

## Research Paper

# The effectiveness of an educational package for academic burnout reduction on decreasing psychological distress and promoting the academic achievement of female high school students



Sodabeh Rafigh Irani <sup>1</sup>, Mohammad Narimani <sup>2\*</sup> & Asghar Nakhostin Goldoost <sup>3</sup>

1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
2. Distinguished Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

<p>Use your device to scan and read article online</p> <p><b>Article Info:</b> Received: 2022/04/16 Accepted: 2024/08/29 Available Online: 2024/09/18</p>	<p><b>Citation:</b> Rafigh Irani, S., Narimani, M. &amp; Nakhostin Goldoost, A. (2024). [The effectiveness of an educational package for academic burnout reduction on decreasing psychological distress and promoting the academic achievement of female high school students (Persian)]. <i>Journal of School Psychology and Institutions</i>, 13 (2):58-70. <a href="https://doi.org/10.22098/jsp.2024.10650.5252">https://doi.org/10.22098/jsp.2024.10650.5252</a></p> <p> <a href="https://doi.org/10.22098/jsp.2024.10650.5252">10.22098/jsp.2024.10650.5252</a></p>
---	--

## Extended Abstract

### 1. Introduction

School is considered one of the most basic social institutions of any country which plays a fundamental role in guiding, educating and controlling the people of that society. Cooperation, cooperation, order, healthy competition, identification and learning of moral principles are among the functions of schools (Werner-Seidler et al., 2017). Burnout is a serious issue in academic affairs that most researchers in the field of education have addressed. The construct of academic burnout is related to academic stress, worry about exam grades and future events, and people who suffer from academic burnout usually show signs of not maintaining attention in class, not participating in class activities, lack of feeling meaningful in class assignments, and They show a feeling of inability to learn educational materials (Reis et al., 2015). One of the most important and influential attitudes in the educational system is motivation for progress. Achievement motivation is the desire to strive for success and avoid failure (Busato et al., 2000). In general, it can be said that learners in educational environments face many challenges to achieve their educational goals. According to the mentioned issues, burnout is not a complication that can be easily avoided. As the lack of academic progress in academic burnout has a significant impact on the individual's fate and imposes a huge cost on the family

and society, and academic burnout leads to academic failure and huge costs are incurred in schools to compensate for lessons, so the present study aims to answer the question whether the training package to reduce academic burnout has been effective in reducing psychological disturbances and academic progress?

### 2. Materials and Methods

The current research is applied and experimental. The research design is a pre-test and post-test with a multi-group random assignment control group. The population of this research included all female high school students of the second year of high school (10th, 11th and 12th grade) in Ardabil city in the academic year of 2020-2021. In this regard, the implementation of the pre-test (academic burnout questionnaires, short form anxiety, depression and stress questionnaire and academic progress questionnaire) was conducted for 150 students using a multi-stage cluster sampling method and in the second sampling, after the screening method (scores of the students who received the highest score in the academic burnout questionnaire), a simple random method was used to implement the experimental intervention (teaching the educational package of academic burnout), so that the number of samples in this stage was 40 students The female students were in the 10th, 11th and 12th grades of secondary school and were assigned to two groups of 20 people (experimental group of 20 people and control group of 20 people).

#### \*Corresponding Author:

Mohammad Narimani

Address: Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (45) 315056425

E-mail: [narimani@uma.ac.ir](mailto:narimani@uma.ac.ir)



The experimental group participated in 10 90-minute training sessions to reduce academic burnout, and no intervention was done on the control group.

### 3. Results

Covariance analysis was used to investigate the effectiveness of training to reduce academic burnout on reducing psychological distress and improving academic

progress.

As can be seen in Table 1, there is a significant difference between the two experimental and control groups in the academic achievement variable,  $F=26.617$  ( $P<0.001$ ). This means that the experimental conditions have had an effect on the improvement of this academic progress in the female students of the second year of high school.

**Table 1. Results of univariate analysis of covariance (ANCOVA) for academic achievement**

source	Components	SS	df	MS	F	P	Eta	OP
<b>width from origin</b>	academic progress	4638.541	2	2319.270	14.062	0.001	0.432	0.997
<b>Group</b>	academic progress	4390.071	1	4390.071	26.617	0.001	0.418	0.999
<b>Error</b>	academic progress	6102.559	37	164.934				

### 4. Discussion and Conclusion

This research was conducted with the aim of the effectiveness of the educational package to reduce academic burnout, to reduce psychological disturbance and to improve the academic progress of female students of the second year of high school. One of the results of the current research is the effect of the educational package to reduce academic burnout on reducing students' psychological turmoil. The obtained results showed that the educational package to reduce academic burnout had a significant effect on reducing psychological disturbance (reducing anxiety, stress and depression) of female students of the second secondary school. Nevertheless, the results of Sadat, Vahedi et al.'s study (2021) showed that the classroom-based training package had a significant effect on improving the social functions of students. Also, in the results of a study, Vahedi et al. (2021) showed that the provision of school-based positive education had a significant effect on improving the well-being of students. In explaining the obtained result, it can be stated that the existence of disturbances caused by education, such as academic burnout, is one of the important and effective factors in the psychological disturbance of students (Dunne et al., 2010). In fact, burnout is considered as a syndrome of emotional exhaustion, deindividuation and ineffective personal perfection, which is caused by chronic stress, heavy role, work pressure and time limitation, as well as the lack of support resources to perform tasks and assignments (Maslach & Leiter, 2016) and burnout in the academic field also causes chronic stress, heavy role and pressure (educational and academic assignments) on students. Therefore, when the students were exposed to intervention

training based on reducing academic burnout, due to the training of this method, by creating a context of change in cognitive skills and the skills of determining purposefulness in education, it reduced the pressure caused by education. This factor has in turn reduced the stress, anxiety and overall psychological disturbance of these students. In addition, it can be stated that the relationship between psychological disturbance (stress, anxiety, depression) and academic burnout is a two-way relationship. So that one of the main factors of stress, anxiety and in general the psychological disturbance of students is related to the existence of academic burnout.

### 5. Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines

Ethical principles were fully observed in this study. Participants were given the opportunity to withdraw from the research at any time if they wished. Additionally, all participants were kept informed about the research process. Their information was kept confidential.

#### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

#### Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

#### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثر بخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه

سودابه رفیق ایرانی<sup>۱</sup>، محمد نریمانی<sup>۲\*</sup> و اصغر نخستین گلدوست<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
۲. استاد ممتاز گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۳. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

Use your device to scan and read article online



استاددهی: رفیق ایرانی، س؛ نریمانی، م. و نخستین گلدوست، ا. (۱۴۰۳). اثر بخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۳ (۲): ۵۸-۷۰.  
<https://doi.org/10.22098/jsp.2024.10650.5252>

doi 10.22098/jsp.2024.10650.5252

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه صورت گرفت.

**روش‌ها:** روش تحقیق آزمایشی طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دوره دوم متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان به عنوان نمونه آماری انتخاب و دو گروه ۲۰ نفره (آزمایش و کنترل) گمارده شدند. برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی ارائه شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی (P<۰/۰۵) و اضطراب، افسردگی و استرس (P<۰/۰۱) دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه داشت.

**نتیجه‌گیری:** بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی در کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی و افزایش پیشرفت تحصیلی اثربخش است.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۲۸

## کلیدواژه‌ها:

آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی، آشفتگی روان‌شناختی، ارتقای پیشرفت تحصیلی

## مقدمه

فرسودگی ابتدا در حیطه شغلی به وجود آمد و به عنوان عاملی که در اثر فشار روانی پدید می‌آید، تعریف شد (روس، کریستین و فرانک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) ولی به تدریج این متغیر به موقعیت‌ها و بافت‌های آموزشی گسترش یافته و از آن به عنوان فرسودگی تحصیلی نامبرده شد (مادین، اوستبرگ، تووانن و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱).

1. Werner-Seidler, Perry, Callear & al
2. Ross, Kristina & Frank
3. Modin, Ostberg, Toivanen & al

مدرسه از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی هر کشور محسوب می‌شود که نقشی اساسی در هدایت، تربیت و کنترل افراد آن جامعه را دارد. همکاری، همیاری، نظم، رقابت سالم، هویت‌یابی و فراگیری اصول اخلاقی از کارکردهای مدارس است (ورنر-سیدلر، پری، کالیر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). فرسودگی موضوع جدی در امور تحصیلی است که اکثر پژوهشگران در حوزه تحصیلی به آن پرداخته‌اند. اگر چه

این مقاله مستخرج از رساله دکتری سودابه رفیق ایرانی دانشجوی دانشگاه آزاد واحد اردبیل است.

\* نویسنده مسئول:

محمد نریمانی

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۳۱۵۰۵۶۴۲۵ (۴۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: narimani@uma.ac.ir



افسردگی و درگیری تحصیلی رابطه داشته و فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می‌شود. پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان (احمدی و شریفی درآمدی، ۱۳۹۳)، بهزیستی روان‌شناختی (دوستی، پورمحمدرضایی تجربی و غباری بناب، ۱۳۹۳) تأثیر مستقیمی دارد. نتایج پژوهش جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳) درباره اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب و افزایش میزان رضایت از زندگی دختران نوجوان نشان داد که آموزش‌های مثبت‌نگر باعث کاهش معنادار افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش معنادار رضایت از زندگی می‌شود. غلامی و واحدی (۱۳۹۴) در مطالعه خود نشان دادند که افراد افسرده‌ای که برنامه آموزشی تاب‌آوری را دریافت می‌کنند، هیجان‌های منفی کمتری را نسبت به افراد گروه کنترل از خود نشان می‌دهند. ایمان پرور، نیمانی، تکلوی و همکاران (۱۳۹۹) با به‌کارگیری بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن در کاهش آشفتگی روان‌شناختی (افسردگی و اضطراب و استرس) دانش‌آموزان دختر کاهش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در نمره کل آشفتگی روان‌شناختی و ابعاد آن شامل افسردگی اضطراب و استرس نسبت به گروه کنترل را نشان می‌دهد. لین و هانگ<sup>۸</sup> (۲۰۱۴) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که استرس هویت خود، استرس بین‌فردی، استرس تحول‌آینده و استرس تحصیلی به طور مشترک فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کنند.

یکی از نگرش‌های مهم و تأثیرگذار در نظام آموزشی، انگیزش پیشرفت است. انگیزش پیشرفت، تمایل به تلاش جهت رسیدن به موفقیت و اجتناب از شکست است (بوستادو، پرینس، ایلشوت و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). رایینس<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۶) انگیزه پیشرفت را سائقی جهت پیشی گرفتن بر دیگران، دستیابی به پیشرفت با توجه به ملاک‌های معین می‌داند و بر این اعتقاد است؛ افرادی که دارای انگیزش پیشرفت می‌باشند این تمایل را دارند که کارشان را به خوبی انجام دهند و به صورت خودجوش عملکرد خود را ارزیابی کنند. دانش‌آموزانی که از انگیزه (پیشرفت) بالاتری برای موفقیت در درس‌هایشان برخوردارند؛ بیشتر تلاش می‌کنند، از شکست نمی‌هراسند و آن را

علامت فرسودگی شامل خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی است و دانش‌آموزانی که چنین علائم را دارند نسبت به مطالب درسی بی‌علاقگی نشان داده و در ادامه دروس به مدت مستمر در کلاس درس مشکل داشته و در فعالیت‌های کلاسی شرکت نمی‌کنند در مورد فعالیت‌های درسی حس بی‌معنایی به آن‌ها دست می‌دهد (واتزا و رابرتسون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱). فرسودگی تحصیلی از آنجا که منجر به عدم مشارکت و افت انرژی لازم جهت انجام فعالیت‌ها می‌شود (سالانوا، اسکوفلی و مارتینز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰) و باعث احساس خستگی و بی‌اشتیاقی در انجام تکالیف درسی و مطالعه شده که با نگرش منفی نسبت به درس و تحصیل همراه می‌شود و فرد احساس بی‌کفایتی می‌کند. سازه فرسودگی تحصیلی با استرس تحصیلی، نگرانی در مورد نمرات امتحانی و رویدادهای آینده مرتبط است و افرادی که از فرسودگی تحصیلی رنج می‌برند معمولاً نشانه‌هایی از عدم حفظ توجه در کلاس، عدم شرکت در فعالیت‌های کلاسی، فقدان احساس معنادار در تکالیف کلاسی و احساس ناتوانی در یادگیری مواد آموزشی را از خود نشان می‌دهند (ریس، ژانتوپولو و تسوسیس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵).

بنابراین، فرسودگی باعث پیامد روان‌شناختی منفی از جمله آشفتگی هیجانی - عاطفه منفی - اضطراب - افسردگی و خودتنظیمی پایین شده (کوپر، سیرت، مای<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۷) و موجب آشفتگی روان‌شناختی فرد می‌شود. در واقع، وجود چنین وضعیتی دانش‌آموزان را در شرایطی قرار می‌دهد که دوره‌هایی از استرس، اضطراب و افسردگی را تجربه کنند، حالتی که می‌توان از آن به عنوان «آشفتگی روان‌شناختی» یاد کرد. این حالت در موارد خاص به طوری که افراد از فعالیت روزمره ناتوان می‌شود و با فروپاشی توصیف می‌شود (هالول و راتی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۵). همچنین فرسودگی هنگامی روی می‌دهد که فردی در یک دوره طولانی، استرس را تجربه کند (بروس<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۹). بنابراین باعث ایجاد استرس‌های ادراک شده می‌شود؛ استرس‌های ادراک شده از واکنش بدن به تغییری که نیاز به سازگاری با پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی داشته باشد، به وجود می‌آید و البته فرآیندهای شناختی معیوب و منفی در شکل‌گیری و حفظ آشفتگی روان‌شناختی دخیل است (پورسید، متولی، ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۴). کاسکه و کاسکه<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۱) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس‌های تحصیلی و پیامدهای ناشی از آن مانند سردرد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می‌دهد. همچنین سالملا و آرو، کیر، لسکینن و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی‌های خود نشان داد که عوامل پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی و درگیری و مشغولیت با

1. Watta & Robertson
2. Salanova, Schaufeli & Martínez
3. Reis, Xanthopoulou & Tsousis
4. Cooper, Seibert & May
5. Hallowell & Ratey
6. Bruce
7. Koeske & Koeske
8. Lin & Huang
9. Busato, Prins, Elshout & al
10. Robbins

تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. پورکریمی و مبین رهنی (۱۳۹۷) نشان دادند که انگیزش پیشرفت بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان تأثیر مثبت بسزایی دارد؛ یعنی با افزایش میزان انگیزش پیشرفت از فرسودگی تحصیلی دانشجویان کاسته شده و با کاهش میزان انگیزش پیشرفت، فرسودگی تحصیلی دانشجویان بیشتر می‌شود. به طور کلی، می‌توان گفت فراگیران در محیط‌های آموزشی برای رسیدن به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی روبرو می‌شوند. با توجه به مسایل ذکر شده، فرسودگی عارضه‌ای نیست که بتوان به راحتی از کنار آن عبور کرد. همچنان که عدم پیشرفت تحصیلی در فرسودگی تحصیلی تأثیر به‌سزایی در سرنوشت فرد داشته و هزینه‌گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند و فرسودگی تحصیلی منجر به افت تحصیلی شده و در مدارس هزینه‌های هنگفتی جهت جبران دروس می‌شود؛ بنابراین، پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سؤال است که آیا بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی مؤثر بوده است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر کاربردی و از نوع آزمایشی است. طرح پژوهش به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل چندگروهی انتساب تصادفی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دوره دوم متوسطه (پایه دهم، یازدهم و دوازدهم) شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که در روش نمونه‌گیری اول از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. در این راستا، اجرای پیش‌آزمون (پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی، فرم کوتاه پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس و پرسشنامه پیشرفت تحصیلی) برای ۱۵۰ دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای اجرا شده و در نمونه‌گیری دوم، مرحله بعد از روش غربالگری (نمرات دانش‌آموزانی که در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی نمره بالاتر را دریافت کردند)، جهت اجرای مداخله آزمایشی (آموزش بسته آموزشی فرسودگی تحصیلی) از روش تصادفی ساده استفاده شد؛ به طوری که تعداد نمونه در این مرحله ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دهم، یازدهم و دوازدهم متوسطه دوره دوم بودند که در دو

پله‌ای برای رسیدن به موفقیت می‌دانند و بالعکس برخی دیگر از دانش‌آموزان به دلایلی چون بی‌علاقگی نسبت به رشته تحصیلی، عدم آگاهی از محتوای رشته تحصیلی، شرایط نامطلوب محیط آموزشگاه و بسیاری از دلایل دیگر دچار فرسودگی تحصیلی شده و احساس بی‌علاقگی و بی‌رمقی در رابطه با مسائل درسی و دانشگاهی، مانع مهمی در پیشرفت تحصیلی مطلوب در آن‌ها می‌شود (پورکریمی و مبین رهنی، ۱۳۹۷؛ نصیری گرمره چشمه و همکاران، ۱۴۰۲). فرسودگی تحصیلی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی ضعیف در رابطه است (قدم پور، فرهادی و بیرانوند، ۱۳۹۵). کاهش عملکرد تحصیلی به معنای عدم موفقیت در تحصیل است که با معیارهایی همچون مشروط شدن، معدل نامطلوب، تکرار پایه تحصیلی، طولانی شدن مدت تحصیل، اخراج، انصراف و ترک تحصیل قابل بررسی است (ابراهیم زاده، قربانی، ناصریان و همکاران، ۱۳۹۴). دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل دچار ناامیدی و بی‌انگیزه می‌شوند، نه تنها در زمان تحصیل عملکرد ضعیفی دارند، بلکه احتمال ترک تحصیل در آنان بالاست (گروسی، هامتن، فاندینیولاسادا و همکاران، ۲۰۰۹) و در آینده نیز آمادگی کمتری برای اشتغال داشته و پس از فراغت از تحصیل، در صورت اشتغال به وظایف شغلی خود کمتر مسلط می‌شوند، از نتایج مطالعات در حیطه شغلی کمتر استفاده می‌کنند و همچنین غیبت و تمایل به ترک خدمت به خصوص در سال‌های اولیه اشتغال در این افراد بیشتر از سایرین است (بیلگه، ۲۰۰۶). بدیهی است که پدیده کاهش عملکرد تحصیلی علاوه بر اتلاف هزینه‌ها، سرخوردگی و از دست رفتن روحیه دانش‌آموز شده و خسارات زیادی را به خود دانش‌آموز، خانواده‌ها و کشور وارد می‌کند (رومان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴) و ممکن است رفتارهای اجتماعی منفی از جمله ترک تحصیل یا ترک خانواده، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، افسردگی و خودکشی را از خود نشان دهد (کاوادا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). سلطانی، صادق محبوب، قاسمی جونبه، و یوسفی (۱۳۹۵) معتقدند که ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر سرمایه روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی و عملکرد بهتر تحصیلی در دانشجویان شده است. لیندو، هنرینگ، آلایمی و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۷) پژوهشی درباره انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی انجام دادند، نتایج یافته‌ها نشان داد که دانشجویانی که خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت بالاتری دارند، عملکرد تحصیلی بهتری نیز دارند. عظیمی، پیری، و زوار (۱۳۹۳) نشان دادند که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود و بین انگیزش پیشرفت و عملکرد

1. Grossi, Homten, Fandino-Losada & al
2. Bilge
3. Roman
4. Kawada
5. Lyndon, Henning, Alyami & al

استرس (۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۸) را شامل می‌شود. ضریب آلفا برای این عوامل به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲، ۰/۹۵ بود. همچنین نتایج محاسبه همبستگی میان عوامل در مطالعه آنتونی، بیلینگ، انس و همکاران (۱۹۹۸) حاکی از ضریب همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و تیدگی، ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تیدگی و ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تیدگی و ضریب همبستگی ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی بود. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تیدگی به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تیدگی به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند.

**پرسشنامه‌ی پیشرفت تحصیلی فام و تیلور (EPT):** پرسشنامه پیشرفت تحصیلی توسط فام و تیلور در سال ۱۹۹۹ ساخته شد و دارای ۴۸ سؤال در ۵ مؤلفه (خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش) بوده و هدف آن ارزیابی پیشرفت تحصیلی از حوزه‌های مختلف (خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد، انگیزش) است. با استفاده از طیف لیکرت (هیچ تا خیلی زیاد) نمره‌گذاری شده است و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه به دست آمده ۰/۷۴ باشد. حداکثر امتیاز قابل کسب ۲۴۰ و حداقل امتیاز ۴۸ است. لیندمن و دویک<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) روایی این پرسشنامه را معتبر و پایایی آن را با ضریب الفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ گزارش کردند. مرادیان (۱۳۹۲) روایی آن از طریق روایی محتوایی توسط کارشناسان و متخصصان مورد تأیید قرار داده است. همچنین مرادیان (۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورده است که نشان دهنده پایایی مناسب است.

1. Bresno, Salanova & Schaufeli
2. Lindman & Duek

گروه ۲۰ نفره (گروه آزمایش ۲۰ نفر و گروه کنترل ۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایشی برای مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی شرکت داده شدند و بر روی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفته است. جهت گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:** این پرسشنامه را برسو، سالانوا و اسکوفلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور پانزده ماده دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده (۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳)، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده (۲، ۵، ۱۱، ۱۴) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵) دارد. پایایی تست فرسودگی تحصیلی را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI) شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده‌اند. ضرایب اعتبار پرسشنامه فرسودگی تحصیلی از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی به ترتیب برابر با ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح  $P > 0.01$  معنادار است (نعامی، ۱۳۸۸).

**فرم کوتاه پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس ۲۱ سؤالی لویندا DASS (۲):** این پرسشنامه فرم کوتاه شده پرسشنامه ۴۲ سؤالی است که توسط آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) مورد سنجش قرار می‌گیرد. از آنجا که پرسشنامه ۲۱ سؤالی، فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۲۱ سؤالی) است، نمره نهایی هر یک از خرده مقیاس‌ها باید ۲ برابر شود. خرده مقیاس افسردگی (۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ و ۲۱)، خرده مقیاس اضطراب (۲، ۴، ۹، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) و خرده مقیاس

#### جدول ۱. دستورالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی

اهداف بسته آموزشی	سرفصل‌های کلی بسته آموزشی	جلسات آموزشی	سرفصل‌های جزئی بسته آموزشی
آشنایی دانش‌آموز با مفهوم فرسودگی تحصیلی عوامل ایجادکننده فرسودگی تحصیلی پیامدهای فرسودگی تحصیلی	آشنایی با مفاهیم فرسودگی	جلسه اول	مفهوم سازی فرسودگی تحصیلی
آگاهی نسبت به توانمندی‌ها و ضعف‌های خود آگاهی نسبت به خودپنداره آگاهی درست از احساسات و هیجان‌های خود	مهارت‌های شناختی	جلسه دوم	مهارت‌های خودآگاهی

<p>- شناسایی تفکرات منفی</p> <p>- شناسایی راه‌های چالش با آن</p> <p>- جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی</p>	<p>مهارت های تغییر شناختی</p> <p>جلسه سوم</p>	
<p>- تبیین مفهوم و فواید معناداری زندگی (نقش اهداف در زندگی)</p> <p>- آشنایی با فنون مثبت اندیشی</p> <p>- ترغیب به پیدا کردن معنا در زندگی (اهمیت توکل به خدا) و تقویت مثبت اندیشی</p>	<p>مهارت های مثبت نگری و معناداری زندگی</p> <p>جلسه چهارم</p>	<p>مهارت های شناختی</p>
<p>- با مفهوم و اهمیت هدف و هدف‌گزینی در تحصیل آشنا شود.</p> <p>- بتواند به بی‌هدف بودن زندگی تحصیلی خود پی ببرد.</p> <p>- بتواند اهداف تحصیلی خود را ارزش‌گذاری نماید.</p> <p>- پیامدهای بی‌هدفی تحصیلی خود را توضیح داده و مورد بحث قرار دهد.</p> <p>- علل احتمالی بی‌هدفی تحصیلی خود را مشخص کند.</p>	<p>تعیین هدف (هدفمندی)</p> <p>جلسه پنجم</p>	
<p>- مشکلات تحصیلی خاصی را که اخیراً در او تنش و استرس ایجاد کرده است، مشخص کند و بتواند علایم استرس را از دیدگاه خود بیان کند.</p> <p>- از نشانه‌های بالینی جسمانی و روان‌شناختی استرس آگاه شود.</p> <p>- علل احتمالی تحصیلی استرس خود را تشخیص دهد.</p> <p>- از مقابله هیجان‌مدار استفاده کند و شیوه‌های آرام‌سازی خود را در شرایط تنش‌زای تحصیلی بیاموزد.</p>	<p>مهارت های مدیریت استرس و تن‌آرامی</p> <p>جلسه ششم</p>	<p>مهارت های مدیریت استرس</p>
<p>- ماهیت مدیریت زمان خود را توضیح دهد و حیطه‌های عدم مدیریت زمان را شناسایی کند.</p> <p>- پیامدهای عدم مدیریت زمان را بر عملکرد تحصیلی خود مشخص کند.</p> <p>- علل احتمالی عدم مدیریت زمان را مشخص کند.</p> <p>- از راهبردهای ویژه برای چیرگی بر مشکلات مدیریت زمان استفاده کند.</p> <p>- با توجه به ارزش‌های شخصی، اهدافی روشن و واضح برای خود تعیین کند.</p> <p>- از مهارت‌های سازمان‌دهی لازم برای انجام تکالیف و دستیابی به هدف استفاده کند.</p>	<p>مهارت های مدیریت زمان</p> <p>جلسه هفتم</p>	
<p>- از راهبردهای کنترل اضطراب استفاده کند.</p> <p>- زمانی برای فکر کردن به نگرانی‌ها اختصاص دهد.</p> <p>- توانایی نوشتن برنامه‌ریزی داشته و انگیزه کافی برای فعالیت‌های درسی و غیر درسی را در خود پرورش دهد.</p> <p>- از عوامل حواس‌پرتی خود آگاهی کامل داشته باشد.</p> <p>- شناسایی تفکرات مثبت و منفی در خود و توان افزایش اعتماد به نفس با واژه‌سازی مثبت.</p>	<p>مهارت های تمرکز حواس</p> <p>جلسه هشتم</p>	<p>مهارت های تحصیلی</p>
<p>- شیوه و عادت‌های مطالعه خود را مشخص کند.</p> <p>- پیامدهای منفی مطالعه نادرست را دریابد.</p> <p>- علل احتمالی عدم استفاده از راهبردهای مناسب یادگیری یا استفاده نادرست از آن‌ها را مشخص کند.</p> <p>- مفهوم یادگیری فعال را دریابد و راهبردهای یادگیری زایشی را به کار گیرد.</p> <p>- تکنیک مطالعه SQ3R را یاد بگیرد و به کار بندد.</p> <p>- از مهارت‌های سازماندهی قبل از خواندن کتاب استفاده کند.</p>	<p>مهارت های سازماندهی یادگیری</p> <p>جلسه نهم</p>	
<p>- آموزش مهارت‌های تعامل با دیگران</p> <p>- به کارگیری مهارت‌های اجتماعی مناسب در دوست‌یابی</p> <p>- استفاده از تکنیک‌های اجتماعی و حمایت در برخورد با آشنایان و دوستان نزدیک</p> <p>- ارزیابی ارتباط و استفاده از مهارت‌های مدیریت زمان جهت وقت‌گذرانی برای دوستان نزدیک</p>	<p>احیای سیستم حمایتی</p> <p>جلسه دهم</p>	<p>مهارت های ارتباطی</p>

فراوانی سطح کلاس دهم است. بیشترین فراوانی در رشته تجربی و در گروه آزمایش کمترین فراوانی افراد دارای رشته انسانی و در گروه کنترل کمترین فراوانی افراد دارای رشته ریاضی بوده است. کمترین فراوانی میانگین سنی مربوط به دانش‌آموزان دختر ۱۸ ساله و بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به ۱۶ و ۱۷ ساله‌ها و در گروه کنترل مربوط به ۱۷ ساله‌ها است. در هر دو گروه کمترین فراوانی افراد دارای معدل ۱۷ الی ۱۸ و بیشترین فراوانی در هر دو گروه دانش‌آموزان دختر با معدل ۱۶ الی ۲۰ بوده است.

در جدول ۱ خلاصه‌ای از دستورالعمل بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی آورده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از پژوهش علاوه بر شاخص‌های آمار توصیفی، برای تعیین سطح معناداری تفاوت‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) و چندمتغیری (MANCOVA) با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شد.

### یافته‌ها

در هر دو گروه کمترین فراوانی سطح کلاس دوازدهم و بیشترین

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مستقل و وابسته به تفکیک گروه

متغیر	گروه	آزمون	آماره‌ها		وضعیت	متغیر	تعداد
			S	M			
فرسودگی تحصیلی	کنترل	پیش آزمون	۳/۵۰۶	۴۸/۰۰	وابسته	مستقل	۲۰
		پس آزمون	۲/۶۲۵	۴۸/۴۵			
	آزمایش	پیش آزمون	۲/۳۴۵	۴۷/۸۵			
		پس آزمون	۳/۹۳۹	۳۶/۶۰			
آشفتگی روان‌شناختی	کنترل	پیش آزمون	۴/۸۸۷	۵۹/۹۰	وابسته	مستقل	۲۰
		پس آزمون	۴/۵۵۳	۶۱/۰۰			
	آزمایش	پیش آزمون	۳/۴۰۷	۵۹/۱۵			
		پس آزمون	۴/۳۰۳	۴۸/۱۰			
پیشرفت تحصیلی	کنترل	پیش آزمون	۱۰/۸۴۰	۸۶/۵۵	وابسته	مستقل	۲۰
		پس آزمون	۹/۰۶۲	۸۵/۶۵			
	آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۲۴۰	۸۶/۳۵			
		پس آزمون	۱۵/۸۴۵	۱۰۶/۶۵			

برقرار است و مانعی برای ادامه تحلیل وجود ندارد. جهت بررسی اثربخشی آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی، از تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج به تفکیک هر متغیر ارائه می‌شود.

با عنایت به تأیید مفروضه‌های مورد نیاز برای انجام مانکوا، نتایج آزمون در جدول شماره ۳ ارائه شده است. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) با کنترل پیش آزمون و تحلیل پس آزمون مؤلفه‌های آشفتگی روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد. اضطراب  $F=۴۰/۳۳۳$ ، افسردگی  $F=۱۰۶/۱۱۶$ ، استرس  $F=۲۴/۶۰۲$ ،  $F>۰/۰۰۱$  (P) آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری بر مؤلفه‌های آشفتگی روان‌شناختی داشته است.

در جدول ۲ توزیع فراوانی نمره‌های آزمودنی‌ها در آشفتگی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، میانگین آشفتگی روان‌شناختی در پس آزمون کاهش یافته و پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش در پس آزمون افزایش داشته است، درحالی‌که میانگین آشفتگی روان‌شناختی در پس آزمون اندکی افزایش داشته و پیشرفت تحصیلی گروه کنترل در پس آزمون اندکی کاهش داشته است. برای اینکه این تفاوت از نظر آماری مقایسه شود، آزمون لون همگی واریانس‌ها را مورد آزمون قرار گرفته است. برای بررسی همگی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون پیشرفت تحصیلی، از آزمون لوین برای مقایسه واریانس‌های دو گروه استفاده شد. واریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌های آزمایش و کنترل برابر است. بنابراین، مفروضه همگی گروه‌ها،



جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) مؤلفه های آشننگی روان‌شناختی

منبع	مؤلفه ها	SS	df	MS	F	P	Eta	OP
عرض از مبدا	اضطراب	۱۲۲۵۰/۰۰۰	۱	۱۲۲۵۰/۰۰۰	۲/۵۵۲۳	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵	۱/۰۰۰
	افسردگی	۱۳۷۶۴/۱۰۰	۱	۱۳۷۶۴/۱۰۰	۴/۶۵۷۳	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲	۱/۰۰۰
	استرس	۱۳۶۹۰/۰۰۰	۱	۱۳۶۹۰/۰۰۰	۴/۰۰۵۳	۰/۰۰۰	۰/۹۹۱	۱/۰۰۰
گروه	اضطراب	۱۹۳/۶۰۰	۱	۱۹۳/۶۰۰	۴۰/۳۳۳	۰/۰۰۰	۰/۵۱۵	۱/۰۰۰
	افسردگی	۳۱۳/۶۰۰	۱	۳۱۳/۶۰۰	۱۰۶/۱۱۶	۰/۰۰۰	۰/۷۳۶	۱/۰۰۰
	استرس	۸۴/۱۰۰	۱	۸۴/۱۰۰	۲۴/۶۰۲	۰/۰۰۰	۰/۳۹۳	۰/۹۹۸
خطا	اضطراب	۱۸۲/۴۰۰	۳۸	۴/۸۰۰				
	افسردگی	۱۱۲/۳۰۰	۳۸	۲/۹۵۵				
	استرس	۱۲۹/۹۰۰	۳۸	۳/۴۱۸				

است. با توجه به محتوای جداول ۳ و ۴ می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی روش‌های به کار گرفته شده در کاهش آشننگی روان‌شناختی و افزایش پیشرفت تحصیلی آزمودنی‌ها مؤثر بوده است.

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر پیشرفت تحصیلی تفاوت معنادار  $F=۲۶/۶۱۷$ ،  $(P>۰/۰۰۱)$  وجود دارد. بدین معنا که شرایط آزمایشی بر بهبود این پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه تأثیرگذار بوده

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (اتکووا) برای پیشرفت تحصیلی

منبع	مؤلفه ها	SS	df	MS	F	P	Eta	OP
عرض از مبدا	پیشرفت تحصیلی	۴۶۳۸/۵۴۱	۲	۲۳۱۹/۲۷۰	۱۴/۰۶۲	۰/۰۰۰	۰/۴۳۲	۰/۹۹۷
گروه	پیشرفت تحصیلی	۴۳۹۰/۰۷۱	۱	۴۳۹۰/۰۷۱	۲۶/۶۱۷	۰/۰۰۰	۰/۴۱۸	۰/۹۹۹
خطا	پیشرفت تحصیلی	۶۱۰۲/۵۵۹	۳۷	۱۶۴/۹۳۴				

همکاران، ۲۰۱۰). در واقع فرسودگی به عنوان یک سندرم خستگی هیجانی، فردیت‌زدایی و کمال شخصی‌ناکارآمد محسوب می‌شود که از استرس مزمن، سنگینی نقش، فشار کاری و محدودیت زمانی و همچنین فقدان منابع حمایتی جهت انجام وظایف و تکالیف است (ماسلج و لیتز، ۲۰۱۶) و فرسودگی در زمینه تحصیلی نیز استرس مزمن، سنگینی نقش و فشار (تحصیلی و تکالیف تحصیلی) بر دانش‌آموزان وارد می‌کند. براین اساس زمانی که دانش‌آموزان در معرض آموزش مداخله مبتنی بر کاهش فرسودگی تحصیلی قرار گرفتند، به موجب آموزش‌های این روش با ایجاد زمینه‌ی تغییر در مهارت‌های شناختی و مهارت‌های تعیین هدفمندی در تحصیل، موجب کاهش فشار ناشی از تحصیلی را دربر داشت، که این عامل به نوبه خود موجب کاهش استرس، اضطراب و در مجموع آشننگی روان‌شناختی این دانش‌آموزان شده است (فولادی، نریمانی، موسی زاده و تکلوی، ۱۴۰۲). افزون براین، قابل بیان است که ارتباط بین آشننگی روان‌شناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و فرسودگی تحصیلی یک ارتباط دوسویه است. به‌طوری‌که یکی از عامل‌های اصلی استرس، اضطراب و به‌طور کلی آشننگی روان‌شناختی

I. Dunne, Sun, Nguyen & al

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشننگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه انجام شد. یکی از نتایج حاصل از پژوهش حاضر تأثیر بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشننگی روان‌شناختی دانش‌آموزان است. نتایج به دست آمده نشان داد که بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری در کاهش آشننگی روان‌شناختی (کاهش اضطراب، استرس و افسردگی) دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم داشت. با این وجود نتایج مطالعه سادات، واحدی، فتحی آذر و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که بسته آموزشی تربیت کلاس محور تأثیر معناداری بر بهبود کارکردهای اجتماعی دانش‌آموزان داشت. همچنین واحدی، سادات، فتحی آذر و همکاران (۱۴۰۱) در نتایج مطالعه ای نشان دادند که ارائه آموزش تربیت مثبت مدرسه محور تأثیر معناداری بر بهبود بهزیستی دانش‌آموزان داشت. در تبیین نتیجه به دست آمده قابل بیان است که وجود آشننگی‌های ناشی از تحصیل مانند فرسودگی تحصیلی، به عنوان یکی از عامل مهم و مؤثر در آشننگی روان‌شناختی دانش‌آموزان است (دان، سان، نگوتیان و

دانش‌آموزان مربوط به وجود فرسودگی تحصیلی است (بروس، ۲۰۰۹). در واقع وجود فرسودگی تحصیلی باعث ایجاد استرس و به تبع آن موجب شکل‌گیری فرآیندهای شناختی معیوب شده (پورسید و همکاران، ۱۳۹۴) و وجود چنین وضعیتی موجب افزایش آشفتگی روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود. لذا، زمانی که دانش‌آموزان در معرض مداخله مبتنی بر کاهش فرسودگی تحصیلی قرار گرفتند، به واسطه آموزشی‌هایی که در طی جلسات درمانی به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت استرس و تن‌آرامی (جلسات آموزشی ششم) دریافت کردند، توانسته‌اند، به طور مناسب بر آشفتگی روان‌شناختی خود کنترل داشته باشند. مکانیزم تأثیرگذاری این مداخله در این جلسه (جلسات آموزشی ششم) به این صورت بود که طی این جلسه دانش‌آموزان یاد گرفتند مشکلات تحصیلی خاصی را که اخیراً در آنان تنش و استرس ایجاد کرده است، شناسایی کرده و به نشانه‌های بالینی جسمانی و روان‌شناختی استرس و اضطراب خود آگاهی داشته باشند؛ سپس براساس روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و تن‌آرامی‌های حین آموزش، بتوانند بر استرس و اضطراب و به طور کلی بر آشفتگی روان‌شناختی خود فایز آیند. یکی دیگر از نتایج به دست آمده نشان داد که بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری در ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم داشت. با توجه به اینکه در این خصوص مطالعه‌ای صورت نگرفته است، امکان مقایسه این یافته میسر نشد. با این وجود در این راستا مطالعه ایمان پرور و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که طراحی بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه تأثیر معناداری بر کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقای اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم داشت. همچنین اخوان تفتی و کدخدایی (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش راهبردهای مبتنی بر موفقیت تحصیلی تأثیر معناداری بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان داشت. در تبیین نتیجه به دست آمده قابل بیان است که وجود فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی همچون خستگی ناشی از مطالعه، عدم حساسیت نسبت به مطالب درسی و همچنین احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی همراه است (سالملا-آرور و ناتانن، ۲۰۰۵) و با وجود چنین ویژگی‌ها و مشکلات، دانش‌آموزان از لحاظ آموزشی و انگیزشی آسیب‌پذیر می‌شود و در بلند مدت سلامت روانی و انگیزش تحصیلی آن‌ها با خطر روبرو می‌شود و این موضوع زمینه‌ساز کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. براین اساس زمانی که دانش‌آموزان در معرض مداخله مبتنی

بر آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی قرار گرفتند، با فراهم نمودن شرایط کنترل مشکلات بالا (خستگی ناشی از مطالعه و عدم حساسیت نسبت به مطالب درسی و همچنین احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی) زمینه پیشرفت تحصیلی را فراهم کردند. همچنین براساس نظر پژوهشگران قابل بیان است که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط معکوس و معناداری با فرسودگی تحصیلی دارد (عظیمی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین، زمانی که مداخله آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی برای دانش‌آموزان صورت گرفت، بسیاری از مشکلات ناشی از فرسودگی تحصیلی برای دانش‌آموزان رفع شد و این موضوع بر نتیجه به دست آمده در خصوص افزایش پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار بوده است. افزون بر این در تبیین مبتنی بر نظر پژوهشگران قابل بیان است که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی کاهش موفقیت شخصی است. موفقیت شخصی کاهش یافته یا عدم شایستگی نشانه‌ای از فرسودگی است که در رابطه با دانش‌آموزانی است که خودارزیابی منفی دارند. ویژگی‌های افرادی که از موفقیت شخصی کاهش یافته رنج می‌برند شامل ناکامی، نارضایتی کلی از توانایی‌های خود، عدم اطمینان و حس کفایت از دست رفته است. این افراد دیگر احساس نمی‌کنند که در پیشرفت تحصیلی مؤثر باشد و در نتیجه برای تجربه کردن ناامیدی کامل به صورت توان فرسا، مداوم و پایدار آسیب‌پذیر می‌شوند (ماسلج، اسکوفلی و لیتر، ۲۰۰۱)؛ لذا زمانی که این دانش‌آموزان در معرض آموزش کاهش فرسودگی تحصیلی قرار گرفتند، به مراتب دریافتند که می‌تواند با انجام فعالیت مانند برنامه‌ریزی آموزشی، شناخت نقاط ضعیف و قوت آموزشی خود، می‌توانند عملکرد تحصیلی مطلوبی دست یابند. این پژوهش اثربخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه تأیید می‌کند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم کنترل ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی نمونه‌های مورد مطالعه یکی از محدودیت‌های این مطالعه است. چرا که ویژگی‌های فردی و هیجانی یکی از عوامل تأثیرگذار بر کارکردهای روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان است. پیشنهاد می‌شود نتایج این مطالعه به منظور بهره‌مندی نهادها و افراد مرتبط (مانند روان‌شناسان مدارس، مشاوران مدارس و غیره) مورد توجه و به‌کارگیری شود. همچنین، در مطالعات آتی ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی افراد مورد مطالعه از طریق پرسشنامه‌ها بررسی و کنترل شود.

## ملاحظات اخلاقی

## پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پیروی از اصول اخلاق پژوهش اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

## حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

## مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

## تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

## منابع

- ابراهیم زاده، فرزاد؛ قربانی، مهرداد؛ ناصریان، جواد و مردانی، مهناز (۱۳۹۴). بروز افت تحصیلی و عوامل مرتبط با آن در دانشگاه علوم پزشکی لرستان. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۷(۴)، ۲۵-۱۴. <http://yafte.lums.ac.ir/article-1-2133-fa.html>
- احمدی، رضا و شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی مواد در کانون توسکای شهر تهران. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۴(۱۶)، ۱۷-۱.
- اخوان فتعی، مهناز و کدخدایی، محبوبه‌السادات (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۹(۱)، ۶۶-۵۸. <http://rme.gums.ac.ir/article-1-385-fa.html>
- ایمان پرور، سهیلا؛ نریمانی، محمد؛ تکلوی، سمیه و هاشمی، تورج (۱۳۹۹). تهیه بسته روانی - آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن بر آشتگی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم دوره دوم پیش‌کنکوری. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۵(۵۸)، ۱۰-۱.
- [Doi:10.22084/j.psychogy.2019.20282.2047]
- پورسید، سیدمهدی؛ متولی، محمدمسعود؛ پورسید، سیدرضا و براهیمی، زهرا (۱۳۹۴). رابطه استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. نشریه

- علمی راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی، ۸(۳)، ۱۹۴-۱۸۷. <http://rme.gums.ac.ir/article-1-324-fa.html>
- پورکریمی، جواد؛ مبین رهنی، یاسمن (۱۳۹۷). رابطه انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه تهران. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۱)، ۱۴۷-۱۳۹. <http://edcbmj.ir/article-1-1308-fa.html>
- جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. مجله روان‌شناسی بالینی، ۶(۲)، ۷۴-۶۵. [Doi:10.22075/jcp.2017.2164]
- دوستی، مرضیه؛ پورمحمدی تجریشی، رضا و معصومه، غباری بناب (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی دختران خیابانی دارای اختلال‌های برونی‌سازی شده. فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۱(۴۱)، ۵۴-۴۳. [http://jjp.azad.ac.ir/article\\_512179.html](http://jjp.azad.ac.ir/article_512179.html)
- سادات، سما؛ واحدی، شهرام؛ فتحی آذر، اسکندر و بدری گرگری، رحیم (۱۳۹۷). تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور ویژه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. مطالعات پیش‌دستان و دبستان، ۳(۱۱)، ۵۴-۲۵. [Doi:10.22054/SOECE.2021.53575.1262]
- سامانی، سیامک و جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. نشریه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۲۶(۳)، ۷۶-۶۵.
- سلطانی، زیبا؛ صادق‌محبوب، سمانه؛ قاسمی‌جوینه، رضا و یوسفی، نجف (۱۳۹۵). نقش سرمایه روان‌شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹(۲)، ۱۶۲-۱۵۶. <http://edcbmj.ir/article-1-989-fa.html>
- عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی (۱۳۹۳). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. پژوهش در برنامه ریزی درسی، ۱۰(۳۸)، ۱۲۸-۱۱۶.
- غلامی، سمیه و واحدی شهرام (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری پن بر تنظیم شناختی هیجان افراد افسرده. مجله مطالعات علوم پزشکی، ۲۶(۱۲)، ۱۰۲۷-۱۰۱۹. <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-3285-fa.html>
- فولادی، بهروز؛ نریمانی، محمد؛ موسی‌زاده، توکل و تکلوی، سمیه (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر هوش چندگانه و آگاهی واج‌شناختی و ترکیب این دو روش بر بهبود حافظه کاری دانش‌آموزان نارساخوان. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۲(۴)، ۵۱-۶۵. [Doi:10.22098/jld.2023.13131.2099]

- personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1057-1068. [Doi:10.1016/S0191-8869(99)00253-6]
- Cooper, A. N., Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2017). School burnout and intimate partner violence: The role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 112(1), 18-25. [Doi:10.1016/j.paid.2017.02.047]
- Dosti, M., Pourmohammadi Tajrishi, R., & Ghorbari Bonab, M. (2014). The effectiveness of resilience training on the psychological well-being of street girls with externalized disorders. *Journal of Transformational Psychology: Iranian Psychologists*, 11(41), 43-54. [In Persian] [http://jip.azad.ac.ir/article\\_512179.html](http://jip.azad.ac.ir/article_512179.html).
- Dunne, M. P., Sun, J., Nguyen, N. D., Truc, T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The influence of educational pressure on the mental health of the adolescence in east Asia. *Journal of Science Research, Hue University*, 61(1), 18-27.
- Ebrahimzadeh, F., Ghorbani, M., Naserian, J., & Mardani, M. (2015). Incidence of academic failure and related factors "in Lorestan University of Medical Sciences. *Lorestan University of Medical Sciences Quarterly*, 17(4), 14-25. [In Persian] <http://yaftelums.ac.ir/article-1-2133-fa.html>
- Fooladi, B., Narimani, M., Mousazadeh, T., & Taklavi, S. (2023). Comparing the Effectiveness of Education Based on Multiple Intelligences and Phonological Awareness and the Combination of these two Methods on Improving the Working Memory of Dyslexic Students. *Journal of Learning Disabilities*, 12(4), 51-65. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2023.13131.2099]
- Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naghibeiranvand, F. (2016). The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences. *RME*, 8 (2), 60-68. [In Persian] <http://rme.gums.ac.ir/article-1-324-fa.html>
- Gholami, S., & Vahedi, S. (2015). The effectiveness of Penn resilience training program on cognitive emotion regulation in depressed people. *Journal of Medical Science Studies*, 26(12), 1019-1027. [In Persian] <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-3285-fa.html>
- Grossi, G., Homten, J., Fandino-Losada, A., Soares, J. J. F., & Sundin, O. (2009). Does burnout predict changes in pain experience among women living in Sweden? A longitudinal study. *Journal of Stress and Health*. 25(4), 297-311. [Doi:10.1002/smi.1281]
- Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). Delivered from distraction: Getting the most out of life with attention deficit disorder. Random House Digital, Inc.
- قدم پور، عزت اله؛ فرهادی، علی؛ و نقی بیرانوند، فاطمه (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۸(۲)، ۶۸-۶۰. <http://rme.gums.ac.ir/article-1-324-fa.html>
- نصیری گرمره چشمه، محمدرضا؛ فتحی، محمد و جاویدپور، مرتضی. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی-فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری. فصلنامه ناتوانی های یادگیری، ۱۳(۲)، ۷۵-۸۷. [Doi:10.22098/jld.2024.14414.2143]
- واحدی، شهرام؛ سادات، سما؛ اسکندر فتحی آذر و بدری گرگری، رحیم (۱۴۰۱). اثربخشی بسته آموزشی تربیت مثبت مدرسه محور بر سطوح بهزیستی اجتماعی دانش آموزان ششم ابتدایی. راهبردهای شناختی در یادگیری. [Doi:10.22084/J.PSYCHOLOGY.2020.21141.2113]

## References:

- Ahmadi, R., & Sharifi Daramadi, P. (2014). Evaluation of the effectiveness of resilience training on mental health of people with substance dependence in Tosca Center in Tehran. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 4(16), 1-17. [In Persian] [Doi:10.1016/S0191-8869(99)00253-6]
- Akhavan Tafti, M., & Kadkhodai, M. S. (2017). Evaluation of the effectiveness of teaching success strategies in the university on students' self-efficacy and academic motivation. *Research in Medical Education*, 9(1), 50-65. [In Persian] <http://rme.gums.ac.ir/article-1-385-fa.html>
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181. [Doi:10.1037/1040-3590.10.2.176]
- Azimi, M., Pierre, M., & Zwar, T. (2013). Relationship between academic burnout and self-regulation learning with academic performance of high school students. *Research in Curriculum Planning*, 10 (2), 116-128. [In Persian]
- Bilge, F. (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(9), 1151-1160. [Doi:10.2224/sbp.2006.34.9.1151]
- Bruce, S. P. (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Current's in Pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64. [Doi:10.1016/j.cptl.2009.05.008]
- Busato, V.V., Prins, F.J., Elshout, J.J., & Hamaker, C. (2000). Intellectual ability, learning style,

- Imanparvar, S., Narimani, M., Taklavi, S., & Hashemi, T. (2020). Preparing a school-based psycho-educational package and examining its effectiveness on the psychological turmoil of 12th grade female students in the second year of pre-college. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 15 (58), 1-10. [In Persian] [Doi:10.22084/psychogy.2019.20282.2047]
- Jabbari, M., Shahidi, Sh., & Mutabi, F. (2014). The effectiveness of a positive group intervention in reducing dysfunctional attitudes and increasing the happiness of adolescent girls. *Journal of Clinical Psychology*, 6(2), 65-74. [In Persian] [Doi:10.22075/jcp.2017.2164]
- Kawada, T. (2017). Low academic performance, use of electronic device and sleep duration in adolescents. *Brain and Development*, 39(3), 275-280. [Doi:10.1016/j.braindev.2016.09.015]
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1991). Student "burnout" as a mediator of the stress-outcome relationship. *Research in Higher Education*, 32, 415-431.
- Lin, S. & Huang, Y.C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. [Doi:10.1177/1469787413514651]
- Lindman, R., & Duek. J. L., (2012). A Comparison of changes in dental students and medical students approaches learning during professional training. *European Journal of Dental Education*, 5 (4), 162-167. [Doi:10.1034/j.1600-0579.2001.50404.x]
- Lyndon ,M.P., Henning ,M.A., Alyami ,H., Krishna, S., Zeng, I., Yu ,T.,C& et al. ( 2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspect Med Educ*, 6(2),108-114. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. *Handbook of Stress Series*, 1, 351-357. [Doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3]
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.(2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. [Doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397]
- Modin, B., Ostberg, V., Toivanen, S. & Sandell, K. (2011). Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *Journal of Adolescence*, 34(1), 129-139. [Doi:10.1016/j.adolescence.2010.01.004]
- Nasiri Garne Cheshme, M.R., Fathi, M., & Javidpour, M. (2024). The effectiveness of teaching cognitive-metacognitive strategies on the motivation to progress and academic vitality of students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(2),75-87. [In Persian] [Doi:10.22098/jld.2024.14414.2143]
- Pourkarimi, J., & Mobinrahni, Y. (2018). Relationship between achievement motivation and academic burnout mediating role of self-efficacy Tehran university students. *Educ Strategy Med Sci*, 11 (1), 139-147. [In Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-1308-fa.html>.
- Pourseyyed, S.M., Motevalli, M.M., Pourseyyed, S.R., & Barahimi, Z. (2015). Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with students' academic burnout and -academic performance. *Educ Strategy Med Sci*, 8 (3), 187-194. [In Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-719-fa.html>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8-18. [Doi:10.1016/j.burn.2014.11.001]
- Roman, M.D. (2014). Students' Failure in Academic Environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 170-177. [Doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.679]
- Ross, W., May, Kristina N. Bauer, Frank D. Fincham (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive Performance, 42, 126-131. [Doi:10.1016/j.lindif.2015.07.015]
- Sadat, S., Vahedi, Sh., Fathi Azar, I., & Badri Gargari, R. (2018). Development and validation of a school-based positive education package for sixth grade elementary students. *Preschool and Elementary Studies*, 3(11), 25-54. [In Persian] [Doi:10.22054/SOECE.2021.53575.1262]
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martinez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety Stress Coping*, 23(1),53-70. [Doi:10.1080/10615800802609965]
- Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). Method of assessing adolescents' school burnout. Helsinki, Finland: Edita.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57. [Doi:10.1027/1015-5759.25.1.48]
- Samani, S., & Jokar, B. (2007). Evaluation of validity of short form of Depression, Anxiety and Stress Scale. *Journal of Social Sciences and Humanities, Shiraz University*, 26(3), 65-76. [In Persian]
- Soltani, Z., Sadegh, Mahboob, S., Ghasemi Jobneh, R., & Yousefi, N. (2016). The role of psychological capital in students' academic burnout. *Journal of Educational Strategies in Medical Sciences*, 9 (2), 156-162 .[In Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-989-fa.html>
- Vahedi, S., Sadat, S., Fathi, Azar, I., & Badri Gargari, R. (2021). The effectiveness of a school-based positive education package on the social welfare levels of sixth grade students. *Cognitive Strategies in Learning*. [In Persian] [Doi:10.22084/J.PSYCHOLOGY.2020.21141.2113]
- Wattsa, J., & Robertson, N. (2011). Burnout in university teaching staff: A systematic literature review. *Educational Research*, 33-50. [Doi:10.1080/00131881.2011.552235]
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J., Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 51, 30-47. [Doi:10.1016/j.cpr.2016.10.005]