

اثربخشی تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی

منیر صادقیان^۱، کیانوش هاشمیان^۲، خدیجه ابوالمعالی^۳، مهرداد ثابت^۴

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۰۹

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر انجام شد. **روش‌شناسی:** مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. نمونه پژوهش ۶۰ دانش‌آموز بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش ۸ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای تحت مداخله قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002) بود و داده‌ها با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در SPSS-19 نرم‌افزار تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که هر سه روش مداخله یعنی آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و آموزش تلفیق خودتعیین‌گری و هنر باعث کاهش معنادار فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شدند و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0/05$). دیگر یافته‌ها نشان داد که بین سه روش مداخله در کاهش فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر برای متخصصان، برنامه‌ریزان درسی و معلمان تلویحات کاربردی دارد. آنان با آموزش روش‌های مذکور و یا بهره‌گیری از آنها می‌توانند گام موثری در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بردارند. **واژگان کلیدی:** آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر، تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر، فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان.

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. [id](#)

^۲ دانشیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول). [id](#)

^۳ دانشیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. [id](#)

^۴ استادیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. [id](#)

مقدمه

فرسودگی یک سندرم مرتبط با کار یا حالت و وضعیتی از خستگی و تحلیل‌رفتگی است که از کار سخت، استرس‌زا و بدون انگیزه در طول زمان و به‌صورت تدریجی ایجاد می‌شود (Cook, Fye, Jones & Baltrinic, 2021). عوامل متعددی مانند تعارض نقش، ابهام نقش، رقابت، ناهماهنگی، عدم سازندگی و برنامه‌ریزی نامناسب یا عدم وجود آن می‌توانند سبب ایجاد یا افزایش فرسودگی شوند (Stephenson, 2019). فرسودگی دارای سه بخش خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کارآمدی پایین است؛ به‌طوری که منظور از خستگی هیجانی تجربه احساس‌های تنش و خستگی مزمن ناشی از کار بیش از حد، منظور از مسخ شخصیت بی‌تفاوتی و از دست دادن علاقه به کار و همکاران و منظور از کارآمدی پایین احساس شایستگی و کفایت اندک و دستیابی به موفقیت پایین یا عدم دستیابی به موفقیت می‌باشد (Coyle, Miller & Rivera Cotto, 2020). فرسودگی ممکن است در دانش‌آموزان و دانشجویان نیز بوجود آید که به آن فرسودگی تحصیلی می‌گویند (Ozhan & Yuksel, 2021).

دانش‌آموزان به علت درگیر بودن با تکالیف درسی به نوعی شاغل محسوب شده که گاهی اوقات به دلایل مختلف باعث فشار عمده‌ای به دانش‌آموزان می‌شود و همان‌طور که یک شغل رضایت‌بخش به مرور زمان باعث نارضایتی شخص می‌شود و شخص را به سمت فرسودگی پیش می‌برد، ممکن است که فرد را به سوی فرسودگی تحصیلی بکشاند (Mousavi & Ajam, 2021). بررسی‌ها حاکی از آن است که همه شاغلین و حتی دانش‌آموزان و دانشجویان نیز ممکن است به فرسودگی مبتلا شوند و مهم‌ترین شاخص عینی فرسودگی می‌تواند کاهش معنادار در عملکرد در طی دوره‌ای چند ماهه باشد که به‌صورت کیفیت پایین عملکرد در انجام وظایف، افت کارایی، افزایش غیبت و کاهش رغبت به انجام وظایف شغلی یا تحصیلی خود را نشان می‌دهد (Kim, Kim & Lee, 2017). فرسودگی تحصیلی همانند فرسودگی شغلی دارای سه بخش خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کارآمدی پایین است؛ به‌طوری که خستگی هیجانی به احساس فشار و خستگی مزمن ناشی از کار بیش از حد در فعالیت‌های درسی، مسخ شخصیت به نگرش بدبینانه، بی‌تفاوتی و بی‌معنایی نسبت به کارهای مدرسه و فقدان علاقه به فعالیت‌های تحصیلی و کارآمدی پایین به احساس شایستگی و کفایت تحصیلی اندک، پیشرفت تحصیلی پایین و فقدان احساس موفقیت در انجام تکالیف تحصیلی اشاره دارد (Vizoso, Arias-Gundin & Rodriguez, 2019). بررسی فرسودگی تحصیلی به این دلیل مهم است که هم می‌تواند سبب افت نتایج تحصیلی در پایه حاضر شود و هم پایه‌های بعدی را متأثر سازد و حتی می‌تواند بر شغل آتی فرد نیز تاثیر منفی بگذارد (Salgado & Au-Yong-Oliveira, 2021). مبتلایان به فرسودگی تحصیلی علائمی مانند بی‌اشتیاقی به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درسی، عدم مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در یادگیری مطالب را از خود نشان می‌دهند (Chang & Lee, 2020).

روش‌های آموزشی بسیاری وجود دارند که می‌توانند نقش موثری در کاهش فرسودگی تحصیلی داشته باشند که یکی از این روش‌ها، روش آموزش خودتعیین‌گری است (Dashti Daryan, Hashemian & Abolma'ali AlHusseini, 2019). نظریه خودتعیین‌گری به‌طور ویژه‌ای به بررسی و شناسایی علل و دلایل رفتارها در قالب نیت‌ها، هدف‌ها، هیجان‌ها، افکار، باورها و شناخت‌هایی می‌پردازد که موجب ایجاد یا تداوم رفتار می‌شوند (Krettenauer & Curren, 2020). این نظریه بر این فرض استوار است که موجود زنده دارای یک نظام اولیه، درونی و بنیادی از نیازهای روانشناختی است که در طول رشد و تعامل بیشتر با محیط پیچیده‌تر می‌شوند تا به رفتارهای پیچیده یا نظام‌های پیچیده رفتاری تبدیل شوند (Chao & Chou, 2017). اساس نظریه خودتعیین‌گری را انگیزش (بیرونی و درونی) و نیازهای بنیادین روانشناختی (نیاز به شایستگی، خودمختاری و ارتباط) تشکیل می‌دهد (Ball, Maljak, Bice, Valley & Parry, 2019). بر اساس نظریه خودتعیین‌گری در انگیزش بیرونی عوامل بیرون از فرد، وی را هدایت و آنان برای دستیابی به نمره‌های خوب، خشنودی معلم و عملکرد بهتر از دیگران فعالیت می‌کنند، در مقابل در انگیزش درونی عوامل درون فردی، وی را هدایت و آنان از خود فعالیت مورد نظر لذت می‌برند، نه اینکه آن فعالیت‌ها را واسطه‌ای برای دستیابی به چیزهای دیگر بپندارند (Salikhova, Lynch & Salikhova, 2020).

در نظریه خودتعیین‌گری نیاز به شایستگی شامل نیاز به موثر بودن در تعامل با محیطی است که بیانگر میل برای بکار بردن استعدادها، توانمندی‌ها و مهارت‌ها در انجام کار، چالش‌های بهینه و تسلط بر آنها می‌باشد. نیاز به خودمختاری شامل نیاز به

داشتن احساس انتخاب در شروع، نگهداری، تنظیم و مدیریت فعالیت‌ها است و هنگامی محقق می‌شود که فرد احساس کند علت رفتار خودشان هستند. نیاز به ارتباط شامل برقراری پیوندها و دل بستگی‌های عاطفی با دیگران است و این نیاز بیانگر تمایل به عاطفی بودن و درگیر روابط صمیمانه بودن می‌باشد (Thaha, Hasan, Hadju, Jafar, Muhiddin & Maria, 2021). خودتعیین‌گری به انگیزه درونی و گرایش فطری برای پرداختن به تمایل‌ها و خواسته‌ها، بکار بردن توانایی‌ها، جستجوی چالش‌های بهینه و تسلط بر آنها اشاره دارد (Leyton, Batista & Jimenez-CASTuera, 2020). در صورتی که نیازهای بنیادین روانشناختی برآورده شوند احساس اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی و خودارزشمندی در فرد شکل می‌گیرد، اما در صورت ممانعت و عدم برآورده شدن این نیازها فرد از خود ادراکی منفی، ناامیدکننده، بیگانه، شکننده و انتقادی خواهد داشت (Krijgsman, Vansteenkiste, Van Tartwijk, Maes, Borghouts, Cardon & et al, 2017).

یکی دیگر از روش‌های کاهش ویژگی‌های تحصیلی منفی روش آموزش هنر است (Lotfali, Hajhosseini & Madani, 2019). هنر به سه شیوه تعریف می‌شود که در تعریف اول، هنر یک محصول فیزیکی قابل لمس است که به دیوار نصب می‌شود و یا در مکان‌های خاصی مورد تماشای دیگران قرار می‌گیرد. در تعریف دوم، بر فرایند تولید اثر هنری و مجموعه اقدام‌هایی که برای ایجاد آن می‌شود، تاکید می‌گردد. در تعریف سوم، بر فرایند خلاقانه، نو، بدیع و ابتکاری بودن هنر تاکید می‌شود که باعث ایجاد یک اثر منحصر به فرد می‌گردد (Edgar & Morrison, 2021). طراحی، نقاشی و مجسمه‌سازی را می‌توان از عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت‌ها و تمرین‌های هنری دانست که در آموزش هنر مورد استفاده قرار می‌گیرند و باعث کشف فرم‌ها و درک بهتر روابط اشیاء و اشکال می‌شوند (Gall, 2019). آموزش هنر خاستگاه اصلی توجه به عواطف و زمینه‌سازی برای ایجاد و ارتقای ادراک‌های متعالی و خلاقانه است که ناظر بر آموزش حواس مختلف، رشد تجارب احساسی و لمسی، پرورش حساسیت درباره جلوه‌های هنری، افزایش تیزبینی، حساسیت در برابر ابعاد زیبایی‌شناسانه و نقد خلاقانه و هنرمندانه مصادیق هنری می‌باشد (Groenendijk, Karpati & Haanstra, 2020). آموزش هنر نقش موثری در پرورش مهارت‌های مشاهده، تحلیل، حل مساله و تفکر انتزاعی دارد و به‌عنوان ابزاری جهت تحریک قدرت تفکر، تخیل و تجسم باعث فراهم آوردن شرایط مناسب برای شکوفایی دیگر استعدادها و توانمندی‌ها می‌شود (Denmead, 2021).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر بر فرسودگی تحصیلی انجام شده، پژوهشی به مقایسه آنها نپرداخته و اثربخشی تلفیق آنها را نیز بررسی نکرده است. برای مثال، نتایج پژوهش De Francisco, Sanchez-Romero, Conesa & Arce (2020) نشان داد که نیازهای بنیادین روانشناختی پایین بر فرسودگی اثر مثبت و معنادار و نیازهای بنیادین روانشناختی بالا بر فرسودگی اثر منفی و معنادار داشت. Dashti Daryan & et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روش تلفیق آموزش سرمایه روانشناختی و خودتعیین‌گری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر شد. در پژوهشی دیگر Tanhaye Rsehvannloo, Samadiye, Kareshki, Manouchehri & Alizade (2019) گزارش کردند که نیازهای بنیادین روانشناختی برگرفته از نظریه خودتعیین‌گری بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان اثر منفی و معنادار داشتند. Holmberg & Sheridan (2013) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که انگیزش خودتعیین‌گری نقش موثری در تبیین فرسودگی دانشجویان ورزشکار داشت. همچنین، نتایج پژوهش Reed, Cochran, Edelblute, Manzaneres, Sinn, Henry & Moss (2020) نشان داد که آموزش هنر درمانی خلاق نقش موثری در کاهش پیشگیری از فرسودگی شغلی داشت. Lotfali & et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی مبتنی بر هنر باعث کاهش اضطراب و افزایش حرمت خود دانش‌آموزان دبستان شد. در پژوهشی دیگر Potash, Ho, Chan, Wang & Cheng (2014) گزارش کردند که هنر درمانی نقش موثری در کاهش فرسودگی داشت. Atari, Shafiabadi & Salimi (2012) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش هنر (نقاشی) باعث کاهش میزان اضطراب (به‌عنوان یکی از عوامل موثر در فرسودگی) دانش‌آموزان ابتدایی شد.

هر ساله فراگیران زیادی با شوق، رغبت و امید به آینده وارد مراکز آموزشی می‌شوند و علی‌رغم اینکه انتظار می‌رود این شوق و انگیزه ادامه یابد تا به بهترین نحو به اعتلای فردی و جامعه کمک نماید دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند. در حالی که در نظام آموزشی باید شرایطی فراهم شود تا فراگیران با اشتیاق، علاقه، اطمینان و احساس کارآمدی بتوانند به کسب یادگیری مداوم و در آینده هم با شور، انگیزه و امید به زندگی تحصیلی و حتی شغلی خود ادامه دهند (Falsafinejad, Azizi Abarghuei, ...)

(Ebrahimi Ghavamabadi & Dortaj, 2016). بنابراین، باید به دنبال راهکارهایی برای کاهش فرسودگی تحصیلی بود که روش‌های زیادی برای کاهش آن مورد آزمون قرار گرفتند، اما روش‌های آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر کمتر مورد توجه قرار گرفتند و یا حتی می‌توان گفت مورد غفلت واقع شدند. از یک سو با توجه به نقش هنر و آموزش آن در بهبود ویژگی‌های تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی و عدم یافتن پژوهشی درباره اثربخشی آن بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی و از سوی دیگر با توجه به اثر خودتعیین‌گری در کاهش فرسودگی تحصیلی، پژوهشگران را بر آن داشت تا اثربخشی این دو روش و تلفیق آنها با هم را مقایسه نمایند. در نتیجه، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر بود.

روش‌شناسی

مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. نمونه پژوهش ۶۰ دانش‌آموز بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری پژوهشگر با توجه به شناختی که از نمونه‌ها توسط کادر اجرایی مدرسه بدست آورد، تعداد ۶۰ نفر را به‌عنوان نمونه انتخاب کرد.

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا بعد از هماهنگی‌های لازم نمونه‌گیری انجام و ۶۰ نفر انتخاب شدند و سپس این افراد به‌طور تصادفی در چهار گروه مساوی (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل و هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. حداقل برای یکی از والدین نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش بیان و درباره رعایت نکات اخلاقی از جمله حفظ حریم آزمودنی‌ها، رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و غیره به آنان اطمینان خاطر داده شد و فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش به امضای آنها رسید. گروه آزمایش اول آموزش خودتعیین‌گری، گروه آزمایش دوم آموزش هنر و گروه آزمایش سوم تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر را برای ۸ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی ندید. مداخله‌ها توسط پژوهشگران حاضر طراحی و توسط تعدادی از متخصصان و خبرگان دانشگاهی مورد تایید قرار گرفته است. در ادامه موضوع و محتوی مداخله در گروه‌های آزمایش اول و دوم به‌تفکیک جلسات به‌ترتیب در جدول‌های ۱ و ۲ گزارش و در گروه آزمایش سوم از ترکیب این دو روش استفاده شد.

جدول ۱. موضوع و محتوی مداخله آموزش خودتعیین‌گری به‌تفکیک جلسات

جلسه	موضوع	محتوی
اول	معارفه و خودآگاهی یا شناخت خود	معارفه و آشنایی، تعریف خودآگاهی و ارزیابی خود واقعی، خودتصویری و خودآیدله‌ها، شناخت احساسات و افکار خود و نام‌گذاری آنها و آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود
دوم	شایستگی جسمانی	بحث پیرامون علایق و استعدادها، تعریف و تشریح شایستگی جسمانی، آگاهی و شناخت تصویر بدن و یادگیری راهکارهای مقابله با تصویر بدن مخدوش
سوم	شایستگی اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی	شناخت ارتباط و اجزای آن، تشریح لزوم برقراری ارتباط، شناخت موانع ارتباطی، آموزش مهارت‌های مورد نیاز جهت مشارکت و گفتگو، شناخت مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی، استفاده از مهارت گوش‌دادن فعال و برقراری ارتباط موثر
چهارم	مهارت ابراز وجود و جرأت‌مندی در ارتباط با دیگران	تعریف و شناخت جرأت‌مندی و سبک‌های ارتباطی پرخاشگرانه، منفعلانه و جرأت‌مندانه، آگاهی از نحوه برقراری ارتباط در هر یک از سبک‌ها، بررسی سبک‌های ارتباطی نمونه‌ها در موقعیت‌های مختلف و آموزش افزایش جرأت‌مندی و استفاده مناسب از مهارت نه گفتن
پنجم	مهارت خودکنترلی و خودمختاری	تعریف و تشریح خودکنترلی و خودمختاری و شناخت عوامل موثر بر آنها، تعریف هیجان و شناخت انواع آن، فواید کنترل و مدیریت آنها، استفاده از راهبردهای جسمانی، رفتاری و شناختی برای تنظیم هیجان و استفاده از راهکارهای مناسب برای تقویت خودکنترلی و خودمختاری
ششم	مهارت خودتنظیمی	تعریف و تشریح خودتنظیمی، تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای تحصیل، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی و استفاده از آنها برای دستیابی به اهداف
هفتم	تکمیل مهارت خودتنظیمی و شایستگی	آموزش تکمیلی راهبردهای شناختی و فراشناختی جهت خودتنظیمی مانند چگونگی سازماندهی و یادداشت‌برداری، تعریف و تشریح شایستگی تحصیلی، آموزش بهبود عملکردهای مرتبط با تحصیل مانند خودکارآمدی تحصیلی و

تحصیلی	نحوه صحیح درخواست کمک از دیگران برای آموزش و تحصیل
هشتم	تعریف و شناخت انگیزش و انواع آن، آموزش راهبردهای بهبود انگیزش به‌ویژه از طریق ذهن‌آگاهی، شناخت و آگاهی از اسنادها و نحوه بکارگیری آنها در هنگام موفقیت یا شکست و تغییر و تعدیل اسنادهای نامناسب و ناکارآمد

جدول ۲. موضوع و محتوی مداخله آموزش هنر به تفکیک جلسات

جلسه	موضوع	محتوی
اول	معارفه و شناخت محتوی جلسات	معارفه و آشنایی، تعیین و هماهنگی روز و ساعات آموزش و معرفی ابزارهای مورد نیاز برای آموزش هنر
دوم	آموزش نقاشی به صورت گروهی	نقاشی با کمک آبرنگ و آموزش تکنیک‌های مورد استفاده در آن، تشریح فرسودگی تحصیلی و نقش آموزش نقاشی بر کاهش فرسودگی تحصیلی
سوم	آموزش نقاشی به صورت گروهی	نقاشی با توجه به علاقه دانش‌آموزان و تاکید بر آرامش در هنگام انجام آن
چهارم	آموزش نقاشی به صورت انفرادی و گروهی	نقاشی با توجه به آموخته‌های قبلی و استفاده و بکارگیری از مطالب قبلا یادگرفته شده
پنجم	آموزش نقاشی به صورت انفرادی و گروهی	توجه به رفتارها و واکنش‌های دانش‌آموزان هنگام نقاشی انفرادی و گروهی و تلاش برای آرامش‌بخشی
ششم	آموزش نقاشی به صورت متمرکز	همه دانش‌آموزان نقاشی واحدی را انجام و ارزیابی آنها با توجه به استعداد خود
هفتم	آموزش نقاشی به صورت متمرکز	استقامت و پایداری در انجام نقاشی و تلاش برای حفظ و ارتقای نظم جهت دستیابی به اهداف تحصیلی
هشتم	نقش نقاشی در زندگی	ارائه بازخورد کلامی و غیرکلامی به نقاشی دانش‌آموزان، اصلاح خلأها و نواقص، بررسی ایده‌ها و افکار دانش‌آموزان در هنگام نقاشی و بررسی نظرهای دانش‌آموزان و والدین درباره دوره آموزشی

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker (2002) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ اitem است که به شیوه طیف لیکرت هفت درجه‌ای از صفر (هرگز) تا شش (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین صفر الی ۹۰ می‌باشد و نمره بیشتر حاکی از فرسودگی تحصیلی بالاتر است. Schaufeli & et al (2002) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی، تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۰ الی ۰/۸۲ بدست آوردند. Jannatfereidooni, Sharifi, Nikkhah & Khalatbari (2018) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی، تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و با روش بازآزمایی دو هفته‌ای ۰/۸۹ بدست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد. داده‌ها با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در سطح معناداری ۰/۰۵ در SPSS-19 نرم‌افزار تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی گروه‌های آموزش خودتعیین‌گری $11/53 \pm 0/51$ ، آموزش هنر $11/47 \pm 0/56$ ، تلفیق خودتعیین‌گری و هنر $11/61 \pm 0/49$ و کنترل $11/50 \pm 0/53$ بود که از لحاظ آماری تفاوت معناداری نداشتند ($P > 0/05$). در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه گزارش شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه

مراحل	آموزش خودتعیین‌گری	آموزش هنر	تلفیق خودتعیین‌گری و هنر	کنترل
	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
پیش‌آزمون	۲۵/۷۴±۴/۱۶	۲۴/۰۶±۳/۲۴	۲۳/۶۹±۳/۳۶	۲۴/۷۰±۳/۹۲
پس‌آزمون	۱۹/۳۰±۳/۹۳	۱۹/۱۲±۳/۱۷	۱۸/۱۵±۳/۵۰	۲۴/۵۱±۳/۸۳
پیگیری سه ماهه	۱۹/۷۴±۳/۸۸	۱۸/۹۵±۳/۳۴	۱۸/۰۴±۳/۲۱	۲۵/۸۶±۴/۰۶

پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن فرسودگی تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بر اساس مقادیر آزمون شاپیرو-ویلک، فرض برابری واریانس‌های فرسودگی تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بر اساس آزمون لون و فرض برابری کواریانس‌ها بر اساس آزمون کرویت موخلی برای فرسودگی تحصیلی تایید شد ($P > 0.05$). در جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی روش‌های مداخله بر فرسودگی تحصیلی گزارش شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی روش‌های مداخله بر فرسودگی تحصیلی

منبع تغییرات	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۴۵/۳۶	۶/۳۷	۰/۰۰۳	۰/۵۳۷
زمان	۳۴/۰۸	۱۹/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
زمان*گروه	۳۱/۷۴	۱۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹۵

طبق نتایج جدول ۴، اثر گروه، زمان و تعامل زمان و گروه معنادار است که با توجه به معناداری اثر گروه می‌توان نتیجه گرفت که بین گروه‌ها و با توجه به معناداری اثر زمان و تعامل زمان و گروه می‌توان نتیجه گرفت که بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از لحاظ فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.05$). در جدول ۵ نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی فرسودگی تحصیلی گروه‌ها گزارش شد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی فرسودگی تحصیلی گروه‌ها

گروه‌ها	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
آموزش خودتعیین‌گری	آموزش هنر	۱/۶۱	۰/۳۲
آموزش خودتعیین‌گری	تلفیق خودتعیین‌گری و هنر	۲/۸۷	۰/۲۷
آموزش خودتعیین‌گری	کنترل	-۹/۷۳	۰/۰۰۱
آموزش هنر	تلفیق خودتعیین‌گری و هنر	۱/۲۶	۰/۲۸
آموزش هنر	کنترل	-۸/۱۲	۰/۰۰۱
تلفیق خودتعیین‌گری و هنر	کنترل	-۶/۸۶	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۵، هر سه روش مداخله آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و تلفیق خودتعیین‌گری و هنر در مقایسه با گروه باعث کاهش معنادار فرسودگی تحصیلی شدند ($P < 0.05$)، اما بین سه روش مداخله در کاهش فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0.05$). در جدول ۶ نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی فرسودگی تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها گزارش شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی فرسودگی تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها

گروه‌ها	مراحل	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
آموزش خودتعیین‌گری	پیش‌آزمون	۵/۳۶	۰/۱۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۵/۱۹	۰/۲۴	۰/۰۰۱
	پیگیری	-۰/۱۷	۰/۳۵	۰/۶۸۵
آموزش هنر	پیش‌آزمون	۴/۶۸	۰/۱۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۴/۵۴	۰/۲۴	۰/۰۰۱
	پیگیری	۰/۱۴	۰/۲۹	۰/۷۱۲
تلفیق خودتعیین‌گری و هنر	پیش‌آزمون	۴/۹۶	۰/۱۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۴/۸۹	۰/۲۷	۰/۰۰۱
	پیگیری	۰/۰۷	۰/۳۱	۰/۹۳۵
کنترل	پیش‌آزمون	۰/۱۲	۰/۲۸	۰/۶۹۹
	پس‌آزمون	-۰/۱۴	۰/۳۳	۰/۷۱۲
	پیگیری	-۰/۲۶	۰/۳۷	۰/۴۳۱

طبق نتایج جدول ۶، در هر سه روش مداخله آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و تلفیق خودتعیین‌گری و هنر اختلاف میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.05$)، اما اختلاف میانگین پس‌آزمون و

پیگیری فرسودگی تحصیلی در سه روش مداخله و اختلاف میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه کنترل تفاوت معناداری نداشتند ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

فرسودگی تحصیلی متغیری است که نقش منفی زیادی بر افت عملکرد تحصیلی دارد. در نتیجه، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر بود. نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری بر کاهش فرسودگی تحصیلی و تداوم نتایج در مرحله پیگیری بود. این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های (2020) De Francisco & et al، (2019) Dashti Daryan & et al، (2019) Tanhaye، (2019) Rsheshvanloo & et al و (2019) Holmberg & Sheridan (2013) بود. در تفسیر این نتایج بر مبنای پژوهش (2019) Dashti Daryan & et al می‌توان گفت که نظریه خودتعیین‌گری، نیازهای روانی یا نیازهای بنیادین روانشناختی را مطرح که به‌عنوان انگیزشی برای کمک به درگیری فعال با محیط و پرورش دانش‌ها، توانایی‌ها و مهارت‌ها و رشد سالم بوجود آمدند. این نظریه چارچوب مناسبی را برای پرداختن به انگیزش فراهم می‌کند. زیرا این نظریه سه نیاز بنیادین روانشناختی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط را به‌عنوان تعیین‌کننده‌های انگیزش مطرح می‌سازد و در صورتی که این نیازها برآورده شوند، احساس اعتمادبه‌خود و خودارزشمندی در فرد شکل می‌گیرد، اما در صورت ممانعت و برآورده‌نشدن این نیازها فرد درکی منفی و منتقدانه از خود خواهد داشت. با توجه به نظریه خودتعیین‌گری حمایت از خودمختاری و شایستگی برای رشد و بهزیستی در هر محیط یادگیری ضروری است. در هر سطح آموزشی دانش‌آموزانی که نیازهایشان بهتر ارضا شود بهتر می‌توانند خودشان را با کلاس درس و مدرسه تنظیم کرده و رفتارهای خود را متناسب با شرایط متفاوت تحصیل و مدرسه سازگار نمایند. با توجه به مطالب مطرح‌شده آموزش خودتعیین‌گری می‌تواند از طریق بهبود شرایط تحصیلی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی شود.

دیگر نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی و تداوم نتایج در مرحله پیگیری بود. این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های (2020) Reed & et al، (2019) Lotfali & et al، (2014) Potash & et al و (2012) Atari & et al بود. در تفسیر این نتایج بر مبنای پژوهش (2012) Atari & et al می‌توان گفت از آنجایی که کودکان با بیان احساسات و عواطف خود می‌توانند در راه کاهش اضطراب گام بردارند و آموزش مبتنی بر هنر به کودکان این فرصت را می‌دهد تا احساسات آزردهنده و مشکلات درونی را ابزار کنند و از این طریق آرزوها و تمایل‌های درونی را به نمایش بگذارند. بنابراین، آموزش هنر در کودکان از طریق فعالیت‌های هنری می‌تواند اضطراب‌ها، استرس‌ها و تنش‌های تحصیلی کودکان یا دانش‌آموزان ابتدایی را کاهش دهد. افزون بر آن، شرکت کودکان در مداخله آموزش هنر از طریق توجه و تمرکز بر علایق و تفرها، نقاط قوت و ضعف و شناسایی تفاوت‌ها با استفاده از ترسیم انواع نقاشی‌ها موجب حل تعارض‌های درونی شده و به تبع آن منجر به کاهش اضطراب می‌گردد. با توجه به مطالب ذکرشده آموزش هنر از طریق فرایندهای توضیح داده‌شده و با کمک کاهش اضطراب و استرس تحصیلی منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی می‌گردد.

همچنین، نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی و تداوم نتایج در مرحله پیگیری بود. پژوهشی درباره تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر یافت نشد، اما در تفسیر این نتایج می‌توان گفت که روش تلفیقی دارای مزایای هر دو روش آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر است و به همین دلیل این روش نیز می‌تواند نقش موثری در کاهش فرسودگی تحصیلی داشته باشد. در روش آموزش خودتعیین‌گری موضوعاتی مانند خودآگاهی، شایستگی جسمانی، اجتماعی و تحصیلی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت ابراز وجود و جرأت‌مندی، ارتباط موثر، خودکنترلی و خودمختاری، خودتنظیمی و انگیزشی و در روش آموزش هنر موضوعاتی مانند نقاشی انفرادی، نقاشی گروهی و نقاشی متمرکز و نقش آنها در بهبود شرایط زندگی آموزش داده می‌شود. این موضوعات با کمک هم می‌توانند از طریق افت استرس‌ها و فشارهای تحصیلی و افزایش آرامش و نشاط تحصیلی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی شوند.

افزون بر آن، نتایج این پژوهش حاکی از عدم تفاوت معنادار بین سه روش مداخله آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر بر کاهش فرسودگی تحصیلی بود. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما در تفسیر این نتایج می‌توان گفت که هر دو شیوه آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر از راهکارهای مناسبی جهت کاهش فرسودگی تحصیلی استفاده

می‌کنند که برای این منظور آموزش خودتعیین‌گری از آموزش‌های مبتنی بر انگیزش و نیازهای شایستگی، خودختاری و ارتباط و مفاهیم مرتبط به آن استفاده می‌کند و آموزش هنر از آموزش‌های مبتنی بر نقاشی فردی، گروهی و متمرکز بهره می‌برد و به همین خاطر هر دو روش، روش‌های موثری در کاهش فرسودگی تحصیلی می‌باشند. علاوه بر آن، روش تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر از مزایای هر دو روش برخوردار است و بین اثربخشی آن با دو روش مداخله آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر تفاوت معناداری وجود نداشت و شاید دلیل آن این باشد که مدت جلسات هر سه روش مداخله برابر بود. شاید اگر تعداد جلسات روش تلفیق آموزش خودتعیین‌گری و هنر افزایش یابد و از فشردگی جلسات کاهش شود، بتواند نقش موثرتر و بیشتری در مقایسه با دو روش آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر داشته باشد که برای تصمیم‌گیری درباره آن نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتری است. با توجه به مطالب مطرح‌شده هر سه روش آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و آموزش تلفیق خودتعیین‌گری و هنر نقش تقریباً برابری در کاهش فرسودگی تحصیلی داشتند و بین آنها در کاهش فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود نداشت.

مهم‌ترین قوت‌های پژوهش‌های حاضر شامل طراحی بسته‌های آموزش خودتعیین‌گری، آموزش هنر و آموزش تلفیقی آنها و بررسی ثبات نتایج مداخله با استفاده از مرحله پیگیری بود. مهم‌ترین ضعف‌ها یا محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل استفاده از پرسشنامه جهت جمع‌آوری داده‌ها، تک جنسیتی بودن جامعه پژوهش و محدودشدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان پایه پنجم منطقه یک شهر تهران بود. با توجه به ضعف‌ها یا محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که جهت جمع‌آوری داده‌های با دقت بیشتر از مصاحبه یا مشاهده استفاده شود، بر روی دانش‌آموزان دختر و حتی دانش‌آموزان سایر پایه‌ها و شهرها انجام و نتایج آنها با یکدیگر مقایسه شود تا بتوان با دقت و اطمینان بیشتری درباره اثربخشی روش‌های مداخله بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با جنسیت‌ها و پایه‌های تحصیلی متفاوت بحث کرد. پیشنهاد پژوهشی دیگر اینکه اثربخشی روش‌های مداخله پژوهش حاضر با سایر روش‌ها مانند آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، آموزش مثبت‌اندیشی، آموزش موسیقی، آموزش مهارت‌های زندگی و غیره مقایسه شود. نتایج پژوهش حاضر برای متخصصان، برنامه‌ریزان درسی و معلمان تلویحات کاربردی دارد. آنان با آموزش روش‌های مذکور و یا بهره‌گیری از آنها می‌توانند گام موثری در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بردارند. بنابراین، برگزاری دوره‌های آموزش خودتعیین‌گری و آموزش هنر و حتی تلفیق آنها برای همه دانش‌آموزان و حتی برای آموزگاران پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد کاربردی دیگر گنجاندن روش‌های آموزشی مذکور در سرفصل‌های درس روش‌های آموزش و تدریس دانشجویان دانشگاه فرهنگیان می‌باشد. انتظار می‌رود که دانشجو معلمان با فراگیری و آموزگاران با استفاده از روش‌های آموزش و تدریس به‌ویژه روش‌های مداخله پژوهش حاضر گام موثری در بهبود ویژگی‌های تحصیلی در دانش‌آموزان بردارند.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم و ضروری می‌دانند تا از مسئولان اداره آموزش و پرورش منطقه یک شهر تهران به دلیل مساعدت و همکاری با پژوهشگران، از دانش‌آموزان به دلیل شرکت در جلسات مداخله و از والدین دانش‌آموزان به دلیل اجازه به پژوهشگران برای انجام مداخله بر روی فرزندان آنها از آنان تشکر و قدردانی کنند.

References

- Atari B, Shafiabadi A, Salimi H. (2012). The effectiveness of teaching painting on decreasing the amount of anxiety in elementary school boys. *Culture Counseling*, 2(8): 47-64. (In Persian)
- Ball JW, Maljak KA, Bice MR, Valley J, Parry T. (2019). Exploring the relationship between self-determination theory and physical education teachers meeting recommended weekly physical education minutes. *Physical Educator*, 76(5): 1306-1318.
- Chang E, Lee SM. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, 57(2): 284-295.
- Chao PC, Chou YC. (2017). Correlation and predictive relationship between self-determination instruction and academic performance of students with disabilities. *Universal Journal of Educational Research*, 5(5): 799-805.
- Cook RM, Fye HJ, Jones JL, Baltrinic ER. (2021). Self-reported symptoms of burnout in novice professional counselors: A content analysis. *Professional Counselor*, 11(1): 31-45.
- Coyle T, Miller EV, Rivera Cotto C. (2020). Burnout: Why are teacher educators reaching their limits? *Excelsior: Leadership in Teaching and Learning*, 13(1): 63-79.
- Dashti Daryan E, Hashemian K, Abolma'ali AlHusseini K. (2019). Combining the education of psychological capital and self-determination on reducing academic burnout among students. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9(31): 1-10. (In Persian)
- De Francisco C, Sanchez-Romero EI, Conesa MDPV, Arce C. (2020). Basic Psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4941): 1-13.
- Denmead T. (2021). Time after whiteness: Performative pedagogy and temporal subjectivities in art education. *Studies in Art Education: A Journal of Issues and Research in Art Education*, 62(2): 130-141.
- Edgar SN, Morrison B. (2021). A vision for social emotional learning and arts education policy. *Arts Education Policy Review*, 122(3): 145-150.
- Falsafinejad MR, Azizi Abarghuei M, Ebrahimi Ghavamabadi S, Dortaj F. (2016). Developing a causal model of academic burnout among BA students: The mediating role of self-efficacy. *Culture Counseling*, 6(24): 1-27. (In Persian)
- Gall D. (2019). Ethnocentrism and higher art education: Lingering legacies, imperative nondualities. *International Journal of Art & Design Education*, 38(4): 840-852.
- Groenendijk T, Karpati A, Haanstra F. (2020). Self-assessment in art education through a visual rubric. *International Journal of Art & Design Education*, 39(1): 153-175.
- Holmberg PM, Sheridan DA. (2013). Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *The Sport Psychologist*, 27(2): 177-187.
- Jannatfereidooni M, Sharifi T, Nikkhah M, Khalatbari J. (2018). Validation of Maslach burnout inventory: student survey in Iranian second high school students. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*, 10(37): 91-116. (In Persian)
- Kim B, Kim E, Lee SM. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International*, 38(6): 628-646.
- Krettenauer T, Curren R. (2020). Self-determination theory, morality, and education: Introduction to special issue. *Journal of Moral Education*, 49(3): 275-281.
- Krijgsman C, Vansteenkiste M, Van Tartwijk J, Maes J, Borghouts L, Cardon G, et al. (2017). Performance grading and motivational functioning and fear in physical education: A self-determination theory perspective. *Learning and Individual Differences*, 55: 202-211.
- Leyton M, Batista M, Jimenez-Castuera R. (2020). Prediction model of healthy lifestyles in physical education students based on self-determination theory. *Revista de Psicodidactia (English ed.)*, 25(1): 68-75.

- Lotfali H, Hajhosseini M, Madani Y. (2019). Effectiveness of art-based group training on anxiety and self-esteem of students. *Empowering Exceptional Children Journal*, 10(3): 15-28. (In Persian)
- Mousavi SF, Ajam A. (2021). Investigating the relationship between responsibility and academic burnout in students of public schools in Torbat Heydariyeh secondary school. *Journal of New Approaches in Educational Sciences*, 3(1): 1-11. (In Persian)
- Ozhan MB, Yuksel G. (2021). The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1): 145-162.
- Potash JS, Ho AHY, Chan F, Wang XL, Cheng C. (2014). Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study. *International Journal of Palliative Nursing*, 20(5): 233-240.
- Reed K, Cochran KL, Edelblute A, Manzanares D, Sinn H, Henry M, Moss M. (2020). Creative arts therapy as a potential intervention to prevent burnout and build resilience in health care professionals. *AACN Advanced Critical Care*, 31(2): 2-13.
- Salgado S, Au-Yong-Oliveira M. (2021). Student burnout: A case study about a Portuguese public university. *Education Sciences*, 11(31): 1-35.
- Salikhova NR, Lynch MF, Salikhova AB. (2020). Psychological aspects of digital learning: A self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Technology*, 12(2):ep280: 1-13.
- Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5): 464-481.
- Stephenson P. (2019). Building resilience and minimizing burnout in school-based practice. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*, 12(3): 354-364.
- Tanhaye Rseshvanloo F, Samadiye H, Kareshki H, Manouchehri M, Alizade M. (2019). Structural relationships between perceptions of parents, basic psychological needs and academic burnout in medical students. *Iranian Journal of Medical Education*, 19: 542-553. (In Persian)
- Thaha RM, Hasan N, Hadju V, Jafar N, Muhiddin S, Maria IL. (2021). Measuring self-regulation after nutrition education modules with self-determination theory (SDT) intervention among teachers with or at risk metabolic syndrome. *Gaceta Sanitaria*, 35(1): 83-86.
- Vizoso C, Arias-Gundin O, Rodriguez C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6): 768-783.

The Effectiveness of Combining Education of Self-Determination and Art on Reducing Academic Burnout in Fifth Grade Elementary Male Students

Munir Sadeghian¹

Kianoush Hashemian^{2*}

Khadijah Abol-Maali³

Mehrdad Sabet⁴

Abstract

Purpose: Students are considered to be a type of worker due to being involved with homework, which sometimes causes major pressure on students for various reasons, and just as a satisfactory job causes dissatisfaction over time and leads a person to burnout; it is possible that lead a person to academic burnout. Studies indicate that all employees and even students may suffer from burnout and the most important objective indicator of burnout can be a significant decrease in performance over a period of several months, which is in the form of low quality performance in performing tasks, loss of efficiency, and increased absenteeism. And it shows a decrease in the desire to perform one's job or academic duties. This research was conducted with the aim of the effectiveness of combining education of self-determination and art on reducing academic burnout in male students.

Methodology: The present study was quasi-experimental with pre-test, post-test and quarterly follow-up with control group. The research population was fifth grading elementary male students in district one of Tehran city in the academic years of 2017-18. The research sample consisted of 60 students who were selected by purposive sampling method and randomly assigned to four groups (three experimental groups and one control group). Each experimental group underwent 8 sessions of 40 minutes and the control group did not receive any training. The research instrument was the academic burnout questionnaire (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002) and the data were analyzed by methods of repeated measures analysis of variance and bonferroni post hoc test in SPSS-19 software.

Findings: The results showed that all three methods of intervention, namely self-determination education, art education and combining education of self-determination and art significantly led to reduce the academic burnout of fifth grade elementary male students and the results were maintained in the follow-up phase ($P < 0.05$). Other findings showed that there was no significant difference between the three intervention methods in reducing academic burnout ($P > 0.05$).

Conclusion: The results of the present study have practical implications for professionals, curriculum planners and teachers. They by teaching the above methods or using of them can take an effective step to reduce academic burnout of students.

Keywords: Self-determination Education, Art Education, Combining Education of Self-Determination and Art, Academic Burnout, Students.

¹Phd student of educational psychology, Roudhan Branch, Islamic Azad University, Roudhan, Iran. pri.sadeghian@yahoo.com

²Associate Professor of Psychology Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran. (Author).hashemian-kianoosh@yahoo.com

³Associate Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran. sama.abolmaali@yahoo.com

⁴Assistant Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran. mehrdadsabet@yahoo.com