



نقش هوش هیجانی در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی: ارائه یک مدل مفهومی مبتنی بر خودکارآمدی در

آموزش عالی ایران

عبدالله ایزدخواه

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید باهنر بیرجند

abdollahizadkhah75@gmail.com

چکیده

افزایش فشارهای آموزشی در نظام آموزش عالی، فرسودگی تحصیلی را به یکی از مسائل قابل توجه در میان دانشجویان تبدیل کرده است؛ پدیده‌ای که می‌تواند انگیزش، کارکرد تحصیلی و سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

در این میان، توجه به سازه‌های روان‌شناختی توانمندساز می‌تواند به درک بهتر راهبردهای پیشگیرانه کمک کند. مقاله حاضر با هدف تبیین جایگاه هوش هیجانی در کاهش فرسودگی تحصیلی و تشریح نقش خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان سازوکار تبیینی این رابطه، در بستر آموزش عالی ایران تدوین شده است. پژوهش با رویکردی نظری-تحلیلی و از طریق بررسی و ترکیب یافته‌های پژوهشی مرتبط انجام شده است.

نتایج تحلیل‌ها حاکی از آن است که توانایی درک، تنظیم و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند با تقویت باورهای خودکارآمدی، شدت ابعاد مختلف فرسودگی تحصیلی از جمله خستگی هیجانی، نگرش منفی نسبت به تحصیل و احساس ناتوانی را کاهش دهد. بر این اساس، مدل مفهومی پیشنهادی می‌تواند چارچوبی مناسب برای هدایت پژوهش‌های تجربی آتی و طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در راستای ارتقای سلامت روان دانشجویان فراهم آورد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، آموزش عالی، سلامت روان دانشجویان

۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، نظام آموزش عالی با افزایش انتظارات تحصیلی، رقابت فزاینده و فشارهای روان‌شناختی مواجه شده است؛ شرایطی که می‌تواند زمینه‌ساز بروز فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان شود. فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یک سندرم چندبعدی، شامل خستگی هیجانی، نگرش منفی نسبت به فعالیت‌های آموزشی و احساس کاهش شایستگی تحصیلی است و پیامدهایی همچون افت عملکرد، کاهش انگیزش و آسیب به سلامت روان را در پی دارد (Maslach & Leiter, 2016). پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که شیوع فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان ایرانی در سال‌های اخیر روندی افزایشی داشته و به یکی از چالش‌های جدی آموزش عالی تبدیل شده است (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۹).



در واکنش به این مسئله، تمرکز پژوهشگران از عوامل آسیب‌زا به سوی سازه‌های روان‌شناختی محافظت‌کننده و توانمندساز سوق یافته است. یکی از این سازه‌ها، هوش هیجانی است که به توانایی ادراک، فهم، تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران اشاره دارد (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). مطالعات مختلف حاکی از آن است که دانشجویان برخوردار از سطوح بالاتر هوش هیجانی، در مواجهه با فشارهای تحصیلی از راهبردهای سازگارانه‌تری استفاده کرده و آسیب‌پذیری کمتری نسبت به فرسودگی نشان می‌دهند (Extremera & Fernández-Berrocal, 2019). یافته‌های پژوهش‌های داخلی نیز این رابطه را تأیید کرده و نقش هوش هیجانی را در ارتقای سازگاری تحصیلی و کاهش تنیدگی برجسته ساخته‌اند (حسینی و محمدی، ۱۴۰۰).

در این میان، خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان یکی از متغیرهای کلیدی شناختی-انگیزشی می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی در تبیین ارتباط میان هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی ایفا کند. خودکارآمدی تحصیلی به باور فرد نسبت به توانایی خود در سازماندهی و اجرای موفق تکالیف تحصیلی اشاره دارد و با پیامدهایی نظیر پایداری، انگیزش درونی و عملکرد تحصیلی بالاتر مرتبط است (Bandura, 1997). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد با خودکارآمدی بالاتر، فشارهای تحصیلی را قابل‌کنترل‌تر ارزیابی کرده و کمتر دچار خستگی و درماندگی تحصیلی می‌شوند (Salanova et al., 2010). مطالعات انجام‌شده در بستر آموزش عالی ایران نیز بر نقش پیش‌بینی‌کننده خودکارآمدی در کاهش فرسودگی تحصیلی تأکید دارند (کریمی و همکاران، ۱۴۰۱).

با وجود شواهد پژوهشی موجود، هنوز نیاز به چارچوبی مفهومی احساس می‌شود که بتواند به‌صورت منسجم نقش هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی را در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی تبیین کند؛ به‌ویژه در زمینه آموزش عالی ایران که ویژگی‌های فرهنگی و آموزشی خاص خود را دارد. از این‌رو، مقاله حاضر با هدف ارائه یک مدل مفهومی مبتنی بر خودکارآمدی تحصیلی، به بررسی نقش هوش هیجانی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرداخته و تلاش می‌کند مبنایی نظری برای پژوهش‌های تجربی و مداخلات روان‌شناختی آینده فراهم آورد.

۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یکی از مفاهیم برگرفته از نظریه فرسودگی شغلی، در سال‌های اخیر توجه گسترده‌ای را در حوزه آموزش عالی به خود جلب کرده است. این سازه معمولاً شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی، بدبینی یا نگرش منفی نسبت به تحصیل و احساس کاهش شایستگی تحصیلی است و زمانی بروز می‌کند که دانشجو منابع روانی و انگیزشی خود را ناکافی ارزیابی کند (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تداوم فرسودگی تحصیلی می‌تواند به افت عملکرد، افزایش قصد ترک تحصیل و بروز مشکلات روان‌شناختی منجر شود (Salmela-Aro & Read, 2017). مطالعات داخلی نیز فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یک چالش روبه‌گسترش در میان دانشجویان ایرانی گزارش شده است (زارعی و همکاران، ۱۳۹۸).

در مقابل این پیامدهای منفی، توجه به عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی اهمیت ویژه‌ای یافته است. هوش هیجانی یکی از این عوامل است که به توانایی فرد در شناسایی، درک، تنظیم و استفاده سازگارانه از هیجان‌ها اشاره دارد (Mayer,)



(Salovey, & Caruso, 2004). بر اساس شواهد پژوهشی، افراد با هوش هیجانی بالاتر در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند و سطح پایین‌تری از فرسودگی را تجربه می‌نمایند (Extremera, Mérida-). (López, & Sánchez-Álvarez, 2018). مطالعات انجام‌شده در ایران نیز رابطه منفی و معناداری میان هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی گزارش کرده‌اند (احمدی و رضایی، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر، نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، خودکارآمدی را به‌عنوان باور فرد نسبت به توانایی خود برای انجام موفقیت‌آمیز تکالیف معرفی می‌کند (Bandura, 1997). خودکارآمدی تحصیلی نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه ادراک فشارهای آموزشی، میزان تلاش و پایداری دانشجویان ایفا می‌کند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که دانشجویان با خودکارآمدی بالاتر، چالش‌های تحصیلی را تهدیدآمیز تلقی نکرده و کمتر دچار خستگی و درماندگی تحصیلی می‌شوند (Schunk & DiBenedetto, 2020). یافته‌های پژوهش‌های داخلی نیز حاکی از آن است که خودکارآمدی تحصیلی پیش‌بینی‌کننده منفی فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۱).

بررسی هم‌زمان این متغیرها نشان می‌دهد که هوش هیجانی می‌تواند از طریق تقویت باورهای خودکارآمدی، نقش غیرمستقیمی در کاهش فرسودگی تحصیلی ایفا کند. افرادی که توانایی مدیریت هیجان‌های خود را دارند، در ارزیابی توانمندی‌های شخصی واقع‌بینانه‌تر عمل کرده و در نتیجه، خودکارآمدی بالاتری را تجربه می‌کنند (Parker et al., 2012). با این حال، در پژوهش‌های داخلی، کمتر به ارائه مدلی مفهومی پرداخته شده است که این روابط را به‌صورت منسجم و در چارچوب آموزش عالی ایران تبیین کند. این خلأ پژوهشی، ضرورت تدوین مدل مفهومی حاضر را برجسته می‌سازد.

۴. مدل مفهومی پیشنهادی و تبیین روابط بین متغیرها

با توجه به مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی پیشین، می‌توان هوش هیجانی را به‌عنوان یکی از عوامل بنیادین در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانشجویان در نظر گرفت. هوش هیجانی از طریق تقویت توانایی‌های هیجانی فرد، به بهبود نحوه مواجهه با فشارهای تحصیلی و مدیریت موقعیت‌های تنش‌زا کمک می‌کند. دانشجویانی که از سطح بالاتری از هوش هیجانی برخوردارند، هیجان‌های منفی ناشی از مطالبات آموزشی را بهتر شناسایی و تنظیم کرده و در نتیجه، ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از توانمندی‌های تحصیلی خود ارائه می‌دهند.

در این چارچوب، خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان سازه‌ای کلیدی و میانجی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین رابطه میان هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی ایفا می‌کند. بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، باور فرد نسبت به توانایی‌های خود، بر میزان تلاش، پایداری و واکنش‌های هیجانی او در مواجهه با چالش‌ها اثرگذار است (Bandura, 1997). هوش هیجانی با تسهیل مدیریت هیجان‌ها و کاهش تجربه‌های هیجانی منفی، می‌تواند به تقویت باورهای خودکارآمدی تحصیلی منجر شود؛ امری که در نهایت شدت فرسودگی تحصیلی را کاهش می‌دهد.

بر مبنای مدل مفهومی پیشنهادی، هوش هیجانی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر فرسودگی تحصیلی اثر می‌گذارد. اثر مستقیم آن از طریق کاهش خستگی هیجانی و نگرش‌های منفی نسبت به تحصیل تبیین می‌شود، در حالی که اثر غیرمستقیم آن با واسطه خودکارآمدی تحصیلی شکل می‌گیرد. افزایش خودکارآمدی تحصیلی موجب می‌شود دانشجویان فشارهای



آموزشی را قابل کنترل‌تر ارزیابی کرده و احساس شایستگی بیشتری در انجام تکالیف تحصیلی داشته باشند؛ در نتیجه، احتمال بروز احساس ناتوانی و درماندگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

این مدل مفهومی با در نظر گرفتن ویژگی‌های نظام آموزش عالی ایران، می‌تواند چارچوبی منسجم برای هدایت پژوهش‌های تجربی آینده فراهم آورد. همچنین، نتایج حاصل از آزمون تجربی این مدل می‌تواند مبنایی علمی برای طراحی مداخلات آموزشی و برنامه‌های ارتقای مهارت‌های هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان باشد؛ مداخلاتی که در نهایت به کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقای سلامت روان در محیط‌های دانشگاهی منجر خواهند شد.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

هدف مقاله حاضر تبیین نقش هوش هیجانی در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانشجویان با تأکید بر نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در بستر آموزش عالی ایران بود. بر اساس تحلیل مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی پیشین، می‌توان استدلال کرد که هوش هیجانی از طریق ارتقای توانایی مدیریت هیجان‌ها و افزایش احساس شایستگی تحصیلی، زمینه کاهش تجربه فرسودگی تحصیلی را فراهم می‌سازد.

بحث نتایج نظری این پژوهش نشان می‌دهد که دانشجویان برخوردار از سطح بالاتر هوش هیجانی، در مواجهه با فشارهای آموزشی، ارزیابی شناختی واقع‌بینانه‌تری از توانمندی‌های خود ارائه داده و کمتر دچار خستگی هیجانی، بدبینی تحصیلی و احساس ناکارآمدی می‌شوند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات پیشین همسو است که بر نقش تنظیم هیجان و باورهای خودکارآمدی در کاهش پیامدهای منفی استرس تحصیلی تأکید کرده‌اند (Bandura, 1997؛ Salanova et al., 2010؛ حسینی و محمدی، ۱۴۰۰).

از منظر مدل مفهومی پیشنهادی، خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان سازه‌ای کلیدی، نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه میان هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی ایفا می‌کند. هوش هیجانی با کاهش واکنش‌های هیجانی منفی و افزایش کنترل ادراک شده بر موقعیت‌های تحصیلی، باور دانشجویان به توانایی‌های خود را تقویت می‌کند و این امر به نوبه خود موجب کاهش احساس درماندگی و خستگی تحصیلی می‌شود. این تبیین نظری با چارچوب شناختی-اجتماعی بندورا و پژوهش‌های تجربی مرتبط همخوانی دارد.

در مجموع، نتایج این مقاله بر ضرورت توجه نظام آموزش عالی به تقویت مهارت‌های هیجانی و باورهای خودکارآمدی دانشجویان تأکید دارد. طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ارتقای هوش هیجانی، می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی و ارتقای سلامت روان دانشجویان مورد توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان آموزشی قرار گیرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با رویکرد تجربی، مدل مفهومی ارائه‌شده را در میان گروه‌های مختلف دانشجویی مورد آزمون قرار داده و نقش سایر متغیرهای روان‌شناختی مرتبط را بررسی کنند.

۶. پیشنهاد کاربردی و پژوهشی



با توجه به چارچوب مفهومی ارائه‌شده در این مقاله، می‌توان پیشنهادهای کاربردی و پژوهشی متعددی را برای نظام آموزش عالی و پژوهشگران حوزه روان‌شناسی آموزشی مطرح کرد. در سطح کاربردی، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، برنامه‌های آموزشی هدفمند برای ارتقای هوش هیجانی دانشجویان طراحی و اجرا کنند. آموزش مهارت‌هایی نظیر آگاهی هیجانی، تنظیم هیجان و مدیریت استرس می‌تواند نقش مؤثری در تقویت خودکارآمدی تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی ایفا کند.

همچنین، ادغام مؤلفه‌های هوش هیجانی در برنامه‌های مشاوره تحصیلی و روان‌شناختی دانشگاه‌ها می‌تواند به شناسایی زودهنگام دانشجویان در معرض فرسودگی تحصیلی کمک کرده و زمینه مداخلات پیشگیرانه مؤثر را فراهم سازد. توجه به تقویت باورهای خودکارآمدی تحصیلی در طراحی شیوه‌های تدریس، ارزشیابی و بازخورد آموزشی نیز می‌تواند احساس شایستگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان را افزایش دهد.

در سطح پژوهشی، پیشنهاد می‌شود مدل مفهومی ارائه‌شده در این مقاله از طریق پژوهش‌های تجربی و با استفاده از روش‌های کمی و مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد آزمون قرار گیرد. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر نظیر جنسیت، مقطع تحصیلی و رشته تحصیلی می‌تواند به غنای بیشتر نتایج پژوهشی کمک کند. همچنین، انجام مطالعات طولی برای بررسی تغییرات هوش هیجانی، خودکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در طول زمان، می‌تواند درک عمیق‌تری از پویایی این سازه‌ها فراهم آورد.

۷. محدودیت‌ها و میسر آتی پژوهش

با وجود تلاش برای ارائه چارچوبی منسجم و مبتنی بر مبانی نظری معتبر، مقاله حاضر با محدودیت‌هایی همراه است که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه این پژوهش ماهیتی نظری-تحلیلی دارد و مدل مفهومی پیشنهادی آن به‌صورت تجربی آزمون نشده است؛ از این‌رو، نتایج ارائه‌شده بیشتر در سطح تبیین نظری قرار می‌گیرند. همچنین، تمرکز مقاله بر بستر آموزش عالی ایران ممکن است قابلیت تعمیم مدل را به سایر بافت‌های فرهنگی و آموزشی با محدودیت‌هایی مواجه سازد.

در راستای مسیرهای آتی پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران با طراحی مطالعات تجربی و به‌کارگیری روش‌های کمی، مدل مفهومی ارائه‌شده را مورد آزمون قرار دهند. استفاده از روش‌های پیشرفته آماری نظیر مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌تواند به بررسی دقیق روابط مستقیم و غیرمستقیم بین هوش هیجانی، خودکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کمک کند. افزون بر این، بررسی نقش متغیرهای زمینه‌ای نظیر مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی و شرایط آموزشی می‌تواند به غنای بیشتر مدل و افزایش قدرت تبیینی آن منجر شود.



انجام مطالعات طولی و مداخله‌ای نیز می‌تواند مسیر مناسبی برای پژوهش‌های آینده باشد؛ به گونه‌ای که تأثیر برنامه‌های ارتقای هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان در گذر زمان مورد ارزیابی قرار گیرد. چنین پژوهش‌هایی می‌توانند شواهد تجربی معتبری برای کاربرد عملی مدل پیشنهادی در نظام آموزش عالی فراهم آورند.

فهرست منابع

منابع فارسی

حسینی، ع.، و محمدی، م. (۱۴۰۰). نقش تنظیم هیجان و باورهای خودکارآمدی در کاهش پیامدهای منفی استرس تحصیلی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۷(۶۰)، ۸۵-۱۰۴.

زارعی، م.، غیاثی، پ.، و اسماعیلی، س. (۱۳۹۸). بررسی فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یک چالش روبه‌گسترش در میان دانشجویان. مجله مطالعات آموزش عالی، ۱۱(۴۲)، ۱۱۵-۱۳۰.

کریمی، س.، پورعبدلی، س.، و عباسی، م. (۱۴۰۱). نقش پیش‌بینی‌کننده خودکارآمدی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۴۵-۶۰.

منابع لاتین

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422

Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. Anxiety, Stress, & Coping, 23(1), 53-70

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study burnout and engagement during tertiary education: A person-oriented approach. Higher Education, 73(3), 557-577