

Predicting Academic Burnout based on Academic Habits with its Mediating role of Disability in Students in the Coronary Education Process

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Nasim Sadat Aghamiri¹
Mahshid Izadi^{2*}
Afsaneh Ghanbaripannah³
Mojgan Mardani Rad⁴

How to cite this article

Nasim Sadat Aghamiri, Mahshid Izadi, Afsaneh Ghanbaripannah, Mojgan Mardani Rad, Predicting Academic Burnout based on Academic Habits with its Mediating role of Disability in Students in the Coronary Education Process. *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health, 2021:5; 252-262*

1. PhD Student, Department of Education and Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Training and Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Training and Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Training and Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email:
dr.izadi.mahshid1452@gmail.com

Article History

Received: 2022/01/13
Accepted: 2022/03/06

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to investigate the mediating role of academic self-disability in the relationship between academic burnout and academic habits in the process of virtual education in the corona.

Materials and Methods: For this purpose, a sample of 343 people were selected from the statistical population of adolescent girls in secondary schools in Tehran who were studying in the academic year 2020-2021. The research instruments were Maslash burnout questionnaires, academic self-disability and study habits. Structural equation modeling was used to determine the model fit.

Findings: The findings showed that the standard effect of direct path ($\beta = -.371, p < .05$) and the standard effect of indirect path ($\beta = -.040, p < .05$) Academic habits were significant with the mediating role of academic disability on academic burnout. The effect of the total variable of study habits on academic burnout was also significant ($\beta = -.411, p < .05$) and therefore the tested model is a desirable model for explaining academic burnout based on academic habits mediated by academic self-disability in adolescent girls.

Conclusion: It is suggested that the results of this study be used in the form of practical plans to improve the quality of education in the post-coronary period by school principals, counselors and teachers.

Keywords: Virtual Education, Academic Disability, Academic Habit, Academic Burnout, Corona

پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس عادت های تحصیلی با نقش میانجی خود ناتوان سازی در دانش آموزان در فرایند آموزش مجازی دوران کرونا

نسیم السادات آقامیری^۱

دانشجوی دکتری، گروه تربیت و مشاوره، واحد تهران مرکزی،
دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مهشید ایزدی^{۲*}

استادیار، گروه تربیت و مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

افسانه قنبری پناه^۳

استادیار، گروه تربیت و مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران.

مژگان مردانی راد^۴

استادیار، گروه تربیت و مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، مطالعه نقش واسطه ای خودناتوان
سازی تحصیلی در رابطه بین فرسودگی تحصیلی با عادت های تحصیلی
در فرایند آموزش مجازی دوران کرونا بود.

مواد و روش ها: به این منظور نمونه ای به حجم ۳۴۳ نفر از جامعه
آماري دختران نوجوانان مدارس متوسطه دوم شهر تهران که در سال
تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند انتخاب شدند.
ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه های فرسودگی تحصیلی
ماسلاش، خود ناتوان سازی تحصیلی و عادت های مطالعه. برای
تعیین برازش مدل از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد اثر استاندارد مسیر مستقیم
($\beta = -.371, p < .05$) و اثر استاندارد مسیر غیر مستقیم
($\beta = -.040, p < .05$) عادت های تحصیلی با نقش میانجی خود
ناتوان سازی تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی معنادار بود. اثر کل
متغیر عادت های مطالعه بر فرسودگی تحصیلی نیز معنادار
گردید ($\beta = -.411, p < .05$) و بنابراین مدل آزمون شده، مدلی
مطلوب برای تبیین فرسودگی تحصیلی بر اساس عادت های تحصیلی با
میانجیگری خودناتوان سازی تحصیلی در دختران نوجوان می باشد.
نتیجه گیری: پیشنهاد می شود نتایج این پژوهش در قالب طرحهای
کاربردی ارتقای کیفیت تحصیلی در دوره پسا کرونا توسط مدیران،
مشاوران و معلمان مدارس مورد بهره برداری قرار گیرد.

واژه های کلیدی: آموزش مجازی، خودناتوان سازی تحصیلی، عادت
تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، کرونا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵

* نویسنده مسئول: dr.izadi.mahshid1452@gmail.com

مقدمه

امروز در شرایط همه گیری کووید - ۱۹ و برقراری مقررات
قرنطینه، مدرسه مجازی به معنای واقعی کلمه متولد شده است. پیش
از این، دانش آموزان ضمن حضور در مدرسه و پس از آن در خانه،
با مجموعه ای از عادت، زندگی تحصیلی خویش را تجربه می کرده
اند. لیکن در شرایط قرنطینه، این عادت، با همان سازوکارها حضور
در مدرسه عمل نمی کنند. در واقع، تغییرات جدیدی در زندگی
تحصیلی مجازی توسط دانش آموزان تجربه می شود. جدا از مسایل
سخت افزاری و نرم افزاری فنی (مثل دسترسی به دستگاه تلفن همراه
یا کارایی نرم افزارهای آموزشی مثل سامانه شاد و میزان تأثیرگذاری
برنامه های آموزشی تلویزیونی)، در شرایط قرنطینه نیز، با فرسودگی
تحصیلی دانش آموزان مواجه هستیم. فرسودگی در قالب یک سندرم
خستگی هیجانی، فردیت زدایی و کمال شخصی کاهش یافته
(ناکارآمدی) است که ناشی از استرس مزمن، گرانبیاری نقش، فشار
و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم و حمایتی برای انجام دادن
وظایف و تکالیف محوله است (۳ و ۲ و ۱).

فرسودگی تحصیلی در محیط مدرسه و جامعه دانش آموزی، به
داشتن حس بدبینانه و بی علاقه نسبت به تکالیف محوله (فردیت
زدایی)؛ احساس خستگی مفرط به دلیل تقاضاها و الزامات تحصیلی
(خستگی هیجانی) و در نهایت احساس عدم شایستگی (ناکارآمدی)
به عنوان یک فراگیر اشاره دارد (۴). سالملا - آرو (۲۰۱۷) در نتایج
پژوهش خود به روند رو به رشد فرسودگی تحصیلی دانش آموزان
در مدارس ابتدایی و متوسطه اشاره کرده است (۵). مطالعه لیندون،

^۱. Salmela-Aro, K.

(۱۴)، کمال گرایی (۱۵)، اهداف پیشرفت (۱۶) و عزت نفس (۱۷) توجه نشان داده اند.

این پژوهش با توجه به شکاف پژوهشی موجود در خصوص روابط متغیرهای ذکر شده، در پی ارایه یک مدل ساختاری است که رابطه فرسودگی تحصیلی را با متغیر عادات تحصیلی با میانجیگری عامل خودناتوان سازی تحصیلی توضیح دهد. لذا در این پژوهش، مسئله مورد بررسی عبارت است از اینکه مدل علی فرسودگی تحصیلی براساس عادت تحصیلی با نقش میانجی خودناتوان سازی در فرایند آموزش مجازی دوران قرنطینه چگونه است.

در مدل پیشنهادی پژوهش، ارتباط بین عادت تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم در دو مسیر مستقیم و غیرمستقیم مورد بررسی قرار گرفته است. در مسیر فرضی غیرمستقیم، عادت تحصیلی با عامل خودناتوان سازی تحصیلی در دختران نوجوان همبسته است، در حالی که عامل خودناتوان سازی تحصیلی به عنوان متغیر واسطه ای، با فرسودگی تحصیلی مرتبط است. لیکن در مسیر فرضی مستقیم عادات تحصیلی بدون هیچ گونه واسطه ای با فرسودگی تحصیلی در دختران نوجوان همبستگی دارند.

مواد و روش ها

روش پژوهش حاضر، مدل یابی علی و از نوع بنیادی بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه ی دختران دانش آموز مدارس متوسطه دوم شهر تهران است که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند. به دلیل آنکه پژوهش حاضر از نوع معادله یابی ساختاری است، جهت برآورد حجم نمونه جهت برآورد حجم نمونه کافی از فرمول:

$$n = NZ^2 \alpha S^2 / D^2 + Z^2 \alpha S^2$$

استفاده گردید (۱۸). مطابق این شیوه تعداد ۳۴۳ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب گردید. روش نمونه گیری، خوشه ای چند مرحله ای بود. بدین صورت که از میان مناطق بیست و دوگانه آموزش و پرورش شهر تهران، ۵ منطقه به تصادف انتخاب شدند، سپس در هر منطقه ۳ مدرسه دخترانه و در هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب گردیده و پرسشنامه ها در اختیار نوجوانان قرار گرفت. آن گاه همه پرسشنامه ها در این مدارس توزیع و جمع آوری شد. بعد از حذف پرسشنامه های ناقص و نیز حذف داده های پرت، نمونه مورد نظر پژوهش مبنای تحلیل قرار گرفت. فراوانی پایه کلاسی گروه نمونه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. فراوانی پایه کلاسی پاسخ دهندگان

پایه کلاسی	فراوانی	درصد
کلاس دهم	۷۱	۲۰/۷
کلاس یازدهم	۱۴۲	۴۱/۴
کلاس دوازدهم	۱۳۰	۳۷/۹
مجموع	۳۴۳	۱۰۰/۰

هنینگ، الوامی، کریشنا، زنگ، یو^۱ و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد فرسودگی تحصیلی بالا و کیفیت زندگی پایین با نمرات بالا در آزمون اضطراب و انگیزه پیشرفت، خودکارآمدی و نمرات آزمون پیشرفت تحصیلی پایین همبستگی دارد (۶).

فرسودگی تحصیلی تحت تأثیر عوامل مختلفی رخ می دهد. عواملی مانند عادات تحصیلی و خودناتوان سازی تحصیلی.

عادات تحصیلی به عنوان تمایل و رویه روزمره که شخص در جریان فرایند کسب اطلاعات از طریق یادگیری از خود نشان می دهد تعریف می شوند. در واقع، تشکیل یک عادت تحصیلی مناسب و مؤثر زندگی یک دانش آموز را معنادار و چالش برانگیز خواهد ساخت. به علاوه، عادت تحصیلی یک پیش نیاز جهت دستیابی به یک زندگی موفق و شکوفا در آینده نزدیک برای دانش آموز می باشد. لیکن اگر دانش آموزان از عادات تحصیلی مطلوب برخوردار نباشند، این امر می تواند دلیلی برای کسب نمرات پایین یا مردودی در یک عنوان درسی یا ترک تحصیل باشد (۷). عادات تحصیلی روش های دانش آموز برای درس خواندن است چه به شکل نظام مند، مؤثر یا غیرمؤثر که به طور ضمنی به این معناست که عادات مطالعه مؤثر باعث عملکرد تحصیلی مثبت می شوند در حالیکه عادات مطالعه غیرمؤثر منجر به شکست تحصیلی می شوند (۸).

همچنین بایستی به متغیر خودناتوان سازی تحصیلی اشاره نمود که متغیر عادات تحصیلی با آن مرتبط است. استفاده از راهبردهای خود ناتوان سازی برای توجیه شکست تحصیلی احتمالی آینده در میان فراگیران رایج شده است و نتایج پژوهش ها بیانگر تأثیر منفی استفاده از این استراتژی ها بر فرایندهای مهم آموزشی و عملکرد تحصیلی است (۹ و ۱۰). براساس راهبردهای خودناتوان سازی، فراگیران خودناتوان ساز، مجموعه ای از راهبردها را به کار می گیرند تا به آنها به عنوان قربانیان شرایط و نه قربانیان ناتوانی نگریسته شود. این گونه راهبردها از آن جهت راهبردهای خودناتوان ساز قلمداد می شوند که استفاده از آنها باعث تضعیف عملکرد افراد می شود. برخی محققان عقیده دارند که خودناتوان سازی در کوتاه مدت موجب افزایش حرمت خود می شود، اما خودناتوان سازی های مکرر در بلندمدت کاهش سطح حرمت خود را در پی خواهد داشت (۱۱ و ۱۲). مسلم است که خود ناتوان سازی به عنوان شکلی از رفتارهای اجتنابی به طور واضح به کاهش و تخریب عملکرد تحصیلی منجر می شود و به طور کلی تأثیر پایداری بر شخصیت و سازگاری آینده فرد داشته و مانع رشد در بزرگسالی می شود، نیاز به بررسی و توجه بیشتری دارد، اما تنها فهمیدن این مسأله که دانش آموزان رفتار اجتنابی انجام می دهند، کافی نیست. بلکه مهم این است که بررسی شود چرا آنها این رفتارها را انجام می دهند؟ و عوامل مؤثر بر بروز این راهبرد چیست؟ (۱۳).

پیشینه پژوهش در زمینه عوامل مؤثر بر خودناتوان سازی حاکی از آن است که پژوهشگران به منظور پیش بینی خودناتوان سازی بر نقش تعیین کننده عوامل زیادی از جمله راهبردهای فراشناختی

^۱ . Lyndon, M. P., Henning, M. A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T. C., et al

پرسشنامه خود ناتوان سازی تحصیلی (۲۰۱۰)^۲: این پرسشنامه که توسط شوینگر و استینسر پلستر^۴ (۱۶) ساخته شده دارای ۷ گویه است با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) که دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است. پرسشنامه تک مولفه ای است. برای تفسیر نتایج بر اساس دامنه نمرات زیر قضاوت می شود: نمره بین ۷ تا ۱۶ (میزان خودناتوان سازی تحصیلی در حد پایینی می باشد)؛ نمره بین ۱۶ تا ۳۲ (میزان خودناتوان سازی تحصیلی در حد متوسطی می باشد)؛ نمره بالاتر از ۳۲ (میزان خودناتوان سازی تحصیلی در حد بالایی می باشد). در پژوهش تابع بردبار و رستگار (۱۳۹۴) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است و پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است (۲۰).

پرسشنامه عادت های مطالعه پالسانی و شارما (۱۹۸۹)^۵: این پرسشنامه شامل ۴۵ ماده است. پرسشنامه عادت های مطالعه در مجموع ۸ حیطه را می سنجد که عبارتند از (۲۱): تقسیم بندی زمان، وضعیت فیزیکی، توانایی خواندن، یادداشت کردن، انگیزش یادگیری، حافظه، برگزاری امتحانات، و تندرستی. آزمودنی می تواند برای هر ماده یکی از سه گزینه «همیشه یا بیشتر اوقات»، «بعضی اوقات» و «بندرت یا هرگز» را انتخاب کند. نمره کلی فرد می تواند بین ۰ تا ۹۰ باشد و هر چه نمره بالاتر باشد نشانگر عادت های مطالعه بهتر است. همچنین تفسیر نمره کلی به ترتیب زیر است: عادت مطالعه نامطلوب: نمره کمتر از ۳۰؛ عادت مطالعه نسبتاً مطلوب: نمره ۳۱ تا ۶۰؛ عادت مطالعه مطلوب: نمره ۶۱ و بالاتر. ضریب پایایی این پرسشنامه در ایران از طریق آزمون- بازآزمون ۰/۸۸ و از طریق روش دونیمه کردن ۰/۶۵ به دست آمد (۲۱).

روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای دستیابی به هدف پژوهش، داده ها پس از گردآوری با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری با نرم افزارهای اس پی اس اس (SPSS) و آموس (AMOS) مورد تحلیل قرار گرفتند. جهت بررسی اثر نقش میانجی بین متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در مدل ساختاری از روش بوت استرپ استفاده شد.

یافته ها

فرضیه اصلی: مدل ساختاری فرسودگی تحصیلی بر اساس عادت های تحصیلی با نقش خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان در فرایند آموزش مجازی دوران کرونا از برازش مناسبی برخوردار است. در این فرضیه به نقش میانجی خود ناتوان سازی تحصیلی در رابطه بین عادت های تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در فرایند آموزش مجازی دوران کرونا پرداخته شد. لازم به ذکر است که در این مدل، متغیر برونزاد مکنون عادت های تحصیلی (با هشت بعد تقسیم بندی زمان، وضعیت فیزیکی، توانایی خواندن، یادداشت کردن، انگیزش یادگیری، حافظه، برگزاری امتحانات و تندرستی) و

ابزار پژوهش

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ماسلاش^۱ (۲۰۰۲): این پرسشنامه که توسط شائوفلی و همکاران ساخته شد دارای ۱۵ گویه است که در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره گذاری می گردد. در این پرسشنامه در نهایت سه زیرمقیاس به دست می آید که عبارتند از: خستگی هیجانی یا تحصیلی (۵ گویه)، بدبینی (۴ گویه) و فقدان کارآیی یا ناکارآمدی (۶ گویه). نمره بالاتر به معنی داشتن فرسودگی تحصیلی بیشتر است. شائوفلی، مارتینز، پینتو، سالانوا و باکر^۲ (۲۰۰۲) پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ بررسی کرده اند (۰/۴). در این پژوهش آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس خستگی هیجانی یا تحصیلی ۰/۰۸۲، بدبینی ۰/۷۰ و فقدان کارآیی یا ناکارآمدی ۰/۷۵ به دست آمد. در چندین مطالعه دیگر در ایران نیز روایی و پایایی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال در مطالعه هاشمی شیخ شبانی، بذرافکن و عزیزی (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه به روش تحلیل عاملی بررسی شد (۱۹) و نتایج حاکی از این بود که این پرسشنامه همان سه زیرمقیاس ذکر شده را دارا می باشد. همچنین آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۸ و تصنیف کل مقیاس ۰/۸۷ به دست آمد. آلفای کرونباخ و تصنیف زیر مقیاس ها نیز به ترتیب به صورت زیر است: خستگی هیجانی یا تحصیلی: (۰/۷۸) و (۰/۸۲)؛ بدبینی: (۰/۸۲) و (۰/۷۲)؛ فقدان کارآیی یا ناکارآمدی: (۰/۶۸) و (۰/۶۶).

^۲. Academic Self-Handicapping Scale (ASHS)

^۴. Schwinger, M., & Stiensmeier-Pelster, J.

^۵. Palsane & Sharma Study Habit Inventory (PSSHI)

^۱. Maslach Burnout Inventory (MBI)

^۲. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B.

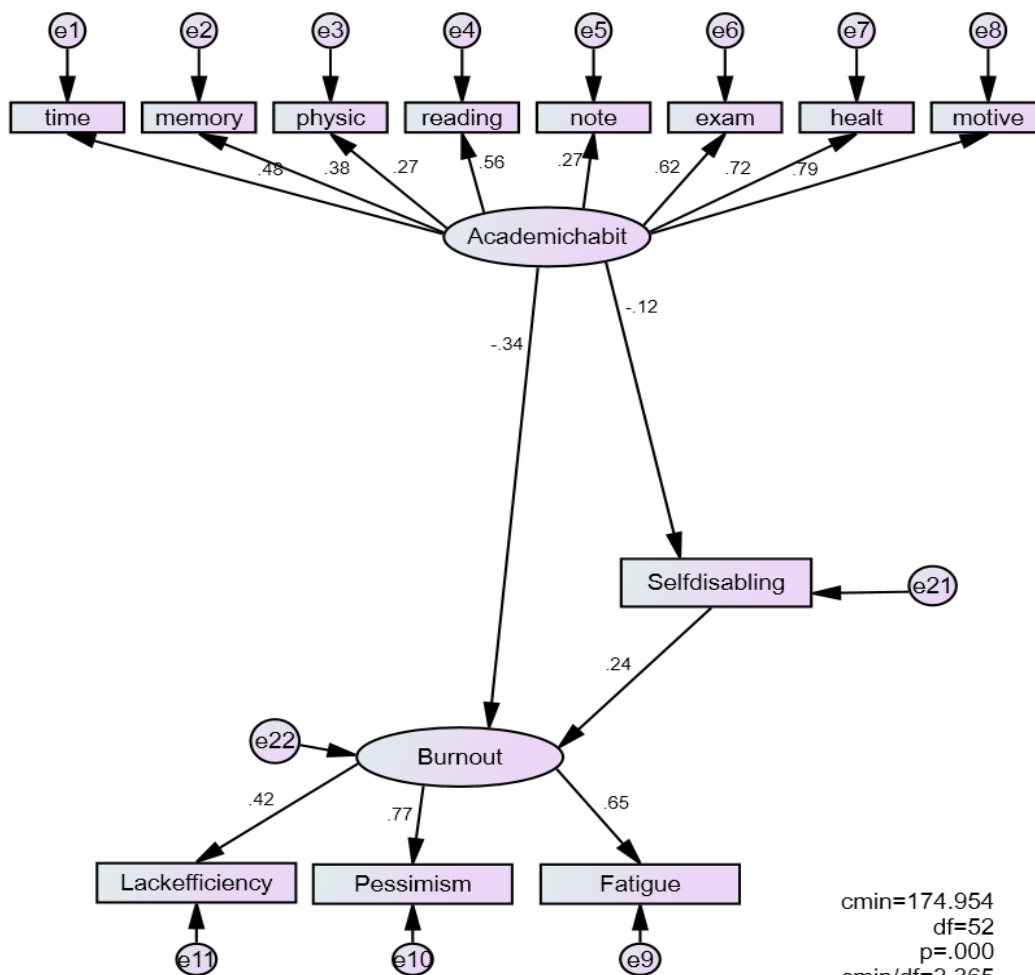
,GFI= .915, IFI= .848, NFI = .797
 [RMSEA= .083] که برخی از شاخص ها از برازش مناسبی برخوردار نیستند، بنابراین مدل از برازش مناسبی برخوردار نیست و مدل نیاز به برخی اصلاحات دارد. نتایج شاخص های برازش مدل فوق در جدول ۲ نشان داده شده است.

همچنین متغیر ناتوان سازی تحصیلی به عنوان متغیر میانجی در مدل حضور دارند و رابطه آنها با فرسودگی تحصیلی (با سه مولفه فقدان کارایی، بدبینی، خستگی هیجانی) به عنوان یک متغیر درونزاد در مدل مورد بررسی قرار گرفتند.

همچنان که مدل ساختاری ۱ نشان می دهد، نتایج مقیاس های آماری از شاخص های برازش در مدل (GOF) نشان داد، $\chi^2 (df= 52) = 174,954$, CFI = .845, $\chi^2/df = 3,365$,

جدول ۲. شاخص های برازش مدل معادلات ساختاری

X2	df	p	χ^2/df	GFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
174,954	52	.001	3,365	.915	.797	.848	.845	.083



cmin=174.954
 df=52
 p=.000
 cmin/df=3.365
 CFI=.845
 NFI=.797
 IFI=.848
 GFI=.915
 RMSEA=.083

مدل - ۱: مدل ساختاری اولیه عادت های تحصیلی با فرسودگی تحصیلی

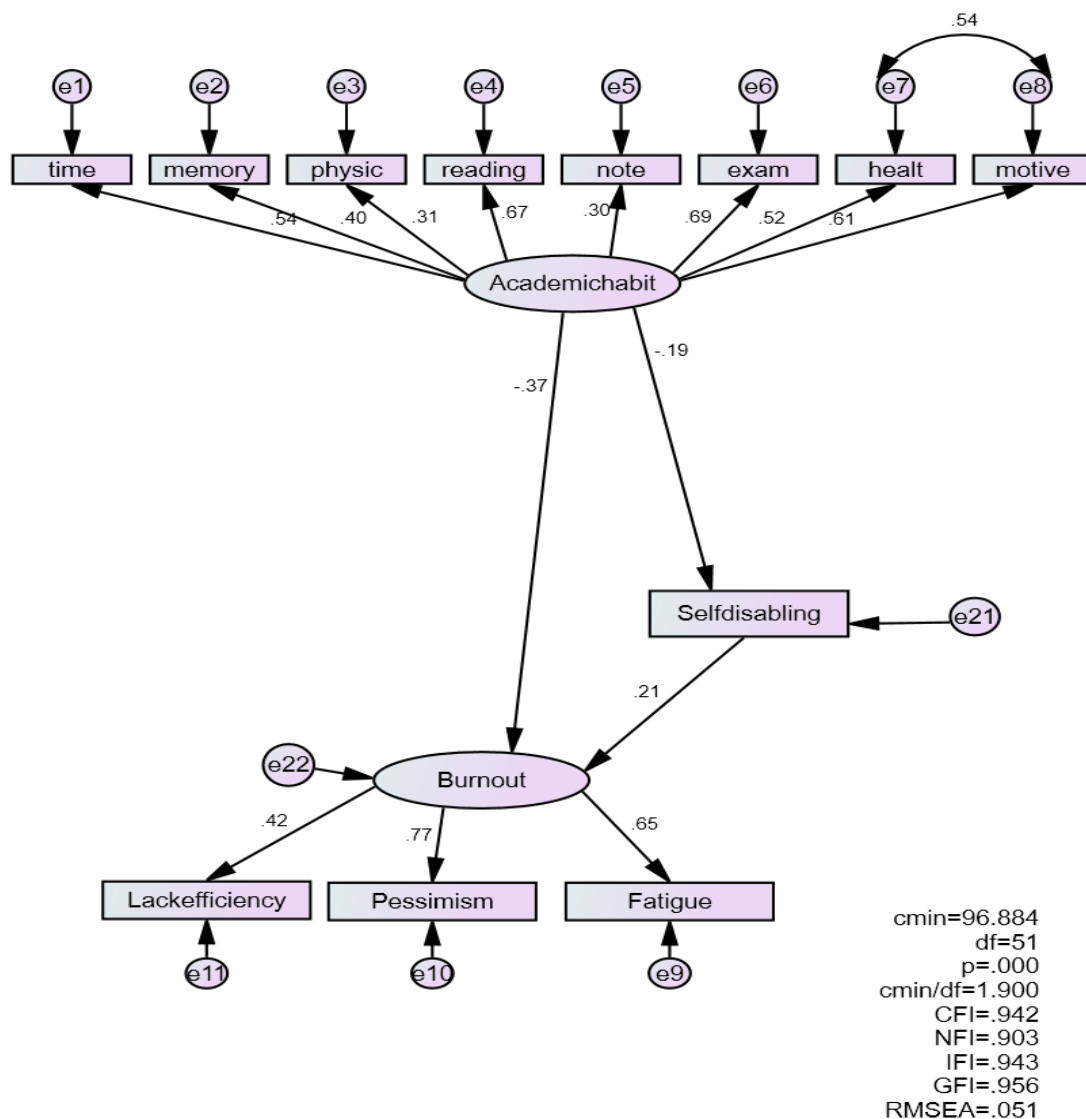
مدل از برازندگی مناسبی برخوردار است و شاخص ها در حد قابل قبول می باشند. با توجه به شاخص های بدست آمده، مدل ساختاری اصلاح شده شماره ۲ از برازش مناسبی برخوردار است. بنابراین چنین نتیجه گیری می شود که مدل ساختاری فرسودگی تحصیلی بر اساس عادت های تحصیلی با نقش خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان در آموزش مجازی دوران کرونا از برازش مناسبی برخوردار است. نتایج شاخص های برازش مدل فوق در جدول ۳ نشان داده شده است.

از آنجایی که مدل ساختاری اولیه متغیرهای مورد مطالعه از برازش مناسبی برخوردار نبود و شاخص های نیکویی آن در محدوده قابل قبولی نبود، بنابراین مدل فرض شده نیاز به برخی اصلاحات داشت که با اضافه کردن کواریانس بین برخی از خطاها این اصلاح انجام و در نتیجه مدل از برازش قابل قبولی برخوردار گردید.

یافته های بدست آمده در مدل اصلاح شده نشان داد، $\chi^2 (df = 51) = 96,884$, $CFI = .942$, $\chi^2/df = 1.900$, $NFI = .943$, $IFI = .906$, $GFI = .956$,

جدول ۳- شاخص های برازش مدل اصلاح شده معادلات ساختاری

X2	df	p	χ^2/df	GFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
96,884	51	.001	1.900	.956	.943	.906	.942	.051



مدل ۲- مدل ساختاری اصلاح شده عادت های تحصیلی با فرسودگی تحصیلی

مطالعه است که از طریق نمونه گیری مجدد به برآورد خطاهای استاندارد می پردازد. نتایج بدست آمده نشان داد، اثر استاندارد مسیر غیر مستقیم عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی خود ناتوان سازی تحصیلی ($\beta = -.040, p < .05$) در گروه مورد مطالعه معنادار بود. همچنین اثر کل متغیر عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی نیز معنادار گردید. ($\beta = -.411, p < .05$) به عبارت دیگر متغیر عادت های تحصیلی چه بصورت مستقیم و چه بصورت غیر مستقیم (با نقش میانجی خود ناتوان

فرضیه فرعی: عادت های مطالعه بصورت مستقیم و غیر مستقیم با نقش میانجی گیری خودناتوان سازی تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در آموزش مجازی دوران کرونا اثر دارد.

همانگونه که یافته های جدول شماره ۴ نشان می دهد، اثر استاندارد مسیر مستقیم عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی معنادار گردید ($\beta = -.371, p < .05$). همچنین جهت بررسی اثر نقش میانجی بین متغیر عادت های تحصیلی در مدل ساختاری از روش بوت استرپ (Bootstrapping) استفاده شد. بوت استرپ روشی جهت بررسی اثر روش های غیر مستقیم متغیرهای مورد

سازی) توانست بر روی متغیر فرسودگی شغلی در گروه مورد مطالعه، تأثیر گذارد.

جدول ۴. اثر کامل، مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرها

متغیر برونزاد	میانجی	متغیر درونزاد	اثر مستقیم (P)	اثر غیر مستقیم (P)	اثر کامل (P)
عادت های تحصیلی	<-- خود ناتوان سازی	فرسودگی تحصیلی	- (.014) 0.371	- (.019) 0.040	- (.011) 0.411

نتیجه گیری

بر اساس یافته های آماری، اثر ضریب مسیر استاندارد مستقیم عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی معنادار بود. این یافته بیانگر آن است که با افزایش یک انحراف استاندارد بر نمرات عادت های تحصیلی، انحراف استاندارد از نمرات فرسودگی تحصیلی کاهش می یابد. بنابراین متغیر عادت های تحصیلی قدرت تبیین نمرات استاندارد فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان گروه نمونه را به صورت منفی داشت.

این یافته با یافته های ونتورینا^۱ (۲۰۱۴)؛ آیودل و آدیبی^۲ (۲۰۱۳)؛ بی بی، وانگ، غفاری، خالد، اقبال^۳ (۲۰۱۹)؛ کیم، کیم، لی^۴ (۲۰۱۷)؛ یراسیتویو، ریدلو و گارتیجونو^۵ (۲۰۱۹)؛ گلاتکر^۶ (۲۰۲۰)؛ بیرانی (۱۳۹۴)؛ جمالی، کیامنش و باقری (۱۳۹۶)؛ دلقندی، بیان فر و طالع یسند (۱۳۹۸)؛ هاشمی، هاشمی و نقش (۱۳۹۷)؛ صالحی (۱۳۹۷)؛ سیدصالحی و فرخی (۱۳۹۶)؛ بهروزی، شهنی بیلاق و پورسید (۱۳۹۱)؛ یوسفی، پاشاشریفی و شریفی (۱۳۹۷)؛ گلستانی، امین بیدختی و جعفری (۱۳۹۷)؛ محمودیان، عباسی، پیرانی و کبورانی (۱۳۹۷)؛ رحمتی و محمدی (۱۳۹۶) همسو است ولی با یافته های پژوهش ناطق پور و صلیبی (۱۳۹۶) همسو نبود (۳۷-۲۲، ۸، ۷). با توجه به اینکه عادت های مطالعه به مهارت ها و عادت هایی گفته می شود که باعث افزایش انگیزه مطالعه و یادگیری در فرد می شود و مطالعه را به مطالعه ای مؤثر با بازدهی بالا تبدیل می کند و در نهایت باعث افزایش یادگیری وی می شود (۳۸). در فرایند آموزش مجازی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کووید - ۱۹، عادات تحصیلی قبلی ممکن است کارآمدی خود را از دست بدهند و یا دچار کاستی شوند. حتی این امر ممکن است به دلیل کاهش حمایت تحصیلی و اجتماعی از جانب همسالان، همکلاسی ها و معلمان در شرایط قرنطینه تشدید شود. در واقع، عناصر عادت های مطالعه قبلی در دوران آموزش حضوری همچون (۳۹) برنامه ریزی و مدیریت زمان، تعداد دفعات مطالعه، طول مدت مطالعه، و انتخاب

و استفاده از عادت های مطالعه قبلی، نیازمند سازگار شدن با شرایط قرنطینه و آموزش مجازی هستند و ناکامی در تحقق این ساز و آوری می تواند ضمن کاهش انگیزش یادگیری دانش آموز به عنوان یکی از ابعاد مهم عادت های تحصیلی، زمینه ساز فرسودگی تحصیلی گردد. به عبارت دیگر، همین بعد انگیزشی در کنار ناکارآمدی ابعاد دیگر عادت های مطالعه، می تواند زمینه ساز مولفه های فرسودگی تحصیلی یعنی فقدان کارایی، بدبینی، خستگی هیجانی گردد.

بر اساس یافته های آماری، اثر استاندارد مسیر مستقیم عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی معنادار گردید و همچنین اثر استاندارد مسیر غیرمستقیم عادت های تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی خود ناتوان سازی تحصیلی معنادار بود. همچنین اثر کل متغیر عادت های مطالعه بر فرسودگی تحصیلی نیز معنادار بود. این یافته با یافته های کارنر - هوتولیک^۷ (۲۰۱۴)؛ گادبویس و استورگن^۸ (۲۰۱۱)؛ استرانگ و استیل^۹ (۲۰۱۱)؛ اوسال و نی^{۱۰} (۲۰۱۲)؛ گارسیا^{۱۱} (۱۹۹۵)؛ مومانی و میسیگو^{۱۲} (۲۰۱۰)؛ توپال، ساکا، سینار^{۱۳} (۲۰۱۸)؛ بی بی، وانگ، غفاری، خالد، اقبال (۲۰۱۹)؛ کیم، کیم، لی (۲۰۱۷)؛ یراسیتویو، ریدلو و گارتیجونو (۲۰۱۹)؛ گلاتکر (۲۰۲۰)؛ بیرانی (۱۳۹۴)؛ جمالی، کیامنش و باقری (۱۳۹۶)؛ دلقندی، بیان فر و طالع یسند (۱۳۹۸)؛ هاشمی، هاشمی و نقش (۱۳۹۷)؛ صالحی (۱۳۹۷)؛ سیدصالحی و فرخی (۱۳۹۶)؛ بهروزی، شهنی بیلاق و پورسید (۱۳۹۱)؛ یوسفی، پاشاشریفی و شریفی (۱۳۹۷)؛ گلستانی، امین بیدختی و جعفری (۱۳۹۷)؛ محمودیان، عباسی، پیرانی و کبورانی (۱۳۹۷)؛ رحمتی و محمدی (۱۳۹۶) همسو بود ولی با یافته های پژوهش ناطق پور و صلیبی (۱۳۹۶) همسو نبود (۳۷-۲۲، ۴۲، ۴۱، ۱۲، ۱۱، ۹، ۱۰).

خودناتوان سازی به مفهوم عام آن یعنی هر عمل یا هزینه ای است که به فرد امکان دهد تا شکست را به عوامل بیرونی، به عنوان یک بهانه و موفقیت را به عوامل درونی (به منظور کسب افتخار) نسبت دهد (۴۰) و به مفهوم خاص آن در زندگی تحصیلی در شرایط

^۷. Karner-Hutuleac, A.

^۸. Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D.

^۹. Strunk, K., & Steele, M. R.

^{۱۰}. Uysal & Knee

^{۱۱}. Garcia, T.

^{۱۲}. Momanyi, O., & Misigo, B.L.

^{۱۳}. Topal, S., Çaka, S. Y., & Çinar, N.

^۱. Venturina, G.

^۲. Ayodele CS, Adebisi DR.

^۳. Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., Khalid, A., & Iqbal, Z.

^۴. Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M.

^۵. Prasetyo, E., Ridlo, S., & Kartijono, N. E.

^۶. Golatkar, J.

تشکر و قدردانی:

از تمامی اولیای مدارس و دختران نوجوانی که در تکمیل پرسشنامه ها همکاری نمودند سپاسگزاری می گردد.

References

1. Leiter, M. P., Bakker, A. B., & Maslach, C. Burnout at work: A Psychological perspective, Psychology Press; 2014a.
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. Burnout, Stress: concepts. Cognition, Emotion and Behavior, Academic Press, Cambridge; 2016.
3. Bergman, L. R., & Lundh, L. G. Introduction: The person oriented approach: Roots and roads to the future. *Journal for Person-oriented Research*, 2015, 1: 1-6.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 2002, 33(5): 464-481.
- Salmela-Aro, K. Dark and bright sides of thriving-school burnout and Engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 2017, 14(3): 337-349.
- Lyndon, M. P., Henning, M. A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T. C., & Hill, A. G. Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person oriented approach. *Perspectives on Medical Education*, 2017, 6(2): 108-114.
- Venturina, G. Factors Affecting the Study Habits of the Students. 2014. (Online) Available from: <http://udyong.net/teachers-corner/4774-factors-affecting-the-study-habits-of-the-students#>.
- Ayodele CS, Adebisi DR. Study Habits As Influence Of Academic Performance Of University Undergraduates In Nigeria. *Research Journal in Organizational Psychology & Educational Studies*. 2013;2(3):72-5.

قرنطینه ناشی از ویروس کووید - ۱۹ ، به ویژه به سبب انتساب شکست های تحصیلی به ناکارآمدی آموزش مجازی و محدودیت های کرونایی، احتمالاً می تواند دلیل ایفای نقش میانجی آن بین عادات تحصیلی قبلی دوران آموزش حضوری (که با استلزامات جدید ناشی از فرایند آموزش مجازی سازگار نشده اند) و فرسودگی تحصیلی باشد.

در مدل پیشنهادی پژوهش، متغیر برونزاد مکنون عادت های تحصیلی (با هشت بعد تقسیم بندی زمان، وضعیت فیزیکی، توانایی خواندن، یادداشت کردن، انگیزش یادگیری، حافظه، برگزاری امتحانات و تندرستی) و همچنین متغیر ناتوان سازی تحصیلی به عنوان متغیر میانجی در مدل حضور داشتند و رابطه آنها با فرسودگی تحصیلی (با سه مولفه فقدان کارایی، بدبینی، خستگی هیجانی) به عنوان یک متغیر درونزاد در مدل مورد بررسی قرار گرفتند.

از آنجایی که بر اساس یافته های آماری، مدل ساختاری اولیه متغیرهای مورد مطالعه از برازش مناسبی برخوردار نبود و شاخص های نیکویی آن در محدوده قابل قبولی نبود، بنابراین مدل فرض شده نیاز به برخی اصلاحات داشت که این اصلاح انجام و در نتیجه مدل از برازش قابل قبولی برخوردار گردید.

یافته های بدست آمده در مدل اصلاح شده نشان داد، مدل از برازندگی مناسبی برخوردار است و شاخص ها در حد قابل قبول بودند. بنابراین چنین نتیجه گیری می شود که مدل ساختاری فرسودگی تحصیلی بر اساس عادت های تحصیلی، شایستگی های هیجانی اجتماعی و حمایت تحصیلی با نقش خودناتوان سازی تحصیلی در دانش آموزان از برازش مناسبی برخوردار است. نتیجه کلی پژوهش حاضر حاکی از آن است که خودناتوان سازی تحصیلی در ارتباط با اثر غیرمستقیم متغیر برونزاد مکنون مدل پیشنهادی، به شکلی معنادار میانجیگری می کند؛ همچنین اثر مستقیم متغیر برونزاد مکنون بر فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر درونزاد معنادار بود. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های صورت گرفته در داخل و خارج کشور در ارتباط با اثر غیر مستقیم متغیر پیش بین مورد پژوهش بر فرسودگی تحصیلی همخوانی داشت و مدل تأیید گردید.

انتساب ناکارآمدی های تحصیلی، خستگی ذهنی و فقدان انگیزش تحصیلی توسط نوجوانان به (۱) فرایند ناآشنا و فاقد کارایی لازم آموزش مجازی (بدون حضور مؤثر در مدرسه)، (۲) و ناسازگاری عادات تحصیلی قبلی با آموزش مجازی در شرایط کرونایی، اثر غیرمستقیم متغیر عادت های تحصیلی را با واسطه گری متغیر خودناتوان سازی تحصیلی بر متغیر فرسودگی تحصیلی، تبیین نموده و روابط این متغیرها را در قالب مدل علی پیشنهادی توضیح می دهد. پیشنهاد می شود نتایج این پژوهش در خصوص تقویت عادت های تحصیلی متناسب با فرایند آموزش های مجازی توسط مدیران، مشاوران و معلمان مدارس با استفاده از مداخله مشاوره ای مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری در فرایند آموزش های ترکیبی مجازی - حضوری در دوره پسا کرونا با هدف کاهش فرسودگی تحصیلی مورد استفاده قرار گیرد.

- Lawrence S, Gumst, Glenn and Garino, A.J. (1999). *Applied Multivariate Research*. (Translators: Hassan Pasha Sharifi, Simin Dokht Rezakhani, HamidReza Hassanabadi, Bilal IZanloo, and Mojtaba Habibi). Tehran: 2012, Roshd Publications. Second edition.
- Hashemi Shaykh Shabani, Seyed Esmaeil, Bazrafkan, Hesam, Azizi, Mohsen. Factor structure of Maslash Academic Burnout Questionnaire in Female Students, *Women's Studies* 2013, 11(1): .175-204.
- Tabe Bordbar, Fariba, Rastegar, Ahmad. Relationship Model of Personality Characteristics and Academic Self-Achievement: The Mediating Role of Achievement Goals, *Iranian Journal of Education in Medical Sciences* 2015, 15(68): 530-542.
- 21.Kushan, Mohsen, Heidari, Abbas. Study of study habits in students of Sabzevar University of Medical Sciences. *Journal of Sabzevar School of Medical Sciences* 2006, 13(4):185-189.
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., Khalid, A., & Iqbal, Z. Factors Associated with School Burnout in High School Students of South Punjab, Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences* 2019, 8(4): pp-594.
- Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M. Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International* 2017, 38(6): 628-646.
- Prasetyo, E., Ridlo, S., & Kartijono, N. E. A path analysis of the relation between study habit and students' academic achievement. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)* 2019, 5(2): 297-304.
- Golatkar, J. Effect of Study Habit on Academic Performance of Students. *Sanshodhan* 2020, 9: 108-110.
- Pirani, Z. The role of behavioral activation/inhibition systems and Karner-Hutuleac, A. Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Perocedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014, 142: 434-8.
- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. Academic self-handicapping: Relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *Br J EducPsychol*, 2011, 81(2): 207–22.
- Strunk, K., & Steele, M. R. Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*, 2011,109: 983-989.
- Uysal, A., & Knee, C. R. Low trait selfcontrol predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 2012, 80: 59-78.
- Ahmadian H., Mirdrekvand A., Ghadampoor E. The developed of educational handicapping model. *Journal of Research in Teaching*, 2019, Summer, Vol 7, No 2: 213- 233.
- Jiang, Y., & Kleitman, S. Metacognition beliefsand motivation: Links between confidence, selfprotection,academic self-handicapping and selfenhancement.*Learning and Individual Differences. New Directions for Teaching and Learning* 2015, 37(14): 222- 230.
- Stewart, M. A., & George-Walker, L. D. Selfhandicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 2014, 66: 160-164.
- Schwinger, M., & Stiensmeier-Pelster, J. Prevention of self-handicapping-The protective function of mastery goals. *Learning and Individual Differences* 2011, 21 (6): 699-709.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Journal of Clinical Psychology* 2011, 2: 67-78.

- Yousefi, Nurieh, Pashasharifi, Hassan & Sharifi, Nastaran. Structural model of academic burnout based on perceived social support, educational justice and academic motivation of students. *Applied Psychology* 2018, 21(47): 438-418.
- Golestani, Hassan, Amin Bidokhty, Ali Akbar, and Jafari, Sakineh (2018). The relationship between self-oriented and community-oriented perfectionism and academic burnout with regard to the mediating role of internal and external motivation. *Clinical Psychology*, 10(1): 79-89.
- Mahmoudian, Hasan, Abbasi, Muslim, Pirani, Zabih, and Kabourani, Shah Ali (2018). The role of emotional, cognitive and behavioral enthusiasm of learning in predicting academic burnout in students. *Cognitive Strategies in Learning*, 6(10): 197-206.
- Rahmati Mehdi and Mohammadi, Farahnaz. The relationship between individual goal orientation, perception of class goal orientation and parental goal orientation with academic burnout of female high school students in Kermanshah. *Journal of Psychology* 2017, 6(1): 111-130.
- Nateghpour, Elnaz and Crusader, Jasent. The relationship between perfectionism and academic self-efficacy with academic burnout among high school students of 10th grade boys and girls in Tehran. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences* 2017, 1(3): 1-21.
38. Hashemian, Mohammad Reza, Hashemian, Alireza (2014). Comparison of study habits of librarians of Isfahan University and Isfahan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Education in Medical Sciences*, 9:757-751.
- Nazarei Shakeri, Hossein, Fath Tabar Firouzjai, Kazem, Keramati, Mohammad Reza (2011). Investigating the relationship between study habits and emotional, cognitive and behavioral enthusiasm in predicting academic burnout. *School Psychology*, 2015, 4(3): 22-7.
- Jamali, Marzieh, Kiamanesh, Alireza, and Bagheri, Fariborz. Structural model of achievement goals, academic burnout and academic performance: investigating the mediating role of self-regulated learning. *Department of Knowledge and Research in Applied Psychology* 2017, 18(2): 2003-2013.
- Delghandi, Alireza, Bayanfar, Fatemeh, and Talepasand, Siavash. Prediction of self-destructive academic behaviors based on academic enthusiasm, quality of life in school and sense of belonging to the school of second grade male high school students in Ray. *Educational Psychology* 2019, 15(53): . 73-92.
- Hashemi Cheliche, Somayeh, Hashemi, Zahra, and Naqih, Zahra (2018). The mediating role of achievement emotions in the relationship between attributional styles and task value with academic burnout. *Culture counseling and psychotherapy*, 9(34): 119-140.
- Salehi, Rezvan. (2018). The relationship between academic burnout and academic injuries, academic performance and intelligence. *Applied Research in Consulting, First Year of Winter*. 1(3): 139-119.
- Seyed Salehi, Mohammad, and Farrokhi, Noor Ali. Explaining academic self-empowerment based on factors affecting it: testing a comprehensive conceptual model. *Quarterly Journal of Research in Educational and Virtual Learning* 2017. 4(16): 9-22.
- Behroozi, Naser, Shahni Yilaq, Monijeh, and Poursid, Mahdi. The relationship between perfectionism, perceived stress and social support with academic burnout. *Culture Strategy* 2012, 20:102-83.

Academic self-efficacy with academic performance of third grade middle school students in Babol. *Quarterly Journal of Educational Sciences*, 4(15):71-59.

Berglas S, Jones EE. Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J Pers Soc Psychology*, 1978, 36(4): 405-17.

Garcia, T. The role of motivational strategies in self-regulated learning. *New Directions for Teaching and Learning*, 1995, 63: 29-42.

Momanyi, O., & Misigo, B.L. Gender differences in self-efficacy and academic performance in science subjects among secondary school students in Lugari District, Kenya. *Educational Journal of Behavioral Science*, 2010, 1: 62-77.

Topal, S., Çaka, S. Y., & Çinar, N. Determination of the Relationship Between Self-Handicapping and Burnout of Nursing Students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, 47(1): 337-356.