

به نام خدا

بنیان های افت تحصیلی دانش آموزان

مولفان :

فائزه محمدی گرمی

رقيه رشیدی

مریم مروئی میلان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: محمدی گرمی، فائزه، ۱۳۷۶
عنوان و نام پدیدآور: بنیان های افت تحصیلی دانش آموزان / مولفان فائزه محمدی گرمی، رقیه رشیدی، مریم مروئی میلان.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - افت تحصیلی
شناسه افزوده: رشیدی، رقیه، ۱۳۶۶
شناسه افزوده: مروئی میلان، مریم، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره: PNY۱۶۶
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بنیان های افت تحصیلی دانش آموزان
مولفان: فائزه محمدی گرمی - رقیه رشیدی - مریم مروئی میلان
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۷۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۸-۶
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیشگفتار.....
۸.....	مقدمه.....
۱۰.....	فصل اول.....
۱۰.....	کلیات یادگیری.....
۱۰.....	یادگیری.....
۱۲.....	تیین متغیرهای یادگیری.....
۱۷.....	اهمیت و ضرورت یادگیری.....
۱۹.....	فصل دوم.....
۱۹.....	مبانی متغیرهای یادگیری.....
۱۹.....	فرسودگی تحصیلی.....
۲۱.....	تاریخچه مفهوم فرسودگی.....
۲۲.....	مراحل فرسودگی.....
۲۲.....	دیدگاه مسلج.....
۲۳.....	دیدگاه پستونجی.....
۲۵.....	مراحل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان از دیدگاه ساراسون.....
۲۵.....	عوامل فرسودگی تحصیلی.....
۲۶.....	تعارض و ابهام نقش.....
۲۶.....	گرانباری و کمباری نقش.....

- ۲۷..... نشان‌های فرسودگی تحصیلی
- ۲۷..... عوارض فرسودگی تحصیلی
- ۲۸..... رویکردهای مختلف نسبت به فرسودگی تحصیلی
- ۲۸..... رویکرد بالینی
- ۲۸..... رویکرد روانشناختی - اجتماعی
- ۲۹..... رویکرد تبدلی چرنیس
- ۳۰..... مدل رویکرد تبدلی چرنیس (به نقل از گرگری، ۱۳۸۴)
- ۳۰..... مدل کاپنر
- ۳۱..... رویکرد ساختاری
- ۳۲..... ساختار سازمان آموزشی
- ۳۳..... جو سازمان آموزشی
- ۳۴..... تئوری سیستم‌های اجتماعی و جو سازمان آموزشی
- ۳۴..... جو سازمانی و روابط سازمان آموزشی
- ۳۵..... ویژگی‌های مدرسه سالم
- ۳۶..... کمالگرایی
- ۳۸..... تعاریف کمالگرایی
- ۳۹..... ابعاد کمالگرایی
- ۴۰..... نظریه‌های کمالگرایی
- ۴۰..... نظریه فروید
- ۴۱..... نظریه کارن هورنای
- ۴۲..... نظریه‌ی آدلر

- ۴۳..... نظریه‌ی پرلز
- ۴۴..... عوامل مؤثر بر کمالگرایی
- ۴۴..... وراثت و عوامل زیست‌شیمیایی
- ۴۴..... یادگیری
- ۴۵..... دور معیوب (سیکل معیوب) در روند کمالگرایی
- ۴۵..... تلاش (پشتکار سالم)
- ۴۶..... والدین قدرتطلب
- ۴۶..... والدین کمالگرا
- ۴۷..... باورهای فردی
- ۴۸..... تفاوت‌های افراد در کمالگرایی
- ۴۸..... تابآوری تحصیلی
- ۴۹..... عوامل پیش‌بینیکننده تابآوری
- ۵۰..... عوامل مؤثر بر افزایش تابآوری
- ۵۱..... شیوه‌های مقابله با استرس و رابطه آن با تابآوری
- ۵۱..... باورهای فراشناختی و تابآوری
- ۵۲..... مدل‌های تابآوری
- ۵۲..... مدل تابآوری جبرانی
- ۵۲..... مدل تابآوری چالش
- ۵۳..... مدل تابآوری محافظتی یا مدل مصونیت در مقابل آسیب‌پذیری
- ۵۳..... عوامل ایجادکننده تابآوری
- ۵۵..... عوامل مخاطرها‌میز و عوامل حمایتی

۵۶	خاستگاه تابآوری
۵۷	نظریه تابآوری خانواده
۶۰	خصوصیات افراد تابآور
۶۲	نشخوار ذهنی
۶۲	تعاریف نشخوار ذهنی
۶۳	نشخوار ذهنی در مقابل افکار اتوماتیک منفی
۶۴	نشخوار ذهنی در مقابل توجه خودمتمرکز و خودآگاهی خصوصی
۶۴	نشخوار ذهنی در مقابل نگرانی
۶۵	نظریه‌های نشخوار ذهنی
۶۵	نظریه سبک پاسخ
۶۹	نتیجه‌گیری کلی از مبحث نشخوار ذهنی
۷۱	فصل سوم
۷۱	پیشینه متغیرهای یادگیری
۷۱	پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور
۷۳	پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور
۷۶	فصل چهارم
۷۶	نتیجه‌گیری
۷۶	تبیین متغیرهای پژوهش
۸۳	منابع:

پیشگفتار

یکی از عواملی که امروزه در موقعیت‌های آموزشی مطرح می‌شود و با یادگیری دانش آموز ارتباط دارد، فرسودگی تحصیلی و بی‌علاقگی، خستگی و ناکارآمدی تحصیلی یادگیرندگان می‌باشد که از آن به‌عنوان فرسودگی تحصیلی^۱ یاد می‌شود. فرسودگی^۲ حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندروم استرس مزمن، مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت‌های زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است. فردنبرگر^۳ (۱۹۷۴) برای اولین بار ساختار فرسودگی را در الگوی استرس مرتبط با کار بیان کرد. مازلاک^۴ (۱۹۸۱) مؤلفه‌های فرسودگی را تحت عناوین خستگی عاطفی، بدبینی و فقدان کارایی شناسایی کرد. فرسودگی نوعی الگوی شناختی- هیجانی از درماندگی است که می‌تواند منجر به درماندگی ذهنی، کاهش انگیزه پیشرفت و ترک شغل در بین کارکنان مشاغل مختلف گردد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که مشخصه‌ها، پیشامدها و پیامدهای فرسودگی تحصیلی با فرسودگی شغلی مشابه است و فرسودگی می‌تواند در بافت آموزشی و در بین دانشجویان هم رخ دهد.

1- school burnout

2- burnout

3- Fredenberger

4- Maslach

مقدمه

بودرآ، سانتن، همفیل و دابسون^۱ (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافتند که فرسودگی تحصیلی با استرس‌های فراوان، ساعات طولانی کار کردن همراه با تحصیل، دغدغه‌مندی و نگرانی در مورد نمره‌های درسی، شک و تردید نسبت به آینده، سطوح پایین کنترل، رضایت پایین از عدم تعادل بین زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای و سطح پایین دریافت حمایت از همسالان و دوستان در رابطه است. در ادامه به متغیرهایی که با یادگیری دانش آموز ارتباط دارد پرداخته می‌شود. از آنجا که دستیابی به حرفه‌های آموزشی و تخصصی به پیشرفت فردی دانش‌آموزان در موقعیت‌های تحصیلی وابسته است، لذا در شرایط فعلی، موقعیت‌های تحصیلی و پیشرفت، از جمله مهمترین بسترهای تجربه هیجانات تحصیلی قلمداد می‌گردند. شواهد پژوهشی مختلف نشان می‌دهد که تجربه هیجانات منفی از جمله اضطراب، افسردگی و در این بین، فرسودگی با اثرگذاری بر فرایندهای شناختی و جهت‌های انگیزشی یادگیرندگان، نه تنها عملکرد تحصیلی آن‌ها بلکه بهزیستی ذهنی، روانشناختی و هیجانی آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد. فرسودگی به مثابه یک تجربه ذهنی عبارت است از کاهش قدرت سازگاری فرد در مقابل عوامل تنیدگی‌زا و سندرومی مرکب از خستگی عاطفی، بدبینی و کاهش موفقیت بین فردی است که می‌تواند در موقعیت‌های مختلف شغلی، تحصیلی و غیره برای افراد اتفاق افتد (رستمی و عابدی، ۱۳۹۰). به همین دلیل فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس

1- Boudreau, Santen, Hemphill & Dobson

ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (نعامی، ۱۳۸۸). مازلاک و لیتر^۱ (۲۰۰۹) معتقدند احساس خستگی و ویژگی اصلی فرسودگی است. خستگی تحصیلی نشانگر میزان استرس موجود در پدیده فرسودگی تحصیلی است. بدبینی تحصیلی به-عنوان یکی از تبعات فرسودگی تحصیلی در هنگام مواجه شدن با فعالیت‌های تحصیلی ایجاد می‌شود که باعث فاصله گرفتن فراگیر از انتظارات و تکالیف تحصیلی می‌شود. پژوهش پیتزر، مالاکا و فاسوانا^۲ (۲۰۱۵) در موقعیت‌های صنعتی و سازمانی نشان داده‌اند که فرسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد. چنین نتایجی درباره فرسودگی تحصیلی نیز بدست آمده است، اگرچه مطالعات کمی درباره این موضوع شده است، مثلاً محققانی مانند رودمن و گوستاوسن^۳ (۲۰۱۷) نشان دادند فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می‌شود. واتسون، دیری، تامپسون و لی^۴ (۲۰۱۶) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن مانند سردرد، دل درد، احساس درد و افسردگی را افزایش می‌دهد. این محققان نشان دادند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی استرس تحصیلی و پیامدهای آن به‌طور معناداری افزایش یافت. نیومن^۵ (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در فراگیران بنا به دلایل مختلف یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی آموزش و پرورش است. دلیل اول اینکه فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش‌آموزان را با مدرسه خود تحت تأثیر قرار می‌دهد. سوم اینکه فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانش‌آموزان را به ادامه تحصیل تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به این نکته مهم شناسایی متغیرهای پیش-بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع‌های مهم در این عرصه است.

1- Maslach & Leiter

2- Peltzer, Malaka & phaswana

3- Rudman & Gustavsson

4- Watson, Deary, Thompson & Li

5- Neuman

فصل اول

کلیات یادگیری

یادگیری

کمال‌گرایی^۱ یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با فشار روانی، ناسازگاری و یادگیری مرتبط است و نقش زیادی در ایجاد فشار روانی و فرسودگی ایفا می‌کند. بسیاری از محققان، نقش کمال‌گرایی بر فرایندها و پیامدهای تحصیلی را مهم تلقی می‌کنند. کمال-گرایی زمینه‌ساز انواع مشکلات روانی است و شامل تلاش برای کمال و اعتقاد به این که شکست برای به‌دست آوردن کمال غیرقابل قبول است، می‌باشد (کیم، دنیز و کورناز^۲، ۲۰۱۶) و دارای دو بعد کمال‌گرایی ناسازگارانه^۳ که مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خودارزیابی‌های منفی، انتقاد و سرزنش خود همراه می‌باشد و در دانش‌آموزان باعث فرسودگی می‌شود و کمال‌گرایی سازگارانه^۴ که در آن اشخاص به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تأکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند، می‌باشد (ژانگ، جان و چم^۵، ۲۰۱۷). مطالعات زاهدبابلان و همکاران (۱۳۹۴) و

1- perfectionism

2- Cam, Deniz & Kurnaz

3- maladaptive perfectionism

4- adaptive perfectionism

5- Zhang, Gan & Cham

بهروزی و همکاران (۱۳۹۲) نیز وجود اهمیت و تأثیر کمال‌گرایی را بر فرسودگی تحصیلی تأیید کردند.

تاب‌آوری^۱ می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل کند و باعث افزایش رضایت از زندگی شود. تاب‌آوری روانشناختی به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (بنارد^۲، ۲۰۰۵). تاب‌آوری را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد. اولین نوع آن اشاره به مقاومت در برابر استرس دارد، همانند کودکانی که با وجود استرس‌ها و تهدیدهای فراوان، عملکرد شایسته‌ای دارند و نوع دوم آن، بازیابی (برگشت) پس از ضربه و آسیب‌های روانی است، مانند کودکانی که پس از تجربه استرس بهبود یافتند و تجربه اولیه‌ی استرس برای آن‌ها مفید بود، زیرا مانع شکست‌های بعدی آن‌ها شده است (ماستن، بست و گارمزی^۳، ۲۰۰۱). کووک، هوگهس و لیو^۴ (۲۰۰۷)، تاب‌آوری را در محیط آموزشی به‌عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به‌رغم مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند که دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به‌رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند (کابرا و پادیللا^۵، ۲۰۰۴). تاب‌آوری ظرفیت تغییر شرایط ناگوار به تجاربی است که منجر به رشد و پیشرفت فرد می‌گردد، یعنی اینکه تاب‌آوری پاسخی به استرس‌های بسیار زیاد است (پلک^۶، ۱۹۹۷).

نشخوار ذهنی^۷ با ایجاد استرس و اضطراب در طول زندگی فرد ممکن است منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان شود. معمولاً نشخوار فکری، ساز و کارهایی را ایجاد می‌کند که منجر به عوامل خطرآفرین برای افسردگی می‌شود و کم شدن حمایت اجتماعی و خوش‌بینی و افزایش روان‌رنجوری را در پی دارد (خسروی، مهربابی و عزیزی

1- resiliency

2- Benard

3- Masten, Best & Garmezy

4- Kwok, Hughes & Luo

5- Cabrera & Padilla

6- Polk

7- rumination

مقدم، ۱۳۹۴). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می شود که حول یک موضوع معمول دور می زند. این افکار به طریق غیرارادی وارد آگاهی می شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می سازند (کاریگهد^۱، ۲۰۱۳). عوامل متعددی موجب نشخوار ذهنی می شود از جمله اختلالات هیجانی^۲، والدین بیش از حد کنترل کننده^۳، والدین طردکننده^۴، تجاربی از آزار جنسی، هیجانی و جسمی در دوران کودکی را به عنوان عوامل مرتبط به نشخوار فکری بزرگسالی معرفی کرده اند (خسروی، مهربابی و عزیزی مقدم، ۱۳۹۴).

بدیهی است که با توجه به اهمیت و پیامدهای فرسودگی تحصیلی، کنترل آن در دانش آموزان به خاطر بهبود پیشرفت تحصیلی و یادگیری آنها ضروری است. بنابراین شناسایی متغیرهای اثرگذار بر عملکرد تحصیلی فراگیران از کارهای مهم روان شناسان تربیتی و معلمان است. همچنین کمبود شواهد پژوهش داخلی در حیطه فرسودگی تحصیلی یادگیری در دانش آموزان دختر نباید از نظر دور بماند.

تبیین متغیرهای یادگیری

از مهم ترین متغیرهایی که در زمینه فرسودگی تحصیلی توجه نظریه پردازان و محققان را به خود معطوف نموده، می توان به متغیر کمال گرایی اشاره کرد. کمال گرایی یک ویژگی شخصیتی است که به وسیله سعی و تقلا برای خودشکوفایی و تدارک معیارهای افراطی برای عملکرد توأم با تمایل برای ارزیابی کلی شاخص نزد فرد مشخص می گردد (فلت و هویت^۵، ۲۰۱۲). والدین کمال گرا با تعیین معیارهای عملکرد عالی درصدد هستند، فرزندانشان از ارتکاب اشتباهات مبرا باشند و ارزیابی های منفی از آنان صورت نگیرد و تباهی احساسات آنان در رابطه با انتظاراتشان و عملکرد تحصیلی فرزندانشان وجود

1- Carighead

2- emotional disorders

3- parents are overly controlling

4- parental excuses

5- Flett & Hewitt

نداشته باشد (استوبر و اتو^۱، ۲۰۱۶). از آن جا که کمال‌گرایی به دو مؤلفه کمال‌گرایی انطباقی و غیرانطباقی تفکیک شده است که نوع انطباقی آن مطلوب و به‌عنوان ابزار مناسب پیشرفت به سوی هدف توسط فرد مورد تأکید است و نوع غیرانطباقی آن که معطوف به تأکید به اصولی نظیر تفکر همه یا هیچ، پایبندی بیش از حد به بایدها و نبایدها، تدوین استانداردهای بسیار دشوار و سطح بالا، انتقاد از خود، ارزیابی از عملکرد در مواجهه با دریافت پسخورندهای منفی یا مواجهه با پیامد منفی حاصل از تلاش‌های بسیار و تعلل در انجام وظایف است، والدین کمال‌گرای غیرانطباقی بهداشت روانی فرد دانش‌آموز و به‌تبع آن بهداشت روانی جامعه را متأثر می‌سازد زیرا روحیه رقابت‌جویی مفرط در دانش‌آموزان را که حاصل ارائه سطح توقعات بیش از اندازه توسط والدین و مریبان آن‌ها است را دامن‌زده و از آن جا که کنترل خویشتن فرد را تهدید می‌کند، فشارروانی برای کوشش بیشتر یا ناباوری نسبت به قابلیت‌های خویش برای مواجهه با مسائل و مشکلات تحصیلی را در دانش‌آموزان موجب شده و آن‌ها را در یافتن یک سبک مقابله با استرس مؤثر ناتوان می‌سازد که ماحصل این چرخه معیوب پدیده فرسودگی تحصیلی است (آدیامو، ادوار و میلرد^۲، ۲۰۱۶). رحمتی (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی رابطه بین رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با خودکارآمدی بالا و پایین پرداخت. نتایج وی نشان داد که بین متغیر کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. به‌عبارت دیگر با بالا رفتن کمال‌گرایی، فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. همچنین شهبخش (۱۳۹۰) به بررسی و مقایسه بین ابعاد کمال‌گرایی، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با سطوح بالا و پایین فرسودگی تحصیلی پرداخت، نتایج پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی و کمال‌گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین‌تر از دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا است. مطالعه گومز و همکاران^۳ (۲۰۱۴) نشان داد، فرسودگی تحصیلی به‌وسیله استرس

1- Stoeber & Otto

2- Adhiambo, Odwar & Mildred

3- Gomes & et al

تحصیلی، استرس ادراک شده به وسیله فشار والدین، همسالان و کمال گرایی قابل پیش بینی است. از میان متغیرهای روان شناختی که به نظر می رسد توان افراد را در مقابله با استرس و فرسودگی بالا می برد، می توان به تاب آوری اشاره کرد. تاب آوری از جمله متغیرهای مهم در حوزه ی روان شناسی مثبت نگر^۱ می باشد که در سال های اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته است (لوتانز و یوسف^۲، ۲۰۰۷). تاب آوری، ظرفیت فرد برای پاسخ دادن و حتی شکوفا شدن در شرایط فشارزای مثبت و منفی است. تاب آوری به فرد این امکان را می دهد که بتواند از مهارت سازگاران خود سود جوید و شرایط استرس زا را به فرصتی جهت یادگیری و رشد تبدیل نماید و با تمرکز بر مشکل، استرس را در خود کنترل کند. تاب آوری تنها به معنی سازگاری با استرس نیست، بلکه به معنی بهبود، انعطاف پذیری و برگشت به حالت قبل از استرس می باشد (مؤمنی، اکبری و آتش زاده، ۱۳۹۰). این خصلت نوعی قابلیت پویا می باشد که به افراد اجازه می دهد تا در چالش ها رشد کنند و ابعاد آن شامل «اعتماد به نفس، خودکنترلی، توانایی تعامل و یادگیری از مشکلات» است (هاو، اسماجدر و استاکل^۳، ۲۰۱۶). هادگس، کلی و ترایان^۴ (۲۰۰۸)، تاب آوری را توانایی که به وسیله ی آن فرد می تواند به سرعت خود را با مشکلات سازگار نماید دانسته اند. بوگر و هالس^۵ (۲۰۱۵)، در یک جمع بندی، تاب آوری را شامل مواردی همچون «حفظ آرامش زیر فشار، انعطاف پذیری در مواجهه با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، حفظ خوش بینی و احساسات مثبت به هنگام دشواری ها و خلاص شدن از موانع درونی» دانسته اند. فرد تاب آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مسایل است؛ یعنی هر وقت که نیاز داشته باشد، از افراد دیگر کمک می خواهد و در حل مشکلات مربوط به خود و دیگران کاردانی نشان می دهد. افراد تاب آور درجه ای از سلامتی و استقلال را نشان می دهند. آن ها احساسات خوبی نسبت به اطرافیان دارند و به

1- positive psychology

2- Luthans & youssef

3- Howe, Smajdor & Stockl

4- Hodges, Keeley & Troyan

5- Bogar & Hulse

توانایی خود در جهت تغییر دادن محیط باور دارند. وانگ و همکاران^۱ (۱۹۹۱)، به نقل از ابوالقاسمی و رستمی، (۱۳۹۰)، تاب‌آوری را در محیط آموزشی به‌عنوان مهمترین عامل در موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های آموزشی به‌رغم مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند. در محیط آموزشی دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به‌رغم مشکلات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در سطح بالایی از موفقیت قرار می‌گیرند. گارسیا و ریزکوئیز^۲ (۲۰۱۵)، پژوهشی را با هدف بررسی ارتباط تاب‌آوری و سندرم فرسودگی دانشجویان رشته پرستاری با متغیرهای دموگرافیک و روابط شخصی (رابطه با همکلاسی و معلم) آن‌ها انجام دادند. نتایج، سطح بالایی از فرسودگی را در مشارکت‌کنندگان نشان داد. همچنین، تحلیل داده‌ها از رابطه بین تاب‌آوری و فرسودگی حمایت می‌کرد. در نتیجه دانشجویانی که تاب‌آوری بالاتری داشتند، سطح پایین‌تری از فرسودگی را گزارش نمودند. از جمله متغیرهای تأثیرگذار در فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده است، نشخوارذهنی می‌باشد. مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل خواب و نگرانی، هم‌پوشی دارد. البته باید دقت کرد وجه تمایز آن‌ها در این است که فشار روانی، خستگی و علائم افسردگی به موقعیت ویژه و خاصی مربوط نیست، اما فرسودگی تحصیلی وابسته به موقعیت خاص است؛ یعنی فرسودگی تحصیلی تنها در موقعیت مدرسه اندازه‌گیری می‌شود (نولن و مارو^۳، ۱۹۹۳). نشخوار فکری خصیصه اصلی سندرم شناختی - توجهی و یکی از راهکارهای کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش است، که برای کاهش ناهماهنگی شناختی در پاسخ به افکار منفی و احساس غمگینی فعال می‌شود (خسروی، مهرابی و عزیزی مقدم، ۱۳۹۴). سندرم شناختی - توجهی شامل نشخوار فکری، پایش تهدید و رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه است. این سندرم موجب تداوم غمگینی و باورهای منفی شده و به دوره‌های افسرده‌ساز منجر می‌شود (رستمی، شریعت-نیا، خواجهوند، ۱۳۹۳). همچنین تاب‌آوری پایین باعث می‌شود، فرد به عقاید نادرست و

1- Wang & et al

2- Garcia & Risquez

3- Nolen & Morrow