

## رابطه ورزش صبحگاهی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهرستان سرباز

عمران رئیسی<sup>۱</sup>، سکینه کول<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان سیستان و بلوچستان و آموزش و پرورش شهرستان سرباز (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کاردانی تربیت مربی پیش دبستانی، دانشگاه جامع علمی کاربردی زابل و آموزش و پرورش شهرستان زهک

### چکیده

زمینه: ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت مصوب بدنی و جسمانی برای رشد جسمانی و روانی دانش آموزان مفید می باشد، فرسودگی تحصیلی، نقطه مقابل نشاط و علاقه به تحصیل می باشد، ورزش صبحگاهی منظم می تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی بسیار مفید است. روش: روش این پژوهش از نوع پیش آزمون و پس آزمون است. جامعه آماری پژوهش: دانش آموزان متوسطه اول شهرستان سرباز با روش نمونه گیری سیستماتیک است. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که انجام منظم ورزش صبحگاهی به ویژه همراه با موسیقی می تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تاثیرگذار باشد. نتیجه گیری: ورزش صبحگاهی در کاهش فرسودگی تحصیلی تاثیر دارد.

**واژه های کلیدی:** ورزش صبحگاهی، فرسودگی تحصیلی، نشاط، دانش آموز

## ۱. مقدمه

## فرسودگی تحصیلی

اصطلاح فرسودگی نخستین بار توسط روان پزشکی به نام هربرت فرویدنبرگر (۱۹۷۴) اینگونه معرفی شد "شکست خوردن، فرسوده شدن یا خسته شدن به وسیله صرف انرژی، قدرت یا منابع زیاد" فرویدنبرگر فرسودگی شغلی را یک حالت خستگی مفرط که از کار سخت و بدون انگیزه و بدون علاقه ناشی می شود تعریف کرده است (فرویدنبرگر، ۱۹۷۵) وی این پدیده را سندرم تحلیل جسمی و روانی نامیده است و آن را حالتی از خستگی عاطفی و جسمانی می داند که از شرایط موجود در محیط کار نشئت می گیرد. در حقیقت، این واژه به معنای پیدایش نگرش، رفتار و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار است و این حالت بیش تر در افرادی پدید می آید، که ساعات طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر می برند. امروزه مشخص شده است که این نشانه یک مشکل بالقوه در تمام مشاغل و حرفه ها است. در این حالت، کار اهمیت و معنای خود را برای فرد از دست می دهد و فردی که دچار فرسودگی شده، احساس تحلیل رفتگی و خستگی مزمن می کند، خلق و خوی پرخاشگرانه پیدا کرده، در روابط بین فردی تا اندازه ای بدگمان و بدبین شده و عمدتاً حالت منفی بافی خواهد داشت. در این وضعیت، تحمل و حوصله فرد شدیداً کاهش یافته و عصبانیت، زودرنجی و دردهای جسمی از قبیل سردردهای مکرر بروز خواهد کرد (اسچافلی، مازلاچ و مارک، ۱۹۹۴). باید توجه کرد، فرسودگی شغلی نوعی بیماری است که دارای علائم و نشانه های جسمی و روحی دیگری نیز هست و نباید این نوع خستگی مزمن را با خستگی های معمولی و زودگذر اشتباه کرد (فاربر، ۲۰۰۳) "فاربر" معتقد است: فرسودگی شغلی، حالتی از خستگی جسمی، عاطفی و روحی است که در نتیجه مواجهه مستقیم و درازمدت با مردم در شرایطی که از لحاظ عاطفی طاقت فرسا است ایجاد می شود. رایج ترین تعریفی که از فرسودگی شغلی ارائه شده عبارت است از خستگی جسمی، روحی و ذهنی که ناشی از کار بلندمدت در شرایط روحی طاق تفرسا است (امیری، اسدی و دلبری راغب، ۱۳۹۰).

فرسودگی شغلی واژه نسبتاً جدیدی است که از آن برای توصیف پاسخ های انسان درحین کار در برابر استرس های تجربه شده استفاده می شود و شامل واکنش های روانی است که افراد هنگام روبه رو شدن با استرس های شغلی از خود نشان می دهند فرسودگی شغلی پیامدی از فشار شغلی دایم و مکرر بوده و به عنوان فقدان انرژی و نشاط تعریف می شود؛ به طوری که شخص احساس کسالت باری نسبت به شغل خود پیدا می کند، به عبارت دیگر شخص به علت عوامل درونی و بیرونی که در محیط کارش وجود دارد احساس فشار می کند و این فشار، در نهایت به احساس فرسودگی تبدیل می شود و در این وضعیت احساس کاهش انرژی رخ می دهد. فرسودگی شغلی مرحله ای از خستگی و ناامیدی است و زمانی به وجود می آید که فرد نتواند بر اهداف زندگی و اهداف کاری خود فایز آید (جری و همکاران، ۱۹۹۱).

"مسلج" و "جکسون" در سال ۱۹۸۲ تعریفی جامع از فرسودگی شغلی ارائه نمودند؛ این دو پژوهشگر فرسودگی شغلی را سندرمی روان شناختی می دانند که ترکیبی از سه مؤلفه تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی است که در میان افرادی که با مردم کار میکنند به میزای متفاوت اتفاق می افتد (جاری، ارنولد و ویلمار، ۲۰۰۶). خستگی عاطفی به از بین رفتن منابع هیجانی یا تخلیه توان روحی اطلاق می شود، مسخ شخصیت، تمایلات بد بینانه و پاسخ منفی به اشخاصی است که معمولاً در یافت کنندگان خدمت از سوی فرد محسوب می شوند و کاهش موفقیت فردی به کم شدن احساس شایستگی در انجام وظیفه شخصی و ارزیابی منفی از خود در رابطه با آن جام کار تلقی می شود (سلطانیان، امین بیدختی، ۱۳۸۸).

فرسودگی مسری است یعنی فردی که دچار فرسودگی شده باشد، خیلی زود گروهی از همکاران خود را مبتلا می کند. به همین سبب و به علت اثرات مخربی که فرسودگی می تواند بر اثربخشی و عملکرد افراد داشته باشد، تشخیص فردی و جلوگیری از شیوع و تسری آن در سازمان ها ضروری به نظر می رسد (پینز ۱۹۸۱، مازلاچ ۱۹۸۲).

متغیر فرسودگی به موقعیتها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. (سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸)

می توان گفت که موقعیتهای آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگرچه فراگیران در موقعیتهای آموزشی به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیتهای آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک "کار" در نظر گرفت (سالملا-آرو، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعمی، ۱۳۸۸).

آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیرا مطالعات متعددی را در دانشگاهها به خود اختصاص داده است.

فرسودگی تحصیلی می تواند در دانش آموزان 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 (دیوید، ۲۰۱۰). و همچنین زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (ژانگ، گان، چام، ۲۰۰۷). پژوهش ها نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی از نظر ویژگی ها و پیامدها مشابه فرسودگی شغلی است (مونت، ۲۰۱۱).

### بخش علائم فرسودگی

به منظور کشف و شناخت نشانه های سندرم فرسودگی شغلی و عوامل و متغیرهای موثر بر آن، بررسی های متعددی صورت گرفته است. از جمله در بررسی های کارول نشانه های این سندرم به چهار دسته جسمانی، روانی، اجتماعی و سازمانی به شرح زیر طبقه بندی شده است:

- ۱- نشانه های جسمانی: خستگی، اختلال در خواب و سردرد
  - ۲- نشانه های روانی: خشم، تحریک پذیری، افسردگی، عدم اعتماد
  - ۳- نشانه های اجتماعی: قطع ارتباط به مدت طولانی، گوشه گیری یا درگیری با دیگران
  - ۴- نشانه های سازمانی: شامل غیبت از کار و روحیه ضعیف
- علاوه بر این فرسودگی شغلی علائم روانی، جسمانی و هیجانی متعددی ایجاد میکند. این علائم به شرح زیر است:
- علائم جسمانی: شامل کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف، افزایش آسیب پذیری در مقابل بیماری ها، سردردهای مزمن، تنش عضلانی، دردهای پشت، شکایات متعدد جسمانی و اختلال خواب
  - علائم هیجانی: درماندگی، ناامیدی، افزایش تنش و تعارض در خانه، افزایش حالت های منفی عصبی مانند بیقراری، عصبانیت، تحریک پذیری و کاهش حالات عاطفی مثبت مانند صمیمیت، فروتنی و ادب
  - علائم روانی: شامل نارضایتی و نگرش های منفی نسبت به خود، شغل، زندگی، زندگی و در نهایت کناره گیری از کار (غیبت و فرار از کار) می باشد (رشیدی، تیمری نسب، احرامی، ۱۳۸۸).
- فریدمن (۱۹۹۵) میان فرسودگی و استرس تمایز قائل شده است و اینگونه بیان می کند که فرسودگی خود نتیجه یک "استرس بی واسطه" است و حالتی درونی است، گرچه علائم روانی و جسمانی این دو متغیر بر افراد وجه تشابه هایی دارند، بطوری که پیشینه ها اغلب "استرس" و "فرسودگی" را با هم مشتبه می کنند یا برابر می دانند. اما آشکارترین تمایز بین استرس و فرسودگی شامل جنبه های چند بعدی پدیده فرسودگی است (داگرتی، ۱۹۹۳؛ ماسلاخ و جکسون، ۱۹۸۱). به طور مرسوم فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی شناخته شده است و شامل؛ ۱- خستگی هیجانی، ۲- زوال شخصیت یا فردیت زدایی تمامیت فردی کاهش یافته یا موفقیت شخصی تقلیل یافته که به آن ناکارایی یا ناکارآمدی نیز میگویند؛ میباشد و با سیاهه فرسودگی ماسلاخ اندازه گیری میشوند (ماسلاخ و لیتز، ۱۹۹۷).

### عوامل ایجاد کننده فرسودگی تحصیلی

عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی تحصیلی دخیل است که شامل فعالیت های جمعی و علمی (مانند حضور در کلاس، نوشتن مقاله، مطالعه و امتحان) فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به اساتید و همکلاسی ها، انتظارات حرفه ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری، رقابت با همکلاسی ها، عدم تناسب بین منابع و عوامل مرتبط با فعالیت های تحصیلی دانشجو همچون انگیزش و استراتژی های انطباق با انتظار موفقیت در محیط تحصیلی، هست. (مرزوقی، حیدری، حیدری، ۱۳۹۲).

### رویکردهای فرسودگی تحصیلی

در حال حاضر چندین رویکرد پژوهشی در زمینه فرسودگی وجود دارد. در یکی از این رویکردها تلاش می شود این مفهوم به سایر حوزه ها و موقعیت ها تعمیم داده شود در حالی که در ابتدا این رویکرد به حوزه خدمات انسانی مربوط می شد. برای مثال امروزه پژوهشگران موافق اند که فرسودگی توسط دانش آموزان و دانشجویان نیز تجربه می شود (اسکافلی، مارتینز، پینتو و همکاران، ۲۰۰۲). مدرسه محلی است که در آن دانش آموزان کار می کنند یعنی آن ها به کلاس ها داخل می شوند، به منظور گذراندن امتحانات تکالیف خود را انجام می دهند و رتبه و مدرکی را کسب می کنند. مطابق الگوی تقاضا - منابع (اسکافلی و بیکر، ۲۰۰۴) مصرف زیاد و بدون بازگشت انرژی موجب می شود انرژی ذخیره شده فرد از بین برود. اگر عدم تعادل بین مصرف انرژی و تولید مجدد آن برای مدت طولانی ادامه یابد، فرسودگی اتفاق می افتد. از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواست های معلمان از دانش آموزان برای مطالعه و تلاش بیشتر می شود (شانهان، ۲۰۰۰) و از طرف دیگر دانش آموزان به دلیل آگاهی از تفاوت های، فردی در توانایی های خود منابع انگیزشی کافی برای برخورد با این مطالبات و تقاضاهای تحصیلی را ندارند (ویگفیلد، اکلس، روزنر و دیویسکین، ۲۰۰۶)، این دو فرایند موجب، فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می شوند. پژوهش های زمینه یابی اخیر نیز نشان می دهد که در مدارس کشورهای اروپایی فشارهای روانی مربوط به مدرسه و مشکلات سلامتی مربوط به فشارهای روانی تحصیلی افزایش فوق العاده ای داشته است مخصوصاً دانش آموزان نوجوانی که گذر تحصیلی جدیدی داشتند، یعنی وارد مقطع تحصیلی بالاتری شده اند، این گذر تحصیلی موجب فشار روانی و فرسودگی تحصیلی می شود و لذا این روند هشداردهنده باید جدی تلقی شود (سالاملا - آرو، کیورو و نورمی، ۲۰۰۸).

یکی دیگر از رویکردهای اخیر پژوهشی در زمینه فرسودگی این است که پژوهش در این حوزه به جای ضعف در عملکرد و نارسا کنش وری به جنبه های مثبت و نیرومندی های انسان و کنش وری بهینه او تغییر پیدا نموده است (سلیگمن و سکسیزینتمیهالی، ۲۰۰۰).

از جمله مفاهیمی که در روانشناسی مثبت به آن تأکید می شود درگیری انگیزشی است. این حالت انگیزشی به صورت گذرا و موقتی نبوده بلکه یک حالت عاطفی - شناختی پایداری است که بر یک شی، حادثه، فرد و رفتار خاصی متمرکز نیست. درگیری انگیزش یادگیری حالت مثبت، ارضاء کننده ذهن است که از سه مؤلفه احساس نیرومندی، سخت کوشی و جذب شدن در تکلیف تشکیل یافته است (مازلاک و لیتر، ۱۹۹۷). انرژی و نیرومندی به توانایی توجه روی تکالیف مربوط بوده و موجب استفاده از توانایی های شناختی افراد می شود این مؤلفه با سطوح بالای انرژی، و تاب آوری روانی در جریان انجام تکالیف است (فهنل، به ان، هاگو و همکاران، ۲۰۰۴). سخت کوشی درواقع احساس اهمیت، اشتیاق، مباحثات و چالش است. در سخت کوشی فرد خود را در ارتباط با تکلیف می داند و از طریق انجام موفقیت آمیز تکالیف، ارزشی را در درون خود تجربه می کند. بالأخره جذب شدن در تکلیف تمرکز کامل در تکلیف، همراه با احساس خوشحالی است که در آن، گذشت زمان احساس نمی شود و واحدهای زمانی تبدیل می شود. احساس جذب شدن در تکلیف همانند حالت تجربه شکفتگی یا تجربه بهینه سکسیزینتم یهالی است که وضوح و روشنی ذهن، تمرکز، کنترل کامل، فقدان خودآگاهی تجربه می شود.

### مؤلفه های فرسودگی

بر اساس نظریه فرسودگی شغلی (اسکافلی و همکاران، ۲۰۰۲) فرسودگی تحصیلی نیز شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی است. خستگی هیجانی به صورت احساس فشار به ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت های درسی و بدبینی و مسخ شخصیت به صورت نگرش بدبینانه و بی تفاوتی نسبت به کارهای مدرسه، فقدان علاقه نسبت به کارهای مربوط به تحصیل و بی معنی پنداشتن آن ها و بالأخره فقدان کارایی مربوط به مدرسه به حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین، و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و به طور کلی مدرسه بروز داده می شود. مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل خواب، نگرانی و نشخوار ذهنی همپوشی دارد. البته باید دقت نمود وجه تمایز آن ها در این است که فشار روانی، خستگی، اضطراب و علائم افسردگی به موقعیت ویژه و خاصی مربوط نیستند اما فرسودگی تحصیلی وابسته به موقعیت خاص است یعنی فرسودگی تنها در موقعیت مدرسه اندازه گیری می شود (آهولا، هاکانین، ۲۰۰۷).

### خستگی عاطفی

عامل اصلی فرسودگی است و آشکارترین درجه نشانه های فرسودگی است. این بعد از فرسودگی شغلی دلالت بر پاسخ اساسی به استرس است. در حقیقت خستگی عاطفی یک بعد مورد نیاز برای تعریف فرسودگی شغلی است و بدون آن مفهوم فرسودگی ناقص است. به بیان دقیق، خستگی عاطفی موجب می شود تا کارگران به لحاظ هیجانی و شناختی از کارشان فاصله بگیرند و احتمالاً این راهی برای مقابله با فشارهای کاری است. خستگی عاطفی در واقع وجود احساساتی است که در آن شخص نیروهای هیجانی خود را از دست داده است و قادر به برقراری روابط عاطفی با دیگران نیست (مازلاچ، ۱۹۸۱). دانشجویان و دانش آموزانی که دچار خستگی هیجانی هستند، احساس می کنند که به صورت هیجانی تحلیل رفته اند و بی رمق اند، و اینکه در پایان یک روز درسی در محل تحصیل خود احساس خستگی فرسودگی تحصیلی دارند.

### مسخ شخصیت (بدبینی)

مارو (۲۰۰۲، به نقل از بهزادی، ۱۳۸۳) در بازنگری تعدادی از مطالعات مربوط به فرسودگی معتقد است که مسخ شخصیت معمولاً بعد از خستگی عاطفی روی می دهد و در واقع نوعی پاسخ مستقیم به استرس شغلی است. به عبارت دیگر مسخ شخصیت به پاسخهای غیر احساسی، نامربوط و خشن نسبت به مراجعین (خدمات گیرندگان) و همکاران و... با سندرم فرسودگی احساسات منفی و نگرش های منفی همراه با سرزنش دیگران اطلاق می شود (مسلج و جکسون، ۱۹۸۱). دانشجویان و دانش آموزانی که دچار بدبینی (بی علاقه) تحصیلی هستند گزارش کرده اند که از زمان ثبت نام در دانشگاه، علاقه، شور و اشتیاقشان در رابطه با مطالعه کمتر شده است، و اینکه نسبت به سودمندی و فایده ی بالقوه مطالعات شان بدبین شده، و نسبت به اهمیت آن دچار تردید هستند (برسو، سالانوا و اسچافلی، ۲۰۰۷).

### احساس عدم کارایی فردی (عدم موفقیت فردی)

رابطه بین عدم کارایی فردی با دو بعد دیگر فرسودگی تا حدودی پیچیده تر است. در بعضی از تحقیقات، به نظر می رسد که بعد عدم کارایی فردی، نتیجه دو بعد دیگر فرسودگی است ولی در موارد دیگر، این فرضیه مورد تایید قرار نگرفته و تاکی د می کند که این مؤلفه ها به جای اینکه به صورت زنجیر وار قرار داشته باشند، به طور موازی و به همراه همدیگر رشد می کنند (مازلاچ، ۲۰۰۱). به عبارت دیگر موفقیت فردی به احساس کفایت و پیشرفت موفقیت آمیز در کار با افراد اطلاق می شود (مازلاچ، ۱۹۸۱). افرادی که دچار کاهش موفقیت فردی می شوند از تلاشهای حرفه ای خود برداشت های منفی دارند احساس می کنند که در شغل خودشان پیشرفتی ندارند و در کار و تلاش و حرفه خویش نتایج مثبت به همراه ندارند. دانش آموزانی که دچار ناکارآمدی آموزشی هستند باور دارند که نمی توانند به طور موثر مسایلی را که هنگام مطالعاتشان پیش می آید حل کرده، و اعتقاد دارند که مشارکت و سهم موثری در کلاس نداشته و به زعم خودشان دانشجوی خوبی نبوده و اینکه چیزهای جالبی در طول سال تحصیلی یاد نگرفته اند (برسو، سالانوا و اسچافلی، ۲۰۰۷).

### اهمیت بررسی فرسودگی تحصیلی در مدارس

نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، بنا به دلایلی مختلف، یکی از عرصه های مهم پژوهشی در مدارس است. دلیل نخست این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می دهد و سوم این که فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانش آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد. از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آنها سنجش می شود؛ شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی و اثر آن بر عملکرد تحصیلی فراگیران، از کارهای مهم متخصصان تعلیم و تربیت و روان شناسان تربیتی و دانشجویان این رشته است؛ به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آنها ضروری است (برسو و تامیک، ۲۰۱۰). یکی از روشهای کاهش فرسودگی تحصیلی ایجاد انگیزه تحصیلی به کمک انواع شیوه ها و روشهای آموزشی است که در قسمت زیر به برخی از پژوهش های انجام شده داخلی و خارجی در این ارتباط می پردازد.

## ورزش صبحگاهی

یکی از راه های ایجاد تحرک و نشاط در افراد جامعه، انجام ورزش صبحگاهی است. از جمله فواید ورزش صبحگاهی می توان به این نکته اشاره کرد که در صبح ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می یابد، در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می شود، انرژی آزاد شده و فعالیت مغزی ساعت ها در طول روز احساس می شود، درجه حرارت بدن به ویژه در فصول گرم سال کاهش می یابد، هوا در صبح پاک تر است و در نتیجه، روحیه انسان تا آخر شب شاداب تر خواهد بود. یکی از راه های ایجاد تحرک و نشاط در افراد جامعه، انجام ورزش صبحگاهی است. از جمله فواید ورزش صبحگاهی می توان به این نکته اشاره کرد که در صبح ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می یابد، در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می شود، انرژی آزاد شده و فعالیت مغزی ساعت ها در طول روز احساس می شود، درجه حرارت بدن به ویژه در فصول گرم سال کاهش می یابد، هوا در صبح پاک تر است و در نتیجه، روحیه انسان تا آخر شب شاداب تر خواهد بود (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹). از آنجا که دانش آموزان و نوجوانان قشر عظیمی از این جامعه را تشکیل داده اند و پویایی و نشاط و سلامتی آن ها تضمین کننده سلامت روحی-روانی جامعه آینده است، لذا در این راستا ورزش صبحگاهی می تواند به عنوان یکی از فعالیت های سازمان یافته بدون نیاز به امکانات پیشرفته، فضای ورزشی مجهز، اختصاص زمان طولانی یا هزینه هنگفت در راستای اهداف تربیت بدنی نقش مهمی ایفا کند؛ به خصوص اینکه از نظر مدت زمان اجرا وقت چندانی نمی گیرد و می تواند در برنامه روزانه مدارس به عنوان فعالیتی مستمر گنجانده شود. علاوه بر آن فعالیت همگیر است و با تعداد کم یا زیاد می توان به انجام آن پرداخت. همچنین فعالیت جسمانی منظم سبب توسعه فرایندهای ذهنی در بین نوجوانان می شود و قابلیت های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می بخشد و آن ها را در رسیدن به موفقیت یاری خواهد کرد (ترمبلی و همکاران، ۲۰۰۰).

ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم هزینه می تواند تمام دانش آموزان را تحت پوشش قرار دهد و موجبات افزایش شادابی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد. همچنین از لحاظ جسمانی به تقویت آمادگی بدنی آنان کمک می کند و می تواند در روحیه و افزایش انگیزه تحصیلی آنان و به تبع آن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر و مفید باشد (پیروی، ۱۳۸۳). لذا با توجه به اینکه ورزش صبحگاهی نقش مهمی در نشاط، شادابی و تأمین سلامت جسم و روح دانش آموزان دارد و بر سرعت یادگیری آنان مؤثر است، من به دنبال راه حل هایی هستم تا از طریق آن انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان را در مشارکت ورزش صبحگاهی افزایش دهم، چراکه ابعاد این مسئله هم برای معلمان در جریان فرایند تدریس و هم برای دانش آموزان و والدین آن ها مفید خواهد بود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف افزایش انگیزه دانش آموزان در انجام ورزشی صبحگاهی شکل گرفت و به بررسی راه های تحقق این امر پرداخت.

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه انگیزه مشارکت ورزشی، این راه حل ها اجرا شد:

۱) تنوع داشتن آهنگ ورزش صبحگاهی: ابتدا از میان آهنگ های شاد چند آهنگ با کلام با عنوان آهنگ ورزش صبحگاهی انتخاب شد و به صورت متناوب در مراسم صبحگاه پخش شد.

۲) پخش آهنگ حماسی ایران: به منظور آشنایی دانش آموزان با ارزش ها و آرمان های کشور عزیزمان ایران و همچنین احترام گذاشتن به آن ها تصمیم گرفته شد آهنگ های حماسی پخش شود که این آهنگ ها، «قهرمان ایرانی» و «عشق اهورایی من، ایران» بود.

۳) انجام حرکات هماهنگ با آهنگ: به دلیل اینکه آهنگ های با کلام انتخاب شده بود، سعی بر این شد که استفاده از حرکات ایروبیک و ... هماهنگ با آهنگ باعث افزایش تمرکز و توجه و ایجاد علاقه در دانش آموزان شود.

۴) همراهی کردن مربی تربیت بدنی در ورزش صبحگاهی: معلم ورزش در برنامه صبحگاه همراه با دانش آموزان به انجام حرکات ورزشی پرداخت که شور و شوق زیادی را در آن ها ایجاد کرد و باعث شد بچه ها به انجام ورزش صبحگاهی تشویق شوند.

۵) استفاده از دانش آموزان بیشتر در انجام ورزش صبحگاهی برای ایجاد دید کافی در تمام فراگیران: برای انجام ورزش صبحگاهی، چهار دانش آموز روی سکو، دو نفر در سمت راست و دو نفر در سمت چپ مربی قرار گرفتند تا دانش آموزان دید بهتری داشته باشند.

۶) خواندن دانش‌آموزان هماهنگ با آهنگ و ایجاد شور و نشاط در آن‌ها و تخلیه هیجانات دانش‌آموزان: به دلیل اینکه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در اوج هیجانات هستند و انرژی قابل ملاحظه‌ای دارند، به منظور تخلیه هیجانات، رفع خواب‌آلودگی و افزایش شادابی و نشاط، از آن‌ها خواسته شد تا با صدای بلند آهنگ را همخوانی کنند.

۷) استفاده از روبان‌های سبز، سفید و قرمز (شبیه پرچم ایران) در مراسم صبحگاهی و بستن آن‌ها به میج دست دانش‌آموزان: به منظور حفظ ارزش‌های جامعه، احترام به پرچم جمهوری اسلامی ایران و همچنین افزایش انگیزه فراگیران در اجرای حرکات از روبان به سه رنگ پرچم کشورمان استفاده شد. بچه‌ها باید روبان را به میج دست چپشان می‌بستند و حرکات را هماهنگ با مربی انجام می‌دادند که پایه‌های اول و دوم روبان قرمز، سوم و چهارم روبان سفید و پنجم و ششم روبان سبز داشتند.

۸) استفاده از توپ‌های سبز، سفید و قرمز در مراسم صبحگاهی: برای ایجاد تنوع در اجرای ورزش صبحگاهی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای حرکات، از توپ‌هایی به رنگ پرچم کشورمان استفاده شد.

۹) چیدمان دانش‌آموزان به شیوه‌های متفاوت در برنامه صبحگاه: با هدف متنوع کردن برنامه اجرای ورزش صبحگاهی، چیدمان‌های متفاوتی برای دانش‌آموزان از جمله ستونی، به صورت الله و .... در نظر گرفته شد تا علاقه آن‌ها به این برنامه بیشتر شود.

موضوعی که برای خودم نیز بسیار جالب توجه بود، هماهنگی دانش‌آموزان بود. یعنی وقتی دانش‌آموزان یک کلاس را در ساعت ورزش به حیاط بردم و از گروهی از بچه‌ها خواستم دانش‌آموزان را گرم کنند، دیدم متن آهنگ ورزش صبحگاهی را با هم می‌خوانند و حرکات را هماهنگ با آن انجام می‌دهند. این حرکت آن‌ها خودجوش بود و حاکی از علاقه‌شان به برنامه اجرا شده در مراسم صبحگاه بود.

مورد دیگر، هنگام ورود به کلاس سوم رخ داد. در دبستانی که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشغول خدمت در آن بودم، هنگام ورود معلم به کلاس، بچه‌ها به احترام معلم برمی‌خیزند و شعری را می‌خوانند. آن‌ها با توجه به اینکه من حرکات ورزش صبحگاهی را هماهنگ با آهنگ طراحی کرده بودم، خودشان حرکت دست را هماهنگ با شعری که برای ورود معلم می‌خوانند، طراحی کرده بودند و اجرا کردند که با دیدن این صحنه بسیار تعجب کردم و از اینکه توانسته بودم انگیزه و خلاقیت دانش‌آموزان را افزایش دهم خرسند بودم.

ثمره اصلی پرداختن به ورزش صبحگاهی، دستیابی به سلامت جسمانی، روانی و ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان به‌عنوان قشر بزرگی از جامعه است. بعد از اجرای ورزش صبحگاهی شواهد زیادی از موفقیت این طرح به‌دست آوردم برخی اولیا اظهار داشتند هم‌زمان با پخش آهنگ «قهرمان ایرانی» یا «عشق اهورایی من، ایران» از تلویزیون، دخترشان به صورت خودجوش این حرکات را انجام می‌دهد. احساس رضایت معلمان از کمتر شدن میزان خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در سر کلاس، اجرای ورزش صبحگاهی توسط تمامی دانش‌آموزان، اجرای خودجوش آن‌ها در سر ساعت ورزش، هماهنگی حرکات دست با شعر هنگام ورود معلم به کلاس و شواهد بسیار دیگر نشان می‌دهد که برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان باید از آهنگ‌های شاد با کلام حماسی استفاده کرد که علاوه بر افزایش لذت دانش‌آموزان از اجرای ورزش صبحگاهی، آنان به‌طور غیرمستقیم با آرمان‌های کشورمان نیز آشنا می‌شوند و هر روز صبح قبل از کلاس آن‌ها را یادآوری می‌کنند. همچنین استفاده از لوازم مختلف از جمله روبان، توپ و .... باعث ایجاد تنوع و در نتیجه افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای ورزش صبحگاهی می‌شود. هماهنگ بودن حرکات ورزشی با آهنگ باعث تقویت هماهنگی قوای شنیداری - حرکتی فراگیران می‌شود.

به‌طور کلی راه‌حل‌های زیادی برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان برای اجرای ورزش صبحگاهی وجود دارد که در این تحقیق به تعدادی از آن‌ها اشاره شد و بهتر است مدیران و معلمان ورزش مدارس از راه‌حل‌های موجود برای افزایش انگیزه بچه‌ها بهره ببرند تا ورزش صبحگاهی از حالت تکراری و یکنواخت قدیمی به حالت مدرن و جدید تغییر یابد و باعث افزایش شادابی و نشاط دانش‌آموزان و کاهش خواب‌آلودگی آن‌ها در کلاس درس شود.

#### بیان مساله

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان شهرستان سرباز



## فرضیه

ورزش صبحگاهی با فرسودگی تحصیلی و مولفه های آن رابطه معنی داری دارند.

## روش های تحقیق:

در این پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (۱۹۹۷) برسو وهمکاران در بین ۹۰ نفر دانش آموز پسر متوسطه دوم شهرستان سرباز توزیع شد و نتایج پرسشنامه استخراج گردید.

ورزش صبحگاهی همراه با پخش سرود های حماسی به طور مرتبط در مدارس متوسطه دوم مورد آزمایش برگزار شد.

در مرحله سوم مجدداً پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (۱۹۹۷) برسو وهمکاران در بین جامعه هدف توزیع گردید.

نتایج بدست آمده در نرم افزار تحلیلی spss 26 مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

## ابزار سنجش

## ۱- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (۱۹۹۷) برسو وهمکاران

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۷ توسط برسو وهمکاران ساخته شد. پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی علاقهی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرتی ۵ درجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنیها درجه بندی شده است. جدول شماره (۱) پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را بر حسب خرده مقیاس ها و سؤال هایی که هر خرده مقیاس را می سنجد، می باشد.

جدول شماره ۱ پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بر حسب خرده مقیاس ها و سؤال ها

متغیر	خرده مقیاس	تعداد سؤال	سؤال هایی که خرده مقیاس ها را می سنجد
فرسودگی تحصیلی	خستگی تحصیلی	۵ سوال	با سوال های ۱۳، ۱۰، ۷، ۴، ۱ اندازه گیری می شود
	بی علاقهی تحصیلی	۴ سوال	با سوال های ۱۴، ۱۱، ۵، ۲ اندازه گیری می شود
	ناکارآمدی تحصیلی	۶ سوال	با سوال های ۱۵، ۱۲، ۹، ۸، ۶، ۳ اندازه گیری می شود

نحوه نمره گذاری :

هر سوال بر حسب درجه بندی لیکرتی ۵ درجه ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنیها درجه بندی شده است که به درجه ی کاملاً مخالف نمره ۱ و به درجه ی کاملاً موافق نمره ۵ داده می شود. البته با توجه به اینکه ما از مقیاس کارآمدی درسی یعنی جملات مثبت برای خرده مقیاس ( ناکارآمدی تحصیلی ) استفاده کردیم سوالات این خرده مقیاس به صورت وارونه نمره گذاری شدند.

پایایی و روایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی :

پایایی پرسشنامه را برسو وهمکاران (۱۹۹۷) به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و براساس خرده مقیاسها ۷۰/۰ برای خستگی تحصیلی، ۸۲/۰ برای بی علاقهی تحصیلی و ۷۵/۰ برای ناکارآمدی تحصیلی گزارش کرده اند. در ضمن روایی پرسشنامه با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخصهای برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب را مطلوب گزارش کرده اند. رستمی، عابدی و شوفلی (۱۳۹۰) پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های خستگی تحصیلی ۸۸/۰، بی علاقهی تحصیلی ۹۰/۰ و ناکارآمدی تحصیلی ۸۴/۰ محاسبه کرده اند که نشان از پایایی مناسب این ابزار داشت. همچنین، روایی همگرا برای خرده مقیاس های خستگی تحصیلی، بی علاقهی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۷۴/۰ و ۶۸/۰ و ۵۰/۰ محاسبه شده است.



## نتیجه گیری

جدول ۱- آمار توصیفی متغیرهای فرسودگی تحصیلی و ورزش صبحگاهی در حالت پیش آزمون مرحله اول و پس آزمون مرحله سوم

متغیرها	فراوانی	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد
خستگی تحصیلی	۹۰	۴۲	۵۷	۴۹,۵	۱۵
بی علاقه تحصیلی	۹۰	۳۹	۵۹	۴۹	۲۰
ناکارآمدی تحصیلی	۹۰	۵۶	۶۱	۵۸,۵	۵
فرسودگی تحصیلی قبل اجرا	۹۰	۱۳۷	۱۷۷	۵۲,۳	۴۰
خستگی تحصیلی	۹۰	۳۳	۴۲	۳۷,۵	۹
بی علاقه تحصیلی	۹۰	۲۷	۳۴	۳۰,۵	۷
ناکارآمدی تحصیلی	۹۰	۳۴	۳۸	۳۶	۴
فرسودگی تحصیلی بعد اجرا	۹۰	۹۴	۱۱۴	۳۴,۶	۲۰
فرسودگی تحصیلی بعد اجرا	۹۰	۳۱,۳۳	۳۸	۳۴,۶	۷,۳۳
فرسودگی تحصیلی قبل اجرا	۹۰	۴۵/۶۶	۵۹	۵۲,۳	۱۳,۳۴

نتایج حاصله نشان می دهد فرسودگی تحصیلی با مولفه های آن پس از اجرای ورزش صبحگاهی از کمترین میانگین نسبت به پیش از اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس متوسطه اول شهرستان سرباز برخوردار است پس نتیجه می گیریم که ورزش صبحگاهی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان موثر است.

فرضیه : اجرای ورزش صبحگاهی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری دارد.

## جدول ۲-آزمون اثرات در ترکیب متغیر

متغیرها	تعداد	A	F	سطح معناداری
سیالی	۹۰	۱	۳۳/۱۴۷	۰/۰۰۴
بسط	۹۰	۱	۶۷/۰۲۲	۰/۰۰۱
ابتکار	۹۰	۱	۶۵/۱۸۵	۰/۰۰۱
انعطاف پذیری	۹۰	۱	۳۱/۳۷۳	۰/۰۰۱

می توان نتیجه گرفت که در سطح کمتر از ۰/۰۱ به مقدار ۰/۰۰۱ معنی داری گردیده است.بنابر این نتیجه می شود گرفت که ترکیب خطی متغیر فرسودگی تحصیلی در حالت پس از اجرای ورزش صبحگاهی رابطه معنی داری وجود دارد. پس نتیجه می گیریم که استفاده از انواع روش های ورزش صبحگاهی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه اول موثر است.

## منابع

آوستد؛ آبوچر، چ. و آزاد، ا. (۱۳۷۵). مبانی تربیت بدنی و ورزش. انتشارات کمیته ملی المپیک، سال ۱۳۷۵.

اربابی، احمد (۱۳۸۵). «تأثیر ۸ هفته ورزش صبحگاهی بر دستگاه ایمنی افراد یا میانسال». پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، صص ۴۵-.

اسدی، پروانه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر مهارت های روانی دانش آموزان دختر غیرورزش شکار مقطع متوسطه مدارس دولتی استان ایلام». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد تهران مرکز، صص ۲۷-.

پیروی، علی اکبر (۱۳۸۳). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۵-۲.

جدیدیان، سمیه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار». پژوهش های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال اول، ش ۱، صص ۲۶-۱۵.

جلالی فراهانی، مجید (۱۳۸۹). مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران.

شعبانی، عباس و رضایی، مرتضی (۱۳۹۷). «بررسی تأثیر رسانه ها بر ورزش همگانی و تفریحی». مجله مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی، سال سوم، شماره ۹.

کاشف، م. (۱۳۷۹). «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه هایی برای توسعه آن». طرح ملی زیر نظر دانشگاه ارومیه.

کیقبادی، لیلا (۱۳۹۶). «شناسایی مشکلات اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.

منوچهری، سیفال الدین (۱۳۹۱). وبسایت پس از باران، <http://minoo1391.blogfa.com/post>

نजारزاده، یوسف (۱۳۷۷). «بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر ۱۲ ساله مدرسه راهنمایی شهید سعیدی». منطقه ۷ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۲-.

یکدله پور، حسین (۱۳۹۵). «نقش ورزش صبحگاهی در کاهش استرس و ایجاد روابط دوستانه میان دانش آموزان با عامل میانجی سبک رهبری معلمان تربیت بدنی». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد قشم.

آتشک، محمد (۱۳۸۵). ۷۰ درصد روستاییان باسواد. هفته نامه برنامه، سال پنجم، ۱۹۰: ۳۰-۲۷.

آتشک، محمد (۱۳۸۶). ترسیم تابع تولید دوره راهنمایی تحصیلی استان های کشور با استفاده از تکنیک درون داد- بیرون داد. فصلنامه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار. سال اول، شماره ۲: ۱۱-۳۶.

آر گریسون؛ تری اندرسون (۱۳۸۳). یادگیری الکترونیکی در قرن ۱۱ (ترجمه محمد عطاران). موسسه توسعه فناوری آموزشی مدارس هوشمند.

ابراهیم زاده، عیسی. زهدی، بهمن. علی پور، احمد. زارع، حسین. یزدانی، فریدون. انواع یادگیری فناوری محور و شکلهای مختلف تعامل در آن. دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

اسماعیل پور، منصور؛ شوکور، زرینا و نادری فر، وحیده (۱۳۸۹). بررسی میزان افت پیشرفت تحصیلی در هنگام ایجاد مدارس هوشمند با استفاده از الگوریتم ژنتیک. پنجمین کنفرانس ملی و دومین کنفرانس بین المللی یادگیری و آموزش الکترونیکی، تهران.

اعظمی، بهارک. عطاران، محمد (۱۳۹۰). کاوشی پدیدار شناسانه در تجربه تعامل یادگیرندگان در دانشگاه مجازی. دانشگاه تربیت معلم. شماره پنجم، تهران، ایران.

اندرسون، الومی (۱۳۸۵). یادگیری الکترونیکی در تئوری و عمل (ترجمه زمانی؛ عظیمی). مؤسسه توسعه فناوری اطلاعات آموزشی مدارس هوشمند.

بدری گرگری، رحیم. مصر آبادی، جواد. پلنگی، مریم. فتحی رحیمه (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش آموزان متوسطه. فصلنامه انداز ه گیری تربیتی، سال سوم، شماره ۷: ۱۶۳ - ۱۸۰.

بشیری، سعیده. توسلی آرا، فائزه (۱۳۹۱). نقش مدارس هوشمند در قابلیت یادگیری دانش آموزان. همایش منطقه ای علوم کامپیوتر، مهندسی و فناوری اطلاعات دانشگاه آزاد اسلامی واحد دورود.

بلوم، بنجامین، اس. (۱۳۶۳). ویژگی های آدمی و یادگیری آموزشی. ترجمه علی اکبر سیف، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

بهروزی، ناصر؛ شهنی ییلاق، منیجه و پورسید، سید مهدی (۱۳۹۱). رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. فصلنامه راهبرد فرهنگ، ۲۰: ۸۴-۱۰۲.

بهزادی، حیدر (۱۳۸۳). مقایسه راهبرد های مقابله ای با فرسودگی شغلی و استرس شغلی پرستاران زن شاغل در بخش های ویژه و عادی بیمارستان های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

پیاژه، ژان (۱۳۶۹). تربیت به کجا ره می سپارد؟. ترجمه محمود منصور و پریخ دادستان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

پیش نویس سند راهبردی مدارس هوشمند (گزارش شناخت). جهاد دانشگاهی، صنعتی شریف، مردادماه ۱۳۸۴.

پیش نویس سند راهبردی مدارس هوشمند (مدارس هوشمند مالزی). جهاد دانشگاهی صنعتی شریف، مردادماه ۱۳۸۴.

جویس، بروس، ویل، مارشا و شاووز، بورلی (۱۳۷۸). الگوهای جدید تدریس. ترجمه محمد رضا بهرنگی، تهران: انتشارات گلچین.

حیدری، سکینه؛ مکتبی، غلامحسین (۱۳۹۰). مقایسه هوش فرهنگی، احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی و سلامت روان در دانشجویان دختر کارشناسی ارشد بومی و غیربومی. فصلنامه زن و فرهنگ، نهم: ۴۵-۵۷.

دائی زاده، حسین؛ حسین زاده، بابک و غزنوی، محمدرضا (۱۳۸۹). بررسی نقش (ICT) بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، ۴: ۸۱-۹۷.

دانش آموزان دختر سوم تجربی فولادشهر در درس آمار و مدل سازی. دانش و پژوهش در علوم تربیتی برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). شماره بیست و دوم. صص ۹۸-۸۵.

دانشور، میترا (۱۳۸۹). یادگیری مشارکتی الکترونیکی، مجله /الکترونیکی مدیا، شماره ۳: ۴۳-۳۳.

دلاور، علی (۱۳۸۳). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. نشر: ویرایش.

رشیدی، محمد مهدی. تیموری نسب، آزاده. احرامی، مرضیه (۱۳۸۸). پیامد های وجود سندرم فرسودگی شغلی در مراکز تحقیقاتی صنعت نفت و راهکارهای مقابله با آن. فصل نامه مدیریت و منابع انسانی در صنعت نفت. سال سوم. شماره ۶. ۴۷-۶۶.

رفیع پور، فرامرز (۱۳۸۹). کندو کاوها و پند/شته ها. نشر شرکت سهامی انتشار

زاهد بابلان، عادل؛ معینی کیا، مهدی. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت تعامل کلامی معلمان دانش آموزان در جریان تدریس و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدرسه های ابتدایی شهرستان اردبیل. مجله علوم تربیتی (دانشگاه شهید چمران اهواز). شماره ۹۰: ۱۱۱ تا ۱۲۶.

زمانی، بی بی عشرت. نصر اصفهانی، احمد (۱۳۸۶). ویژگی های فیزیکی و فرهنگی فضاهای آموزشی دوره ابتدایی چهار کشور پیشرفته جهان از دید دانش آموزان ایرانی و والدین آنها. فصلنامه نوآوری های آموزشی، سال ششم، شماره ۲۳: ۵۵-۸۳.

زمانی، بی بی عشرت؛ قصاب پور، بیتا و جبل عاملی، جلال (۱۳۸۹). بررسی نقاط قوت، ضعف، فرصتها و تهدیدهای فراروی مدارس هوشمند. فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۳۶: ۷۹-۱۰۰.

سرمد، زهره. بازرگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۸۸). روش های تحقیق در علوم رفتاری. نشر شومیز (وزیری).

سروش، مهدی (۱۳۸۵). مدارس هوشمند، سلسله مقالات ارائه شده در اولین کنفرانس کشوری توسعه IT در آموزش و پرورش. یزد.

سعید، نسیم. زارع، حسین. موسی پور، نعمت اله. سرمدی، محمدرضا و هرمزی، محمود. (۱۳۸۹). ارتباط راهبردهای شناختی، فرا شناختی و تعاملات دانشجویان در آموزش مجازی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۵۸، ۷۳-۹۶.

سلطانیان، محمد علی امین بیدختی، . علی اکبر (۱۳۸۸). بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان. دوره دهم، شماره ۴: ۲۸۶-۲۸۱.

سواری، کریم؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۸۹). بررسی ارتباط میان ویژگیهای شخصیتی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز. مجله دستاوردهای روان شناختی، دوره چهارم، یکم: ۸۹-۱۰۲.

سیدقراینی، خدیجه. سید عباس زاده، میرمحمد. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین سبکهای رهبری مدیران و فرسودگی شغلی دبیران دبیرستانهای ارومیه در سال تحصیلی ۸۵-۸۶. فصلنامه تعلیم و تربیت. شماره ۹۷: ۱۰۹-۱۳۲.

سیف، علی اکبر. (۱۳۹۰). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات دوران.

شعبانی، حسن (۱۳۷۷). مهارت های آموزشی و پرورشی. تهران: انتشارات سمت.

شعبانی، زهرا (۱۳۷۴). تأثیر روش های تدریس در افزایش توانایی های شناختی و عاطفی و رفتاری دانش آموزان؛ پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

صالحی، محمد. نیاز آذری، کیومرث. معتمدی تلاوکی، محمدتقی (۱۳۸۸). تأثیر روش های فعال تدریس بر پیشرفت سواد خواندن دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم ابتدایی استان مازندران. *فصلنامه نوآوری های آموزشی*. سال هشتم، شماره ۳۲: ۹۷-۶۰.

عبادی، رحیم (۱۳۸۴). *فناوری اطلاعات و آموزش و پرورش*. تهران: مؤسسه توسعه فناوری آموزشی مدارس هوشمند.

عباسیان، شهناز (۱۳۷۶). بررسی رابطه بین روش تدریس فعال و پیشرفت درسی دانش آموزان سال چهارم ابتدایی در درس ریاضی. *مجله رشد آموزش ابتدایی*، شماره ۶: ۲۸-۳۴.

عبدالوهابی، مرضیه. مهر علی زاده، یداله. پارسا، عبدالله (۱۳۹۰). امکان سنجی استقرار مدارس هوشمند در دبیرستان های دخترانه شهر اهواز. *فصلنامه نوآوری های آموزشی*. شماره ۴۳، یازدهم: ۸۲-۱۱۲.

عطاران، محمد (۱۳۸۲). دانشگاه مجازی: دیدگاه های نظریه مشارکتی تحول از آموزش به یادگیری، *مجله تکفا*، سال اول، شماره ۵ و ۶، صص ۸۱-۸۹.

عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. *فصلنامه پژوهش در برنامه ریزی درسی* سال دهم، ۱۱: ۱۱۶-۱۲۸.

غلامحسینی، لیلا (۱۳۸۷). یادگیری الکترونیک (E-Learning) و جایگاه آن در نظام آموزش دانشگاهی، *مجله دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*. سال سوم شماره ۲: ۲۸-۳۵.

فتحی آذر، اسکندر (۱۳۸۲). روش ها و فنون تدریس. تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز.

فضلی خانی، منوچهر (۱۳۷۸). *روش های فعال تدریس در برنامه های پرورشی*، تهران، انتشارات تربیت.

کاتبی، محمد (۱۳۷۵). مقایسه روش های فعال تدریس با روش های غیرفعال تدریس معلمان دروس شیمی دوره متوسطه استان سمنان در سال تحصیلی ۱۳۷۴-۷۵. *شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش استان سمنان*.

کالاهان، اف، جوزف و کلارک، اچ. لئونارد (۱۳۷۵). *آموزش در دوره متوسطه*. ترجمه جواد طهوریان، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

کرامتی، محمدرضا (۱۳۸۷). تأثیر یادگیری مشارکتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس فیزیک. *مجله روان شناسی و علوم تربیتی*. سال سی و هشتم، ۲: ۱۴۷-۱۶۵.

کامبد، محمد (۱۳۸۵). *آموزش الکترونیکی - E-learning*. اولین همایش و جشنواره توسعه مجازی جامعه ایران.

کرامتی، محمدرضا. (۱۳۸۱). مطالعه تأثیر یادگیری مشارکتی بر رشد مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر مشهد. تهران: *سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی*.

کومار، کریشان (۱۳۸۱). روش های پژوهش در کتابداری و اطلاع رسانی، ترجمه فاطمه رها دوست با همکاری فریبرز خسروی. تهران: کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران.

محمودی، محمود (۱۳۹۱). یادگیری مشارکتی گامی به سوی توسعه سرمایه فکری. مجله رشد تکنولوژی آموزشی. دوره ۲۸، شماره ۶: ۱۸-۲۲.

محمودی، جعفر. نالچگیر، سروش. ابراهیمی، سید بابک. صادقی مقدم، محمدرضا. (۱۳۸۷). بررسی چالش های توسعه مدارس هوشمند در کشور. فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره ۲۷، هفتم: ۶۱-۷۸.

محمودی، فیروز. فتحی آذر، اسکندر. اسفندیاری، رجب. (۱۳۸۸). بررسی رابطه میزان مشارکت فعال دانش آموزان در جریان تدریس با پیشرفت تحصیلی. مطالعات تربیتی و روان شناسی. شماره ۳، ۱۰: ۶۵-۸۲.

محمودی، مهدی. ابراهیم زاده، عیسی. موسی کاظمی، مهدی. فرج الهی، مهران. تحلیلی بر رابطه فراوانی تعامل آموزشی و ماندگاری دانش آموزان در آموزش الکترونیکی. گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

مدرس سریزدی، آسیه السادات. (۱۳۹۰). مدارس هوشمند در یک نگاه (تغییر برای رشد). رشد مدرسه فردا. شماره هفتم، ۷: ۱۸-۲۰.

مرزوقی، رحمت اله. حیدری، معصومه، حیدری، الهام (۱۳۹۲). بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی گام های توسعه در آموزش پزشکی. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی. دوره دهم، سوم: ۲۱۰-۲۱۶.

مرزوقی، رحمت اله؛ حیدری، معصومه و حیدری، الهام (۱۳۹۱). بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، سوم: ۲۱۶-۲۱۰.

مرکز آمار فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۰). شیوه نامه هوشمند سازی مدارس.

معین پور، نصر اصفهانی، احمد رضا. حمیده. ساعدی، عاطفه. تأثیر عوامل فیزیکی کلاس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی پورتال جامع علوم انسانی.

مهاجران، بهناز. قلعه های، علیرضا. حمزه رباطی، مطهره. (۱۳۹۲). دلایل اصلی عدم شکل گیری صحیح مدارس هوشمند و ارائه راه کارهایی برای توسعه آنها در استان مازندران از دیدگاه مدیران و کارشناسان فناوری اطلاعات و ارتباطات. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه ارومیه، دوره ۴، شماره ۲: ۱۲-۲۳.

میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلی زاده، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. مجله روان شناسی مدرسه، ۴: ۹۰-۱۰۳.

ناسخیان، امیر (۱۳۷۲). بررسی عوامل مشوق و بازدارنده معلمان علوم در استفاده از وسایل آزمایشگاهی، تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

نجفی، حسین. (۱۳۸۵). تأثیر فناوری اطلاعات بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان شهر اردبیل در سال ۱۳۸۵-۸۶. مجله پیک نور، سال ششم، شماره سوم: ۹۳-۸۲.

- نصر اصفهانی، احمد ( ۱۳۷۱ ). عوامل موثر در بهبود کیفیت تدریس، *فصلنامه تعلیم و تربیت* ، سال هشتم، ۲۹، ۱۳۴-۱۵۴.
- نعامی، عبدالزهر (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله مطالعات روانشناختی*، ۵: ۱۳۴-۱۱۷.
- نوروزی، داریوش. ( ۱۳۸۳ ). *مدلهای روش تدریس مشارکتی*. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- نوروزی، معصومه. زندی، فرامک. موسی مدنی، فریبرز (۱۳۸۷). رتبه بندی روشهای کاربرد فناوری اطلاعات در فرایند یاددهی یادگیری مدارس. *فصلنامه نوآوری های آموزشی*، سال هفتم، شماره ۲۶: ۳۴-۹.
- نیستانی، محمدرضا و یعقوب کیش، محمدحسن. (۱۳۸۸). *آموزش عالی در عصر رایانه: مبانی برنامه ریزی و طراحی*. تهران: نوآوران سینا.
- نیکنام؛ مهرداد (۱۳۷۹). مطالعه و آموزش استفاده کننده از کتابخانه و اطلاعات. *فصلنامه کتاب*. تابستان. ص: ۱۱۳-۱۱۵
- یزدیا نپور، ندا. یوسفی، علیرضا. حقانی، فریبا (۱۳۸۸). تأثیر آموزش به روش پروژه ای و مشارکتی بر پیشرفت تحصیلی