین معنی که بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه مثبت وجود دارد.

فرضیه دوم: بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

پاسخگویی به این فرضیه نیز با ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۳ آورده شده است.

²³ Schumaker & Lomax

²⁴ West

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان

فرسودگی تحصیلی		متغیرها
معناداری	همبستگی	احساس پیوستگی
۰/۰۰۴	-۰/۴۰۵	

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در سطح معناداری (۰/۰۰۴)، ۴۰ درصد همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. یعنی با افزایش احساس پیوستگی میزان فرسودگی تحصیلی کمتر می‌شود و برعکس. بر این اساس فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌شود بدین معنی که بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه منفی معنادار وجود دارد. فرضیه سوم: نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی پیش‌بینی کننده فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان می‌باشند.

پاسخگویی به این فرضیه با رگرسیون چندگانه به روش گام به گام صورت گرفت. بدین ترتیب که نمره نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش گام به گام برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی

P	F	MS	Df	SS	مدل		
		۱۳۲۹.۱۰۶	۱	۱۳۲۹.۱۰۶	رگرسیون		
۰.۰۰۴	۹.۴۰۸	۱۴۱.۲۶۹	۴۸	۶۷۸۰.۸۹۴	باقیمانده		
			۴۹	۸۱۱۰.۰۰۰	کل		
T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد	ARS	R2	R	متغیر پیش‌بین	
	Beta	B	SE			Constant	
۱۰/۱۳۱		۸/۳۳۴	۸/۳۳۴				
-۳/۰۶۷	-۰/۴۰۵	-۰/۶۹۸	۰/۲۲۸	۰/۱۴۶	۰/۱۶۴	۰/۴۰۵	احساس پیوستگی

<۰/۰۰۴P ** <۰/۰۰۴ P *

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی برای فرسودگی تحصیلی، مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با ملاک ۰/۴۰۵ بوده که نشان دهنده رابطه در حد متوسط بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۱۶۴ بوده و بیانگر این مطلب است که ۱۶/۴ درصد از تغییرات (واریانس) فرسودگی تحصیلی به متغیر پیش‌بین احساس پیوستگی مربوط است. سایر نتایج نشان می‌دهد که مدل در میزان تبیین شده معنادار نیز هست (P=۰/۰۰۴، F=۹/۴۰۸).

شاخص‌های تحلیل واریانس، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان می‌دهد و سطح معناداری کوچکتر از P=۰/۰۱ آن را تأیید می‌کند. آزمون نشان می‌دهند که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برآزش خوبی

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. همچنین نشان می‌دهد که متغیر پیش‌بین احساس پیوستگی توانسته تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند. با احتمال بیش از ۹۹ درصد این متغیر در پیش‌بینی و تغییرات متغیر ملاک سهیم است. در ادامه جدول فوق برای بررسی اهمیت نسبی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی مقادیر ضرایب رگرسیون ارائه شده است. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی، احساس پیوستگی ($\beta=0/405$) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک در جهت معکوس است. با توجه به این که هر چه نمره احساس پیوستگی بالاتر باشد فرد فرسودگی تحصیلی کمتری دارد می‌توان گفت که احساس پیوستگی در اینجا پیش‌بینی کننده منفی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان است و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در سطح معناداری ($0/045$)، ۲۴ درصد همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی با افزایش نارسایی هیجانی میزان فرسودگی تحصیلی بیشتر می‌شود و برعکس. بر این اساس فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌شود بدین معنی که بین نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه مثبت وجود دارد.

این یافته با بسیاری از پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است مانند نتایج پژوهش حاجی حسنی (۱۳۹۷)، علیزاده، توحیدی و حسینی (۱۳۹۵)، کریم و احمد اوغلو (۲۰۱۶) و فیینی، جانسون و رالفسون (۲۰۱۴).

هان کالامپی و همکاران (۲۰۰۹؛ به نقل از عرب پور، ۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود نشان دادند افرادی که در مقیاس نارسایی هیجانی نمرات بالاتری کسب می‌کنند بیشتر از افراد دیگر به اختلال افسردگی عمده مبتلا می‌شوند، و اختلال شخصیت و مصرف الکل در آن‌ها بسیار بالاتر از جمعیت عمومی است. در پژوهشی که به بررسی رابطه ابعاد شخصیت و نارسایی هیجانی پرداخته شده است، گزارش شده است که بین روان نژندی و نارسایی هیجانی رابطه مثبت معنادار و بین برون‌گرایی و تجربه پذیری با نارسایی هیجانی رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ بعد روان نژندی که بیانگر تمایل و آمادگی برای تجربه اضطراب، تنش، خصومت، تکانشوری و کمرویی، تفکر منطقی، افسردگی و عزت نفس پایین است، با تحمیل درماندگی روانشناختی بر فرد، فرآیند شناسایی و توصیف احساسات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر ایجاد اختلال در سیستم پردازش شناختی تنظیم و مدیریت هیجانات را نیز مختل می‌کند. هنگامی که فرآیندهای شناسایی و توصیف احساسات مختل شد، درماندگی روانشناختی راه‌های تحلیل تفکر منطقی را مسدود می‌کند و سبک شناختی فرد را به تفکر عینی، عمل‌گرا و واقعیت‌مدار محدود می‌سازد، و در نتیجه فرد مبتلا به نارسایی هیجانی ترجیح می‌دهد صرفاً شاهد وقایع باشد و به تفسیر آن‌ها نپردازد و اساساً کاری به احساسات خود و دیگران نداشته باشد (دی‌هان و همکاران، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر فرسودگی تحصیلی می‌تواند شامل مواردی مانند: فقدان واقع‌بینی و احساس همدردی و از دست دادن فلسفه نهایی زندگی که می‌تواند بخشی از عوارض آن باشد. موارد دیگری مانند، افزایش اعتیاد، طلاق، ترک شغل، بیماری‌های جسمی و روانی، کاهش نیروی مولد کاری و ضربه به اقتصاد کشور می‌تواند باشد. دانش‌آموز فرسوده یا رشته خود را تغییر می‌دهد یا از لحاظ روان شناختی از تحصیل کناره‌گیری می‌کند. بدین معنی که فقط حضور فیزیکی دارد و از نظر فعالیت حرفه‌ای، خود را کمتر درگیر تحصیل می‌کند. دانش‌آموزان رویدادهای پر استرس و وضعیت‌های پیوسته و دنباله‌داری از اضطراب و فرسودگی

را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر مدیریت هیجانات و بیان و ابراز متناسب احساسات می‌تواند از فشار روانی وارد بر آنان بکاهد، به عبارت دیگر نارسایی هیجانی و ناتوانی در بیان و ابراز هیجانات، افزایش استرس‌های وارد بر دانش‌آموزان را به دنبال دارد. این نشان می‌دهد که افرادی که دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند، در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند و نارسایی هیجانی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

فرضیه دوم: بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در سطح معناداری (۰/۰۰۴)، ۴۰ درصد همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. یعنی با افزایش احساس پیوستگی میزان فرسودگی تحصیلی کمتر می‌شود و برعکس. بر این اساس فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌شود بدین معنی که بین احساس پیوستگی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان رابطه منفی معنادار وجود دارد.

این یافته با بسیاری از پژوهش‌های مشابه همسو بوده است برای مثال نتایج پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۷)، قمری (۱۳۹۵)، سالامونسون و همکاران (۲۰۱۶) و گارسیا و پلاس (۲۰۱۵).

آنتونوسکی (۱۹۹۶) نشان داد که احساس پیوستگی بالا ممکن است مانع از تنش‌های مرتبط با استرس از پیشرفت به سمت مشکلات جسمانی و سلامتی شوند. بر این نکته تأکید می‌شود که احساس پیوستگی یک سبک خاص مسلط شدن نیست و همچنین مطرح کرده که افراد با احساس پیوستگی بالا احتمالاً استراتژی تسلط را بیشتر انتخاب می‌کنند که برای پرداختن و مواجهه با عوامل استرس‌زا موثر است.

افراد با احساس پیوستگی بالا با استفاده از استراتژی‌های متمرکز بر روی مسئله تمایل دارند در انتخاب استراتژی‌های خود انعطاف‌پذیر و در استفاده از بازخورد برای هدایت کردن مجدد و تلاش‌ها مسلط و ماهر باشند در نتیجه افراد با احساس پیوستگی بالا به طور کلی با احتمال بیشتری منشا استرس را برطرف می‌کنند و به تنش‌های مربوط پایان می‌دهند. در طی زمان افراد با احساس پیوستگی قوی دوره‌های کوتاه‌تر تنش‌های مضر را نسبت به افراد با احساس پیوستگی ضعیف تجربه خواهند کرد که نمایانگر اثر عمده میان سطح احساس پیوستگی و سلامت است (آنتونوسکی، ۱۹۸۹؛ به نقل از تورشیم، ۲۰۰۹).

آنتونوسکی (۱۹۹۳)، معتقد است احساس پیوستگی در طول دوران کودکی و نوجوانی رشد می‌کند و این رشد تا ۳۰ سالگی ادامه دارد. بنابراین افرادی که احساس پیوستگی بیشتری را تجربه می‌کنند در موقعیت‌های اجتماعی و مواقع استرس‌آوری مانند مدرسه و تحصیل، می‌توانند عملکرد بهتری از خود نشان دهند و سازگاری بیشتری داشته باشند، لذا فرسودگی تحصیلی کمتری خواهند داشت.

فرضیه سوم: نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان می‌باشند.

ضرایب رگرسیون درج شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی، احساس پیوستگی ($\beta=0/405$) قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک در جهت معکوس است. با توجه به این که هر چه نمره احساس پیوستگی بالاتر باشد فرد فرسودگی تحصیلی کمتری دارد می‌توان گفت که احساس پیوستگی در اینجا پیش‌بینی‌کننده منفی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

این یافته با بسیاری از پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است مانند نتایج پژوهش شهبازیان و همکاران (۱۳۹۷)، عرب‌پور و نادری (۱۳۹۴)، فریدل و سیسک (۲۰۱۷) و فورور و همکاران (۲۰۱۴).

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس نارسایی هیجانی و احساس پیوستگی در دانش آموزان دختر پایه ششم دچار اضطراب امتحان

تحقیقات نشان داده است یکی از علل اصلی شکست دانش آموزان در دوران تحصیل، فرسودگی تحصیلی بالا در این سنین است (سیف، ۱۳۹۳)، همچنین یکی از عوارض اضطراب امتحان که منجر به تقویت آن نیز می گردد، فرسودگی تحصیلی می باشد (شهبازیان، حسنی و عبدالله زاده، ۱۳۹۷).

فشارهای مختلف فردی، تحصیلی، خانوادگی و ... به تدریج دانش آموزان را نسبت به تحصیل و درس و مدرسه بی انگیزه و خسته می نماید و اشتیاق تحصیلی آنان را کاهش می دهد، به طوری که دانش آموزی که انگیزه و علاقه زیادی به مدرسه داشته، با افزایش تکالیف تکراری و سخت، فشار معلمان و والدین مربوط به امتحانات و کسب نمره بالا و ... به تدریج دچار فرسودگی تحصیلی شده و احساس مثبتی نسبت به مدرسه از خود نشان نمی دهند که افزایش فرسودگی، عملکرد تحصیلی دانش آموز را ضعیف تر کرده که متعاقباً فشار والدین و مسئولین مدرسه را به دنبال دارد که در موارد شدید ادامه این دور باطل، رفتارهای مخرب دیگری همچون فرار از مدرسه، پرخاشگری و ... را در پی خواهد داشت. پژوهش ها نشان داد که هرچه میزان احساس پیوستگی در دانش آموزان بالاتر (عرب پور و نادى، ۱۳۹۴) فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کاهش یافته و عملکرد تحصیلی آنان بهبود می یابد. به عبارتی به نظر می رسد ناتوانی دانش آموزان در ابراز هیجانات بویژه در مواقع فشارهای تحصیلی و خانوادگی و پایین بودن احساس پیوستگی و جهت گیری فردی دانش آموزان، احساس فرسودگی و خستگی دانش آموزان را افزایش می دهد. چنانچه این پژوهش نیز نشان داد که احساس پیوستگی توانایی پیش بینی فرسودگی تحصیلی را دارد و هر چه احساس پیوستگی در افراد کمتر باشد، به احتمال بیشتری دچار فرسودگی تحصیلی می شوند.

در رابطه با محدودیت های پژوهش، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

– از آنجایی که در این تحقیق تنها رابطه همبستگی بررسی شده است، رابطه ی علی بین متغیرها بررسی نگردیده است.
– زیاد بودن سوالات، با توجه به سه پرسشنامه استفاده شده که ممکن است دقت پاسخ دهی افراد را تحت تاثیر قرار داده باشد.
– با توجه به محدود بودن جامعه پژوهش، نتایج قابلیت تعمیم به سایر افراد را کم می کند.
لذا پیشنهاد می شود:

– استفاده از یک جامعه وسیع از افراد برای افزایش تعمیم پذیری پژوهش.
– اجرای پژوهش بر روی هر دو جنس پسر و دختر و بررسی تفاوت بین آنها.
– ارائه راهکارهای روانشناختی جهت کاهش اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان.
– آموزش های لازم و کاربردی برای دانش آموزان در خصوص روش های مختلف کاهش اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی.

منابع

- [۱] ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۲). اضطراب امتحان. اردبیل. انتشارات نیک آموز.
- [۲] ابوالقاسمی، عباس؛ گل پور، رضا؛ نریمانی، محمد. و قمری، حسین. (۱۳۸۸). بررسی رابطه ی باورهای فراشناختی مختل با موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۱۰(۳)، ۲۰-۵.
- [۳] بختی، مجتبی. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک های دل بستگی و ناگویی خلقی با خود بیمار انگاری در جمعیت غیر بالینی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- [۴] بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). نارسایی هیجانی و سبک های دفاعی. اصول بهداشت روانی، ۱۰(۳)، ۱۹۰-۱۸۱.
- [۵] بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۳). روش های پیشگیری از افت تحصیلی. تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیاء مربیان جمهوری اسلامی ایران، واحد انتشارات.
- [۶] پیمانی، راضیه و عسکری، پرویز. (۱۳۹۷). رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، ۱۲(۴)، ۷۳-۵۹.
- [۷] رادمهر، پروانه. و یوسف وند، لیلا. (۱۳۹۶). کمالگرایی و فرسودگی تحصیلی به عنوان پیش بین های اضطراب امتحان دانشجویان. سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران.
- [۸] رستمی، زینب؛ عابدی، محمدرضا و شوقلی، ویلمار بی (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی، ۶(۱)، ۳۸-۲۱.
- [۹] سیاروچی، ژ؛ فورگاس، ژ و مایر، ژ. (۲۰۰۹). هوش عاطفی در زندگی روزمره. ترجمه: اصغر امام زاده و حبیب الله نصیری (۱۳۹۱). تهران: شهریار.
- [۱۰] سیف، علی اکبر. (۱۳۹۳). روانشناسی پرورشی، روان شناسی یادگیری و آموزش. تهران. آگاه.
- [۱۱] شهبازیان، آرش؛ حسنی، امید و عبدالله زاده، ولی. (۱۳۹۷). تمایز دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین بر اساس اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و عملکرد تحصیلی. راهبردهای آموزش در عوم پزشکی، ۱۱(۲)، ۶۵-۵۷.
- [۱۲] عرب پور، مینا و نادی، سعید. (۱۳۹۴). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مسئولیت پذیری و احساس پیوستگی در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر یزد. دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه اطلاع رسانی نارکیش.
- [۱۳] علیزاده، افسانه؛ توحیدی، افسانه و حسینی، محبوبه سادات. (۱۳۹۵). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجانات منفی و عزت نفس در دانشجویان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۳(۲۴)، ۸۸-۶۹.
- [۱۴] گنجی، مهدی. و گنجی، حمزه. (۱۳۹۳). راهنمای کامل تغییرات و نکات ضروری *DSM-V*. تهران: نشر ساوالان.
- [۱۵] قمری، سیما. (۱۳۹۵). رابطه نارسایی هیجانی و ابراز وجود با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- [۱۶] میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد دانش آموزان دختر. مجله روانشناسی مدرسه، ۱(۴)، ۱۰۳-۹۰.
- [۱۷] نریمانی، محمد؛ عینی، ساناز و تقوی، رامین. (۱۳۹۷). تبیین فرسودگی تحصیلی دانش آموزان بر اساس خود دلسوزی و حس انسجام. فصلنامه سلامت روان کودک، ۵(۱)، ۵۰-۳۵.
- [18] Bembemutty, H. (2013). Test anxiety and academic delay gratification. *College Student Journal*, 43(1), 10-12.
- [19] Bouchard, G. (2010). Alexithymia among students and professional in function of disciplines. *Social behavior and personality*, 36 (3), 303-314.
- [20] DeHaan, H., Joosten, E., Wijdeveld, T., Boswinkel, P., van der Palen, J., & De Jong, C. (2012). Alexithymia is not a stable personality trait in patients with substance use disorders. *Psychiatry research*, 198 (1), 123-129.

- [21] Feeny, D, Johnson, JA, & Rolfson, B. (2014). The relationship between alexithymia and social acceptance with academic burnout in students with academic failure. *Research in Higher Education*, 39(2), 199-215.
- [22] Foureur, M., Besley, K., Burton, G, & Crisp, J. (2014). Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemp Nurse*; 45(1): 114-125.
- [23] Fridell, C. & Sisk, K. (2017). The role of cohesion and responsibility in predicting burnout in nurses. *Personality and Individual Differences*; (56), 78 – 82.
- [24] Garcia, D., & Peloss, T. C. (2015). The role of alexithymia and distress tolerance to burnout in Canadian immigrant students. *Proquest Education Journals*, 35(2), 197-205.
- [25] Karim, F. A. & AhmadOghlou, J. (2016). The role of self-acceptance and emotional failure in Australian students in predicting their academic burnout. *Contemp Educ Psychol*; 14, 307-13.
- [26] Salamonson, Y., Ramjan, LM, & Nieuwenhuizen, SV. (2016). Sense of coherence, self-regulated learning and academic performance in first year nursing students: A cluster analysis approach. *Nurse Educ Pract*; 17, 208-213.
- [27] Schnyder, U., Buchi, S., Sensky, T., Klaghofer, R. (2004). Antonovsky's sense of coherence: trait or state? *Psychother Psychosom*, 69, 296– 302.
- [28] Soares, J.J.F., Grossi, G., & Sundin, O. (2014). Burnout among women: associations with demographic/ socio-economic, work, life-style and health factors. *Archives of Women s, Mental Health*.
- [29] Taylor, G. J. (2004). The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New trends in experimental and clinical psychiatry*; 10: 61-74.
- [30] Torsheim, T. (2009) Sense of coherence and school related stress as Predictors of health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? *Social Science and medicine*, 53, 603-614.