



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>3. من می توانم به طور موثر، مسائلی را که در فعالیت های مربوط به تحصیل ام پیش می آیند، حل کنم.</p> |
|  |  |  |  |  |  | <p>4. در پایان یک روز درسی در محل تحصیلم احساس خستگی و تحلیل رفتگی (بی رمقی) می کنم.</p>             |
|  |  |  |  |  |  | <p>5. شور و اشتیاقم نسبت به دروسم کم شده است.</p>  |
|  |  |  |  |  |  | <p>6. من اعتقاد دارم که مشارکت و سهم موثری در کلاسهایی که در آن</p>                                  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | ها شرکت می کنم دارم.   |
|  |  |  |  |  |  |  | <p>7. با مطالعه یا حضور در کلاس، احساس فرسودگی و خستگی مفرط (فشار) به من دست می دهد.</p> |
|  |  |  |  |  |  |  | <p>8. به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم.</p>   |
|  |  |  |  |  |  |  | <p>9. من چیزهای بسیار جالبی در جریان تحصیل و مطالعه ی دروسم یاد گرفته ام.</p>            |
|  |  |  |  |  |  |  | <p>10. وقتی صبح از خواب بیدار می شوم و مجبورم که روز دیگری را در محل تحصیلم سپری</p>     |

|  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | کنم، احساس کسالت و خستگی می کنم.  |
|  |  |  |  |  |  |  | 11. من نسبت به سودمندی و فایده ی بالقوه ی دروسم بسیار بدبین(بدگمان) شده ام. |
|  |  |  |  |  |  |  | 12. زمانی که به اهداف تحصیلی ام دست می یابم، احساس شوق و برانگیختگی می کنم. |
|  |  |  |  |  |  |  | 13. مطالعه یا شرکت کردن در کلاس واقعا به من فشار وارد می کند.               |
|  |  |  |  |  |  |  | 14. من نسبت به اهمیت دروسم دچار تردید شده ام.                               |

15. مطمئنم که در

انجام فعالیتها در کلاس

به طور موثری عمل می

کنم.



این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور 15 ماده دارد. خستگی تحصیلی 5 ماده (مطالب درسی خسته کننده هستند)، بی علاقه‌گی تحصیلی 4 ماده (احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی 6 ماده (احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده مشکلات درسی بر بیایم) دارد.

## تعریف مفهومی :

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

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولا علائمی مانند بی علاقه‌گی نسبت به مطالب درسی، عدم تمایل به حضور مستمر در کلاس، عدم مشارکت در فعالیت های کلاسی ، غیبت های مکرر و احساس بی معنایی و بی کفایتی در فراگیری مطالب درسی را تجربه کنند.

• **مقیاس پرسشنامه**

که با روش درجه بندی لیکرت 5 درجه ای کاملا مخالف تا کاملا موافق توسط آزمودنی ها درجه بندی شده است.

|        |      |              |          |            |            |             |       |
|--------|------|--------------|----------|------------|------------|-------------|-------|
| گزینه  | هرگز | خیلی به ندرت | نسبتا کم | گاهی اوقات | نسبتا زیاد | بیشتر اوقات | همیشه |
| امتیاز | 1    | 2            | 3        | 4          | 5          | 6           | 7     |

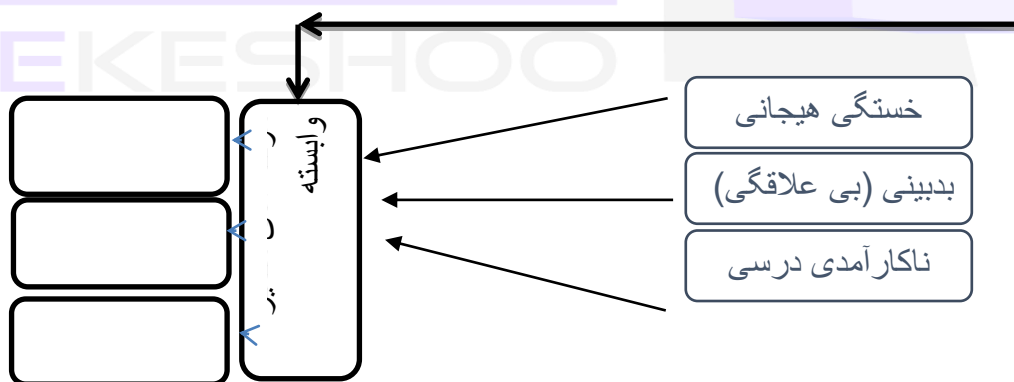
• **مولفه های پرسشنامه**

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| سوالیات                | مولفه ها               |
| 1، 4، 7، 10 و 13       | خستگی<br>هیجانی        |
| 2، 5، 11 و 14          | بدبینی (بی<br>علاقگی)، |
| 3، 6، 8، 9، 12<br>و 15 | ناکارآمدی<br>درسی      |

\* البته با توجه به اینکه ما از مقیاس کارآمدی درسی (یعنی جملات مثبت) برای خرده مقیاس اخیر استفاده کردیم، سوالهای این خرده مقیاس به صورت وارونه نمره گذاری شدند.

### • مدل فرسودگی تحصیلی

توجه شکل زیر یک مدل آماده بر تحقیق شما می‌باشد در صورتی که تحقیق شما از دو متغیر تشکیل شده است مدل خالی را با مشاهده مدل تکمیل شده پر کنید و در صورتی که تحقیق شما فقط یک متغیر دارد قسمت متغیر وابسته مدل که خالی است را پاک کنید.





## • تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

توجه داشته باشید امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

| حد بالای نمرات | حد متوسط نمرات | حد پایین نمره |
|----------------|----------------|---------------|
| 105            | 60             | 15            |

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 15 تا 37 باشد، میزان فرسودگی تحصیلی در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 37 تا 60 باشد، میزان فرسودگی تحصیلی در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای 60 باشد، میزان فرسودگی تحصیلی بسیار بالا می باشد.

## • روایی و پایایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی

پایایی:

پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب 0/70، 0/82، 0/75 بای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده اند. نعامی(1388) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی 0/79، برای بی علائگی تحصیلی 0/82 و برای ناکارآمدی تحصیلی 0/75 محاسبه کرده است.

وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی ( پولادی ری شهری، 1374) به دست آورده است که به ترتیب برابر 0/38، 0/42، 0/45 محاسبه شده که در سطح  $P/001 <$  معنی دار است.

در پژوهش عزیزی ابرقوئی (1389) الفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه 0/85 و برای حیطه های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب 0/77، 0/82 و 0/66 به دست آمد.

روایی:

این پرسشنامه در مطالعه مرزوقی، حیدری، حیدری (1392) از روایی مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین در پژوهش عظیمی و همکاران (1392) روایی پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخص های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده اند.

• منبع پرسشنامه

عزیزی ابر قوئی، محسن (1389). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی(ره) تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد.

مرزوقی، رحمت ا...؛ حیدری، معصومه؛ حیدری، الهام (1392). بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دوره دهم، شماره سوم،

عظیمی، محمد. پیری، موسی. زوار، تقی(1392). رابطه فرسودگی

تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان

دوره متوسطه

