



## تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان؛ راهبردهای تقویت پشتکار، امید و موفقیت در مسیر یادگیری

آرمیتا خرمی‌فر، عبدالله حمدانی، کبری اعلم عصمتی، سیده آمنه محسن پور

کارشناسی آموزش ابتدایی

کارشناسی زبان و ادبیات عرب

کارشناسی جغرافیا

کارشناسی زبان انگلیسی



MDOI-02-2026.0177  
MNR-191-2-510F5B

### چکیده

تاب‌آوری تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین در روان‌شناسی تربیتی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تعدیل اثرات تنش‌ها، موانع تحصیلی و آسیب‌های روان‌شناختی بر عملکرد دانش‌آموزان ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف تحلیل راهبردهای تقویت پشتکار، امید و موفقیت در مسیر یادگیری، به بررسی سازوکارهایی می‌پردازد که از طریق آن‌ها می‌توان توانمندی دانش‌آموزان را برای مواجهه با چالش‌های تحصیلی ارتقا بخشید. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و ایستا نیست، بلکه فرآیندی پویا و اکتسابی است که در بستر تعاملات متقابل دانش‌آموز با زیست‌بوم یادگیری، به‌ویژه از طریق رابطه‌ی معلم-دانش‌آموز و الگوهای یادگیری فعال شکل می‌گیرد. در این میان، تقویت امید به عنوان پیش‌ران انگیزشی و توسعه‌ی پشتکار به عنوان بازوی عملیاتی خودتنظیمی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با شکست‌های موقت تحصیلی، اهداف خود را بازتعریف کرده و مسیر دستیابی به موفقیت را با انعطاف‌پذیری بیشتری دنبال کنند. برنامه‌های درسی غیررسمی، روش‌های حل مسئله و طراحی محیط‌های آموزشی که حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی و خودآگاهی را تقویت می‌کنند، از جمله کلیدی‌ترین راهبردهایی هستند که به شکل‌گیری هویت تحصیلی مثبت و رشد عاملیت دانش‌آموزان منجر می‌شوند.

**کلمات کلیدی:** تاب‌آوری تحصیلی، امید تحصیلی، پشتکار، موفقیت تحصیلی، خودتنظیمی، یادگیری خودراهبر، زیست‌بوم یادگیری.

### مقدمه

نظام‌های آموزشی در سراسر جهان همواره به دنبال دستیابی به الگوهای کارآمد برای هدایت دانش‌آموزان به سمت موفقیت تحصیلی و ارتقای بهداشت روانی آن‌ها هستند. در این میان، انتقال تمرکز پژوهش‌های تربیتی از رویکردهای



آسیب‌شناختی صرف به سمت روان‌شناسی مثبت‌گرا، توجه محققان را به سازه‌هایی جلب کرده است که به جای تمرکز بر ضعف‌ها، بر توانمندی‌ها و ظرفیت‌های رشد دانش‌آموزان تکیه دارند. یکی از این سازه‌های محوری، تاب‌آوری تحصیلی است که به توانایی دانش‌آموز برای غلبه بر شرایط سخت تحصیلی، مدیریت استرس ناشی از امتحانات و تکالیف، و حفظ انگیزه در مواجهه با شکست‌های موقت تحصیلی اشاره دارد. احمدی و کریمی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری تحصیلی رابطه مستقیمی با شیوهی حمایت معلم دارد و دانش‌آموزانی که از حمایت‌های همه‌جانبه‌ی معلمان خود برخوردارند، در مواجهه با فشارهای درسی انعطاف‌پذیری و توان مقابله‌ای بالاتری از خود نشان می‌دهند. این امر گویای آن است که رشد شناختی و عاطفی دانش‌آموز در یک خلأ رخ نمی‌دهد، بلکه عمیقاً در بافت روابط اجتماعی مدرسه و به‌ویژه روابط میان معلم و دانش‌آموز ریشه دارد. بررسی عمیق‌تر زیست‌بوم یادگیری نشان می‌دهد که فرآیند آموزش تعاملی چندسویه است که کیفیت آن می‌تواند سلامت روان و میزان سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را تعیین کند. حسینی و محمدی (۱۳۹۸) بر این باورند که تعامل مثبت و دوسویه‌ی معلم و دانش‌آموز، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های انگیزش تحصیلی و حفظ سلامت روان در محیط مدرسه است. زمانی که دانش‌آموز احساس کند معلمش او را به عنوان یک فرد مستقل و ارزشمند می‌پذیرد و به نیازهای عاطفی و تحصیلی‌اش توجه دارد، سطح استرس او کاهش یافته و بستری مناسب برای بروز پشتکار فراهم می‌شود. این ارتباط مثبت، از طریق کاهش اضطراب ناشی از ارزیابی‌های تحصیلی، فضای امنی را ایجاد می‌کند که دانش‌آموز در آن بدون ترس از اشتباه یا قضاوت شدن، به کاوشگری و یادگیری فعال می‌پردازد. عباسی و مرادی (۱۳۹۹) نیز در تایید این دیدگاه مطرح می‌کنند که روابط حمایتی و صمیمانه‌ی میان معلم و دانش‌آموز به شکل مستقیم و غیرمستقیم بر انگیزش درونی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است و تمایل آن‌ها را برای سرمایه‌گذاری روی اهداف بلندمدت یادگیری تقویت می‌کند.

علاوه بر کیفیت روابط دوجانبه، اتمسفر کلی کلاس درس نیز به عنوان یک متغیر کلان‌تر، نقش بسزایی در شکل‌دهی به نگرش تحصیلی دانش‌آموزان دارد. کلاس درسی که صرفاً بر رقابت شدید و نمرات تمرکز دارد، احتمال بروز خستگی و دل‌زدگی را افزایش می‌دهد، در حالی که کلاس‌های درس متمرکز بر یادگیری و همکاری، تاب‌آوری را تسهیل می‌کنند. محمدی و حسینی (۱۳۹۸) با بررسی ابعاد مختلف محیط روان‌شناختی کلاس درس نشان دادند که این فضا تأثیر شگرفی بر سلامت روان دانش‌آموزان دارد؛ محیط‌های روان‌شناختی که در آن‌ها رفتارهای حمایتی، احترام متقابل و همدلی ترویج می‌شود، سپری دفاعی در برابر فرسودگی تحصیلی ایجاد می‌کنند. در چنین محیط‌هایی، دانش‌آموزان احساس کارآمدی بیشتری دارند و به توانایی‌های خود برای غلبه بر چالش‌ها اعتماد می‌کنند. در واقع، موسوی، کریمی و یوسفی (۱۳۹۶)



تأکید دارند که خودکارآمدی تحصیلی به عنوان یک باور درونی، زمانی شکوفا می‌شود که با حمایت فعال و ساختاریافته‌ی معلم همگام گردد و این پیوند، محرک اصلی بهبود عملکرد و افزایش پیشرفت تحصیلی در طول دوران مدرسه است. از سوی دیگر، توجه به پیامدهای منفی ناشی از فقدان این شبکه‌های حمایتی، ضرورت پرداختن به موضوع را دوچندان می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزان خود را در مواجهه با کوهی از انتظارات تحصیلی تنها می‌بینند و از حمایت عاطفی و اجتماعی معلمان بی‌بهره می‌مانند، به مرور دچار فرسودگی تحصیلی و افت شدید انگیزه می‌شوند. رضایی، قربانی و مرادی (۱۴۰۰) در تحلیل جامع خود از فرسودگی تحصیلی ابراز می‌دارند که این حالت روانی منجر به فرسایش توان شناختی و عاطفی دانش‌آموز شده و او را از مسیر یادگیری فعال دور می‌سازد. از این رو، ارائه‌ی راهکارهایی عملی برای مهار این پدیده الزامی است. نجفی و صادقی (۱۴۰۱) با بررسی راهکارهای کاهش فرسودگی تحصیلی بر نقش کلیدی اصلاح ساختار ارتباطی مدارس و توانمندسازی معلمان در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی تأکید دارند. با ادغام این دیدگاه‌ها می‌توان دریافت که تاب‌آوری تحصیلی، امید و پشتکار محصول یک سیستم پویا هستند که در آن ویژگی‌های فردی دانش‌آموز با حمایت‌های عاطفی، اجتماعی و ساختاری معلم و مدرسه در هم می‌آمیزند تا مسیر یادگیری را هموارتر سازند. هدف این مقدمه، گشودن دریچه‌ای علمی به سوی تحلیل این تعاملات سازنده و ارائه‌ی چارچوبی برای فهم چگونگی ارتقای موفقیت تحصیلی در بستر روابط حمایتی است.

## بیان مسئله

تحصیل و فرآیند یادگیری در دوران معاصر، بستری پویا و در عین حال چالش‌برانگیز است که دانش‌آموزان را با انتظارات شناختی، عاطفی و اجتماعی متعددی روبرو می‌سازد. در این مسیر، بروز چالش‌ها و تنش‌های تحصیلی امری اجتناب‌ناپذیر است، اما آنچه تفاوت‌های عمده‌ای را در عملکرد و سلامت روان دانش‌آموزان ایجاد می‌کند، شیوه‌ی مواجهه و سازگاری با این فشارهاست. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان تحت تأثیر حجم بالای تکالیف، آزمون‌های پی‌درپی و انتظارات فزاینده‌ی والدین و نظام آموزشی، دچار نوعی خستگی مفرط عاطفی و جسمی می‌شوند که در ادبیات پژوهشی از آن به عنوان فرسودگی تحصیلی یاد می‌شود. رضایی، قربانی و مرادی (۱۴۰۰) در تبیین پدیده‌ی فرسودگی تحصیلی نشان می‌دهند که این متغیر چگونه می‌تواند انگیزه و اشتیاق درونی دانش‌آموزان را به شدت کاهش داده و آن‌ها را به سمت بی‌تفاوتی تحصیلی و افت عملکرد سوق دهد. همچنین نجفی و صادقی (۱۴۰۱) در تحلیل ساختار مدارس و چالش‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان مطرح می‌کنند که فرسودگی تحصیلی نه تنها بر عملکرد شناختی تأثیر منفی می‌گذارد،



بلکه زمینه‌ساز بروز اضطراب، افسردگی و در نهایت ترک تحصیل پنهان می‌شود. این مسئله نشان می‌دهد که نیاز مبرمی به شناسایی سازوکارهای حمایتی و ضربه‌گیرهای روان‌شناختی وجود دارد تا بتوان اثرات مخرب فرسودگی را به حداقل رساند. در نقطه مقابل فرسودگی و تسلیم در برابر موانع، سازه‌ی تاب‌آوری تحصیلی قرار دارد که به عنوان ظرفیت روان‌شناختی دانش‌آموز برای بازیابی خود، استقامت و سازگاری مثبت در مواجهه با چالش‌های تحصیلی تعریف می‌شود. با این حال، پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان این تاب‌آوری را در دانش‌آموزان تقویت نمود و چه عواملی بستر ساز ارتقای پشتکار و امید در مسیر یادگیری هستند؟ بسیاری از پژوهش‌ها بر این باورند که تاب‌آوری یک ویژگی صرفاً ژنتیکی یا درون‌فردی نیست، بلکه به شدت تحت تأثیر تعاملات بین‌فردی در زیست‌بوم مدرسه قرار دارد. صالحی و کاظمی (۱۳۹۷) تأکید می‌کنند که رفتارهای حمایتی معلمان در بعد عاطفی می‌تواند به عنوان یک منبع بیرونی قدرتمند، احساس امنیت روانی را در دانش‌آموزان ارتقا داده و زمینه‌ساز مواجهه‌ی فعالانه با مشکلات شود. علاوه بر این، شریفی، احمدی و بهرامی (۱۳۹۸) خاطرنشان می‌سازند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی معلم، پیوند عاطفی و شناختی دانش‌آموز با مدرسه را محکم‌تر کرده و مشارکت فعال او را در فعالیت‌های درسی تضمین می‌کند، که خود این امر گامی کلیدی در جهت کاهش آسیب‌پذیری و افزایش تاب‌آوری تحصیلی به شمار می‌رود.

علیرغم اهمیت آشکار این متغیرها، خلأ پژوهشی و عملیاتی در زمینه‌ی تدوین راهبردهای منسجم برای تلفیق منابع حمایتی معلم با ویژگی‌های درون‌روانی دانش‌آموز (مانند امید و پشتکار) کماکان احساس می‌شود. بررسی دقیق تعاملات کلاسی نشان می‌دهد که غفلت از کیفیت این روابط می‌تواند به تضعیف خودکارآمدی و افزایش رفتارهای اجتنابی در دانش‌آموزان منجر شود. موسوی، کریمی و یوسفی (۱۳۹۶) با بررسی متغیر خودکارآمدی تحصیلی در کنار حمایت معلم نشان دادند که ضعف در هر یک از این قلمروها مستقیماً به کاهش پیشرفت تحصیلی می‌انجامد. بنابراین، مسئله‌ی محوری این پژوهش آن است که چگونه الگوهای تعاملی معلم-دانش‌آموز و کیفیت محیط روان‌شناختی کلاس درس می‌توانند به عنوان متغیرهای میانجی و تسهیل‌کننده، از فرسودگی تحصیلی پیشگیری کرده و با تقویت پشتکار و امیدواری، تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را ارتقا بخشند؛ و در نهایت، چه راهبردهای عملی برای معلمان و مربیان قابل استخراج است تا مسیر یادگیری را از حالتی تنش‌زا به فرآیندی پویا، امیدبخش و موفقیت‌آمیز تبدیل نمایند.

کاربرد یافته های راهبردهای تقویت پشتکار، امید و موفقیت در مسیر یادگیری از جهات زیر دارای اهمیت است :

1. از منظر تربیتی، پرداختن به تابآوری تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا مدرسه تنها محل انتقال دانش نیست، بلکه بستری برای پرورش شخصیت، مهارت‌های مقابله‌ای، نگرش‌های مثبت و توانایی مواجهه با دشواری‌هاست. در چنین چارچوبی، پژوهش درباره تابآوری تحصیلی می‌تواند به مربیان و سیاست‌گذاران آموزشی کمک کند تا به جای تمرکز صرف بر نمره و پیشرفت ظاهری، به فرآیند رشد همه‌جانبه دانش‌آموز توجه کنند. دانش‌آموزی که از پشتکار، امید و توانایی مقاومت در برابر شکست‌های تحصیلی برخوردار باشد، نه تنها در درس‌ها عملکرد بهتری خواهد داشت، بلکه در آینده نیز در برابر بحران‌های زندگی انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کند. از این‌رو، بررسی این موضوع به معلمان نشان می‌دهد که چگونه با ایجاد روابط حمایتی، بازخوردهای سازنده و محیطی امن و انگیزه‌بخش، زمینه رشد تربیتی دانش‌آموز را فراهم کنند. به بیان دیگر، این تحقیق از حیث تربیتی ضروری است، زیرا می‌تواند به اصلاح شیوه‌های آموزشی، تقویت نقش معلم به عنوان حامی روانی و آموزشی، و ارتقای کیفیت فرایند تربیت در مدرسه منجر شود.

2. از نظر شناختی، تابآوری تحصیلی با مؤلفه‌هایی مانند خودکارآمدی، حل مسئله، تنظیم هیجان، امیدواری و پشتکار ارتباط مستقیم دارد. دانش‌آموزی که در مواجهه با شکست یا دشواری تحصیلی، بتواند افکار منفی خود را مدیریت کند و به تلاش دوباره ادامه دهد، از سازوکارهای شناختی کارآمدتری برخوردار است. پژوهش در این زمینه ضروری است، زیرا می‌تواند نشان دهد که چه عواملی موجب تقویت یا تضعیف فرآیندهای شناختی دانش‌آموزان می‌شود و چگونه می‌توان مهارت‌های ذهنی لازم برای یادگیری مؤثر را در آنان پرورش داد. همچنین این نوع تحقیق به درک بهتر رابطه میان انگیزش درونی، تمرکز، حافظه، خودتنظیمی و موفقیت تحصیلی کمک می‌کند. از منظر علمی، اگر دانش‌آموزان در سطح شناختی نتوانند شکست‌های موقتی را به‌درستی تفسیر کنند، احتمال افت انگیزه و فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد. بنابراین، تحقیق در این حوزه به ما امکان می‌دهد تا مداخلات آموزشی مبتنی بر شواهد طراحی کنیم؛ مداخلاتی که نه فقط به افزایش دانش، بلکه به بهبود سبک تفکر، تقویت امید به موفقیت و شکل‌گیری الگوهای پایدار یادگیری منجر شوند.

3. از بُعد فرهنگی نیز این موضوع بسیار مهم است، زیرا نگرش جامعه، خانواده و مدرسه نسبت به موفقیت، شکست، تلاش و امید، به‌طور مستقیم بر رفتار تحصیلی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد. در بسیاری از موارد، فرهنگ رقابت افراطی، مقایسه‌گری، تأکید بیش از حد بر نمره و ترس از شکست، می‌تواند تابآوری تحصیلی را تضعیف کند و دانش‌آموز را به سمت اضطراب، فرسودگی و دل‌زدگی از یادگیری سوق دهد. در مقابل،

فرهنگی که در آن تلاش، رشد تدریجی، امید، پشتکار و یادگیری از خطا ارزشمند شمرده می‌شود، زمینه مناسبی برای پرورش دانش‌آموزان مقاوم و موفق فراهم می‌آورد. از این رو، تحقیق در این حوزه از نظر فرهنگی ضروری است، زیرا می‌تواند نشان دهد که چگونه ارزش‌ها، هنجارها و انتظارات فرهنگی بر تجربه تحصیلی دانش‌آموزان اثر می‌گذارند و چگونه می‌توان فرهنگ مدرسه و خانواده را در جهت حمایت از یادگیری پایدار و سالم اصلاح کرد. این پژوهش همچنین به شناسایی موانع فرهنگی موجود، مانند برچسب‌زنی، سرزنش دانش‌آموز، یا نادیده گرفتن نیازهای عاطفی او کمک می‌کند و راه را برای شکل‌گیری فرهنگی انسانی‌تر، حمایت‌گستر و امیدآفرین‌تر هموار می‌سازد.

در مجموع، پژوهش درباره تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان از آن جهت ضروری است که هم به بهبود فرایند تربیت کمک می‌کند، هم سازوکارهای شناختی مؤثر بر یادگیری را روشن می‌سازد و هم به اصلاح فرهنگ حاکم بر مدرسه و خانواده یاری می‌رساند. چنین تحقیقی می‌تواند به طراحی برنامه‌هایی منجر شود که دانش‌آموزان را نه فقط برای قبولی در امتحان، بلکه برای مواجهه موفق با دشواری‌های زندگی آماده سازد.

### روش‌شناسی

این پژوهش از منظر هدف، توسعه‌ای-کاربردی و از منظر روش، یک مطالعه کیفی از نوع توصیفی-تحلیلی است. داده‌های مورد نیاز از طریق مرور نظام‌مند اسناد و متون معتبر گردآوری و تحلیل شده‌اند.

- قلمرو پژوهش: کلیه مقالات علمی-پژوهشی، کتب مرجع دانشگاهی و پایان نامه های دکتری و ارشد مرتبط با موضوعات تاثیر راهبردهای تقویت پشتکار، امید و موفقیت در مسیر یادگیری است.
- پایگاه‌های اطلاعاتی: برای جستجوی منابع از پایگاه‌های معتبر داخلی شامل پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران (Magiran)، نورمگز (Noormags) و پرتال جامع علوم انسانی استفاده شد.
- بازه زمانی: منابع منتشر شده بین سال های 1393 تا 1401 شمسی ملاک انتخاب قرار گرفتند.
- کلیدواژه‌های جستجو: تاب‌آوری تحصیلی، امید تحصیلی، پشتکار، موفقیت تحصیلی، خودتنظیمی، یادگیری خودراهبر، زیست‌بوم یادگیری.



- پس از غربالگری اولیه 10 منبع کلیدی و اصلی که به صورت عمیق به ابعاد مختلف موضوع پرداخته بودند، انتخاب و محتوای آن‌ها با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون، طبقه‌بندی و ترکیب گردید.

### پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر پژوهش‌های متعددی در حوزه روان‌شناسی تربیتی به بررسی نقش عوامل بین‌فردی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. در این میان، حمایت عاطفی معلم به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محیط آموزشی شناخته شده که می‌تواند بر تاب‌آوری تحصیلی، انگیزش یادگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. یکی از پژوهش‌های قابل توجه در این زمینه توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) انجام شد. این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین ویژگی‌های فردی و عوامل محیطی با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که وجود منابع حمایتی در محیط آموزشی، به‌ویژه حمایت عاطفی معلمان، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان دارد. در این پژوهش مشخص شد دانش‌آموزانی که رابطه عاطفی مثبت‌تری با معلمان خود دارند، در مواجهه با شکست‌های تحصیلی انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و احتمال ترک تلاش در آنان کمتر است. همچنین یافته‌ها نشان دادند که حمایت معلم می‌تواند احساس شایستگی و خودکارآمدی تحصیلی را تقویت کرده و به افزایش پایداری دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی منجر شود. پژوهش دیگری، کدیور (۱۳۸۸) به بررسی نقش روابط معلم و دانش‌آموز در انگیزش و پیشرفت تحصیلی پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که تعامل مثبت میان معلم و دانش‌آموز و برخورداری از فضای عاطفی گرم در کلاس درس، می‌تواند موجب افزایش علاقه به یادگیری و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی شود. همچنین مشخص شد که دانش‌آموزانی که از سوی معلمان خود مورد حمایت عاطفی قرار می‌گیرند، سطح پایین‌تری از اضطراب تحصیلی و فشار روانی را تجربه می‌کنند. این موضوع به‌طور غیرمستقیم می‌تواند از بروز فرسودگی تحصیلی جلوگیری کرده و زمینه پایداری در یادگیری را فراهم کند.

پژوهش زارعی و همکاران (۱۳۹۲) نیز به بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده در مدرسه و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان پرداخت. نتایج نشان داد که یکی از مهم‌ترین منابع حمایت اجتماعی برای دانش‌آموزان، معلمان هستند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که حمایت عاطفی معلمان از طریق ایجاد احساس تعلق به مدرسه، افزایش اعتماد به نفس و تقویت امید به موفقیت تحصیلی، به شکل معناداری تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. همچنین نتایج این پژوهش بیانگر آن بود که دانش‌آموزانی که حمایت بیشتری از سوی معلمان دریافت می‌کنند، در برابر فشارهای تحصیلی مقاومت بیشتری داشته و کمتر دچار ناامیدی و دلزدگی از تحصیل می‌شوند. در مطالعه‌ای دیگر، حسینی و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی عوامل مؤثر بر فرسودگی



تحصیلی در میان دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که فرسودگی تحصیلی با متغیرهایی مانند فشار درسی، اضطراب امتحان و احساس ناکارآمدی رابطه مثبت دارد، اما در مقابل، حمایت عاطفی معلم و روابط مثبت در کلاس درس می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که معلمان آن‌ها رفتارهای حمایتی مانند همدلی، تشویق، درک مشکلات و ایجاد فضای امن در کلاس دارند، کمتر دچار خستگی تحصیلی و کاهش انگیزش می‌شوند. به عبارت دیگر، حمایت عاطفی معلم می‌تواند شدت فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد و دانش‌آموزان را در مسیر یادگیری پایدار نگه دارد. همچنین طالب‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی رابطه بین حمایت عاطفی معلم، انگیزش تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که حمایت عاطفی معلمان به طور مستقیم و غیرمستقیم بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. این پژوهش نشان داد که زمانی که معلمان با دانش‌آموزان تعامل مثبت، صمیمانه و احترام‌آمیز برقرار می‌کنند، دانش‌آموزان احساس ارزشمندی و تعلق بیشتری نسبت به محیط مدرسه پیدا می‌کنند. این احساس تعلق می‌تواند موجب افزایش انگیزش درونی، تقویت تلاش تحصیلی و افزایش توانایی مقابله با مشکلات آموزشی شود. در مجموع، مرور پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که حمایت عاطفی معلم یکی از عوامل کلیدی در بهبود پیامدهای آموزشی و روان‌شناختی دانش‌آموزان است. بیشتر تحقیقات انجام‌شده تأکید دارند که رابطه مثبت میان معلم و دانش‌آموز می‌تواند به افزایش انگیزش تحصیلی، تقویت خودکارآمدی، کاهش اضطراب تحصیلی و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی منجر شود. همچنین این رابطه نقش مهمی در شکل‌گیری تاب‌آوری تحصیلی دارد؛ به گونه‌ای که دانش‌آموزان در سایه حمایت عاطفی معلمان، توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌های تحصیلی و ادامه مسیر یادگیری پیدا می‌کنند.

با توجه به اهمیت این موضوع و پیامدهای گسترده آن در حوزه آموزش و پرورش، انجام پژوهش‌های بیشتر در زمینه بررسی نقش حمایت عاطفی معلم در افزایش تاب‌آوری تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند به ارائه راهکارهای مؤثر برای بهبود کیفیت آموزش و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند.

## یافته ها

حمایت عاطفی و روان‌شناختی معلم یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری تجربه‌های مثبت یادگیری و سلامت روانی دانش‌آموزان به شمار می‌رود. در سال‌های اخیر، افزایش فشارهای تحصیلی و رقابت‌های آموزشی موجب شده است برخی دانش‌آموزان با مشکلاتی مانند استرس، کاهش انگیزش و فرسودگی آموزشی مواجه شوند. فرسودگی آموزشی حالتی از خستگی ذهنی، بی‌علاقگی به درس و احساس ناکارآمدی تحصیلی است که می‌تواند عملکرد آموزشی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد (رضایی و همکاران، ۱۴۰۰). در مقابل، تاب‌آوری تحصیلی به توانایی دانش‌آموزان برای مقابله با چالش‌ها و حفظ عملکرد مطلوب در شرایط دشوار اشاره دارد.



(کریمی و احمدی، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حمایت عاطفی معلم از طریق ایجاد فضای کلاس مثبت، ارائه بازخورد سازنده و توجه به نیازهای فردی دانش‌آموزان می‌تواند احساس امنیت روانی و انگیزش تحصیلی را افزایش دهد (حسینی و محمدی، ۱۳۹۸). همچنین تعامل مثبت میان معلم و دانش‌آموز موجب افزایش مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و تقویت احساس تعلق به مدرسه می‌شود (شریفی و همکاران، ۱۳۹۸). علاوه بر این، حمایت روان‌شناختی معلم با تقویت خودکارآمدی تحصیلی، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان ایفا می‌کند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۶). در مجموع، توجه به حمایت عاطفی و روان‌شناختی معلمان می‌تواند به کاهش فرسودگی آموزشی، افزایش تاب‌آوری تحصیلی و بهبود عملکرد آموزشی دانش‌آموزان منجر شود. بنابراین، توجه به این موضوع در برنامه‌های آموزشی و تربیت معلم از اهمیت زیادی برخوردار است.

### تعریف و تبیین مفهوم تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان

تاب‌آوری تحصیلی، مفهومی چندبعدی و پویا است که به توانایی دانش‌آموزان در مواجهه موفقیت‌آمیز با چالش‌ها، موانع، و فشارهای تحصیلی و بازیابی از تجربیات ناگوار در محیط آموزشی اشاره دارد. این پدیده صرفاً عدم ابتلا به مشکلات تحصیلی نیست، بلکه فراتر از آن، به معنای رشد و شکوفایی در مواجهه با سختی‌ها است. تاب‌آوری تحصیلی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با وجود مشکلات، همچنان مسیر یادگیری خود را ادامه داده و حتی از این تجربیات برای تقویت توانمندی‌های خود بهره ببرند. این توانایی، تحت تأثیر مجموعه‌ای پیچیده از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی شکل می‌گیرد و در طول فرآیند رشد و یادگیری دانش‌آموزان تکامل می‌یابد. دانش‌آموزان تاب‌آور، صرفاً کسانی نیستند که با مشکلات تحصیلی روبرو نمی‌شوند، بلکه آن‌هایی هستند که قادرند با اتکا به منابع درونی و بیرونی خود، بر این مشکلات غلبه کرده و با رویکردی سازنده به مسیر خود ادامه دهند. این رویکرد، امکان دستیابی به اهداف تحصیلی، حفظ انگیزه و ارتقای سطح سلامت روان را فراهم می‌سازد. ابعاد مختلف تاب‌آوری تحصیلی را می‌توان در سه حوزه شناختی، هیجانی و رفتاری مورد بررسی قرار داد. در بعد شناختی، تاب‌آوری به معنای توانایی دانش‌آموز در تفسیر مثبت رویدادها، اتخاذ دیدگاه‌های واقع‌بینانه در مواجهه با شکست، باور به توانایی‌های خود (خودکارآمدی)، و برنامه‌ریزی مؤثر برای دستیابی به اهداف است. دانش‌آموزان تاب‌آور، از تفکر انعطاف‌پذیر و توانایی حل مسئله برخوردارند و می‌توانند با تحلیل موقعیت‌های دشوار، راحل‌های مؤثری بیابند. آن‌ها احتمالاً کمتر در دام تفکرات منفی و خودسرزنش‌گرانه گرفتار می‌شوند و بیشتر بر جنبه‌های سازنده و فرصت‌های یادگیری در چالش‌ها تمرکز می‌کنند. این توانایی شناختی، زمینه‌ساز بروز رفتارهای سازگارانه و تاب‌آورانه در مواجهه با سختی‌ها است.



در بعد هیجانی، تاب‌آوری به معنای توانایی تنظیم هیجانات، مدیریت استرس، و حفظ حالت عاطفی مثبت در شرایط دشوار است. دانش‌آموزان تاب‌آور، قادرند هیجانات منفی مانند اضطراب، ناامیدی و ترس را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنند و از غرق شدن در آن‌ها جلوگیری نمایند. آن‌ها از مکانیزم‌های مقابله‌ای مؤثری برای کاهش استرس و حفظ آرامش روانی بهره می‌برند. این توانایی در تنظیم هیجانی، به آن‌ها کمک می‌کند تا با حفظ دیدگاه مثبت و امیدوارانه، بتوانند بر موانع تحصیلی فائق آیند و از بروز مشکلات روانی مرتبط با استرس تحصیلی پیشگیری کنند. احساس شادمانی، رضایت و امید، از جمله هیجانات مثبتی هستند که در دانش‌آموزان تاب‌آور بیشتر مشاهده می‌شوند (کریمی و احمدی، ۱۳۹۹). بعد رفتاری تاب‌آوری تحصیلی، به مجموعه اقدامات و استراتژی‌هایی اطلاق می‌شود که دانش‌آموزان برای غلبه بر مشکلات و رسیدن به اهداف خود به کار می‌گیرند. این اقدامات شامل تلاش مستمر، پیگیری اهداف، درخواست کمک در مواقع لزوم، و استفاده از منابع حمایتی در دسترس است. دانش‌آموزان تاب‌آور، فعالانه به دنبال راه‌حل مشکلات خود هستند و از انفعال و تسلیم شدن پرهیز می‌کنند. آن‌ها در صورت مواجهه با شکست، دلسرد نشده و با درس گرفتن از تجربیات گذشته، تلاش خود را برای دستیابی به موفقیت ادامه می‌دهند. این رویکرد فعالانه، نه تنها به آن‌ها در حل مشکلات فعلی کمک می‌کند، بلکه در بلندمدت، توانایی‌های آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های آینده نیز تقویت می‌نماید (قاسمی، نادری و شفیعی، ۱۳۹۷).

عوامل فردی متعددی در شکل‌گیری تاب‌آوری تحصیلی نقش ایفا می‌کنند. از جمله این عوامل می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش‌بینی، پشتکار، انعطاف‌پذیری شناختی، و خودکارآمدی اشاره کرد. خودکارآمدی، که به باور فرد در توانایی خود برای انجام وظایف و دستیابی به نتایج مطلوب اشاره دارد، نقش حیاتی در تاب‌آوری ایفا می‌کند. دانش‌آموزانی که به توانایی‌های خود اطمینان دارند، در مواجهه با چالش‌ها کمتر احساس درماندگی می‌کنند و با انگیزه بیشتری برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. مهارت‌های حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی، و مهارت‌های اجتماعی نیز از دیگر عوامل فردی مهم در تاب‌آوری محسوب می‌شوند. این ویژگی‌های فردی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا با استرس‌های تحصیلی به طور مؤثرتری مقابله کرده و از آسیب‌های روانی ناشی از فشارهای درسی بکاهند (حسینی و محمدی، ۱۳۹۸). عوامل محیطی نیز از اهمیت بسزایی در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان برخوردارند. خانواده، به عنوان اولین و مهم‌ترین کانون اجتماعی، نقش محوری در ایجاد محیطی حمایتی و امن برای دانش‌آموزان ایفا می‌کند.



والدین حمایتگر، که به نیازهای عاطفی و تحصیلی فرزندان خود توجه دارند، می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس و احساس امنیت آن‌ها کمک کنند. حمایت خانوادگی، که شامل تشویق، راهنمایی، و فراهم کردن منابع لازم برای یادگیری است، زمینه‌ساز رشد تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین، روابط مثبت با همسالان و داشتن دوستان حامی، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش احساس انزوا و افزایش حمایت اجتماعی داشته باشد.

محیط مدرسه نیز به عنوان یک بستر مهم برای پرورش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان شناخته می‌شود. وجود فضایی امن، حمایتی و احترام‌آمیز در کلاس درس، که در آن دانش‌آموزان احساس تعلق خاطر و پذیرش داشته باشند، نقش کلیدی در ارتقای تاب‌آوری آن‌ها دارد. معلمان، به عنوان نمایندگان اصلی مدرسه، با ایجاد روابط مثبت و حمایتی با دانش‌آموزان، می‌توانند به طور قابل توجهی بر تاب‌آوری تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارند. این حمایت‌ها می‌تواند شامل ارائه بازخورد سازنده، تشویق به مشارکت فعال، و ایجاد فرصت‌هایی برای موفقیت دانش‌آموزان باشد. همچنین، دسترسی به مشاوران مدرسه و برنامه‌های حمایتی، می‌تواند به دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و روانی کمک کند. در مجموع، تاب‌آوری تحصیلی یک سازه پیچیده است که از تعامل بین ویژگی‌های فردی دانش‌آموز و محیط پیرامون او شکل می‌گیرد. درک عمیق این مفهوم و شناسایی عوامل مؤثر بر آن، برای طراحی مداخلات آموزشی و حمایتی اثربخش، امری ضروری است. با تقویت ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری تاب‌آوری، و ایجاد محیط‌های حمایتی در خانواده و مدرسه، می‌توان دانش‌آموزانی را پرورش داد که قادرند با موفقیت از پس چالش‌های تحصیلی برآیند و به رشد و شکوفایی دست یابند. این امر، نیازمند توجه ویژه به نقش سازنده معلمان و ایجاد فضایی در کلاس درس است که در آن، هر دانش‌آموز احساس ارزشمندی، امنیت و حمایت را تجربه کند.

### تعریف و تبیین حمایت عاطفی معلم و ارتباط آن با یادگیری متربی

حمایت عاطفی معلم، به مجموعه‌ای از رفتارها، نگرش‌ها و تعاملاتی اطلاق می‌شود که معلم در کلاس درس برای ایجاد فضایی امن، گرم، و حمایتی به منظور ارتقای رفاه عاطفی و روانی دانش‌آموزان به کار می‌برد. این حمایت، فراتر از انتقال مفاهیم آموزشی صرف است و بر ایجاد ارتباطی انسانی و مبتنی بر احترام، درک متقابل، و همدلی با دانش‌آموزان تأکید دارد. معلمی که حمایت عاطفی را به دانش‌آموزان خود ارائه می‌دهد، تلاش می‌کند تا نیازهای عاطفی آن‌ها را شناسایی کرده و به آن‌ها پاسخ دهد، به گونه‌ای که دانش‌آموزان احساس ارزشمندی، تعلق، و امنیت در محیط آموزشی داشته باشند. این رویکرد، زمینه را برای یادگیری عمیق‌تر و مؤثرتر فراهم می‌آورد، زیرا دانش‌آموزانی که از نظر عاطفی در وضعیت مطلوبی قرار دارند، توانایی بیشتری برای تمرکز، انگیزه، و مشارکت فعال در فرآیند یادگیری از



خود نشان می‌دهند. یکی از مؤلفه‌های کلیدی حمایت عاطفی معلم، همدلی است. همدلی به توانایی معلم در درک احساسات، افکار، و تجربیات دانش‌آموزان از دیدگاه آن‌ها اشاره دارد. معلم همدل، با تلاش برای درک دیدگاه دانش‌آموزان، حتی در صورت بروز اشتباه یا دشواری، از قضاوت زودهنگام پرهیز کرده و با صبوری و درایت به آن‌ها نزدیک می‌شود. این درک متقابل، باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس کنند که دیده شده و شنیده می‌شوند، که این خود، اعتماد به نفس و تمایل آن‌ها به برقراری ارتباط با معلم را افزایش می‌دهد. همدلی معلم، همچنین در مدیریت تعارضات کلاسی و ایجاد فضایی صمیمی و انسانی نقش بسزایی دارد.

احترام، مؤلفه دیگری است که در حمایت عاطفی معلم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. احترام به دانش‌آموزان به معنای ارزشمند شمردن فردیت آن‌ها، پذیرش تفاوت‌ها، و رفتار با آن‌ها با کرامت و توجه است. معلمی که به دانش‌آموزان خود احترام می‌گذارد، از سرزنش‌های تحقیرآمیز، تمسخر، یا تبعیض پرهیز می‌کند و تلاش می‌کند تا هر دانش‌آموز را به عنوان فردی منحصر به فرد و دارای ارزش در نظر بگیرد. این احترام، باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و تمایل بیشتری به حضور در کلاس درس و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی از خود نشان دهند. بازخورد مثبت، بخش مهمی از حمایت عاطفی معلم را تشکیل می‌دهد. این مؤلفه شامل ارائه تشویق، تقدیر، و تأکید بر نقاط قوت و تلاش‌های دانش‌آموزان، حتی در صورت عدم دستیابی به موفقیت کامل است. بازخورد مثبت، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا انگیزه خود را حفظ کنند، بر ترس از شکست غلبه کنند، و باور به توانایی‌های خود را تقویت نمایند. معلمی که به طور مداوم نقاط قوت و پیشرفت‌های دانش‌آموزان را مورد تأکید قرار می‌دهد، حتی در مواجهه با چالش‌ها، حس موفقیت و امید را در آن‌ها زنده نگه می‌دارد. این رویکرد، انگیزش درونی را در دانش‌آموزان تقویت کرده و آن‌ها را به تلاش بیشتر تشویق می‌کند. امنیت روانی کلاس، یکی از بنیادی‌ترین جنبه‌های حمایت عاطفی معلم است. این به معنای ایجاد فضایی در کلاس درس است که در آن دانش‌آموزان بدون ترس از قضاوت، تمسخر، یا تنبیه، احساس امنیت کنند تا بتوانند آزادانه ایده‌ها، سوالات، و نگرانی‌های خود را مطرح کنند. در چنین محیطی، دانش‌آموزان احساس آرامش و اطمینان می‌کنند که می‌توانند ریسک‌های تحصیلی را بپذیرند، اشتباه کنند، و از اشتباهات خود درس بگیرند. این امنیت روانی، امکان یادگیری عمیق‌تر، خلاقیت، و توسعه مهارت‌های اجتماعی را فراهم می‌سازد. معلم نقش بسزایی در ایجاد و حفظ این فضای امن دارد. ارتباط حمایت عاطفی معلم با انگیزش دانش‌آموزان، بسیار عمیق و چندوجهی است. دانش‌آموزانی که از حمایت عاطفی معلم برخوردارند، اغلب دارای انگیزه درونی بالاتری برای یادگیری هستند. آن‌ها



کلاس درس را مکانی دلپذیر و ارزشمند می‌دانند و تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت‌های یادگیری از خود نشان می‌دهند. این انگیزه، ناشی از احساس تعلق به کلاس، احساس ارزشمندی، و باور به توانایی‌های خود است که همگی توسط حمایت عاطفی معلم تقویت می‌شوند. معلمی که به نیازهای عاطفی دانش‌آموزان خود توجه می‌کند، می‌تواند آن‌ها را به تلاش بیشتر، پیگیری اهداف، و غلبه بر موانع تحصیلی ترغیب کند (شریفی، احمدی و بهرامی، ۱۳۹۸).

مشارکت دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری، یکی دیگر از نتایج مستقیم حمایت عاطفی معلم است. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند معلم به آن‌ها اهمیت می‌دهد و از آن‌ها حمایت می‌کند، با اطمینان بیشتری در فعالیت‌های کلاسی شرکت می‌کنند. آن‌ها کمتر از پرسیدن سؤال، ارائه نظرات، و به اشتراک گذاشتن ایده‌های خود واهمه دارند. این مشارکت فعال، منجر به یادگیری عمیق‌تر، درک بهتر مفاهیم، و توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی می‌شود. معلمی که با ارائه بازخورد مثبت و ایجاد فضایی امن، دانش‌آموزان را به مشارکت تشویق می‌کند، به طور مؤثری به ارتقای کیفیت یادگیری آن‌ها کمک می‌نماید. حمایت عاطفی معلم همچنین به طور مستقیم بر یادگیری دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. وقتی دانش‌آموزان در یک محیط حمایتی و امن یاد می‌گیرند، استرس و اضطراب آن‌ها کاهش می‌یابد و تمرکزشان بر روی محتوای درسی افزایش می‌یابد. این امر به آن‌ها اجازه می‌دهد تا اطلاعات را بهتر پردازش کرده، مطالب را عمیق‌تر درک کنند، و دانش خود را به طور مؤثرتری به خاطر بسپارند. معلمانی که با همدلی، احترام، و بازخورد مثبت با دانش‌آموزان خود تعامل دارند، به طور قابل توجهی به بهبود عملکرد تحصیلی و یادگیری پایدار آن‌ها کمک می‌کنند (صالحی و کاظمی، ۱۳۹۷). علاوه بر این، حمایت عاطفی معلم نقش مهمی در کاهش اضطراب و استرس تحصیلی ایفا می‌کند. فشارهای ناشی از امتحانات، تکالیف سنگین، و انتظارات تحصیلی می‌تواند منجر به اضطراب و فرسودگی در دانش‌آموزان شود. معلمانی که با ارائه حمایت عاطفی، به دانش‌آموزان خود کمک می‌کنند تا این فشارها را مدیریت کنند، باعث می‌شوند که آن‌ها بتوانند با رویکردی سازنده‌تر به تکالیف خود بپردازند. ایجاد فضایی که در آن دانش‌آموزان احساس کنند می‌توانند در مورد نگرانی‌های خود با معلم صحبت کنند، و دریافت راهنمایی و دلگرمی از سوی او، تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان آن‌ها دارد. تأثیر حمایت عاطفی معلم را می‌توان در افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان نیز مشاهده کرد. وقتی دانش‌آموزان احساس می‌کنند که معلم به توانایی‌هایشان باور دارد و از تلاش‌هایشان حمایت می‌کند، باور آن‌ها به توانایی خود برای موفقیت در تکالیف تحصیلی افزایش می‌یابد. این باور، موتور محرکه یادگیری موفقیت‌آمیز است و دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا با چالش‌های تحصیلی با اعتماد به نفس بیشتری روبرو شوند. معلم با تشویق،



تقدیر از تلاش‌ها، و ارائه بازخوردهای سازنده، به طور مداوم خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. در نهایت، حمایت عاطفی معلم به ایجاد احساس تعلق به مدرسه و کلاس درس کمک می‌کند. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند مورد حمایت و پذیرش معلم خود هستند، بیشتر به مدرسه و محیط آموزشی خود احساس دلبستگی می‌کنند. این احساس تعلق، نه تنها بر انگیزه و مشارکت تحصیلی آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد، بلکه به ارتقای سلامت روان کلی آن‌ها نیز کمک می‌کند. معلمی که فضایی گرم، دوستانه، و حمایتی را در کلاس خود ایجاد می‌کند، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس کنند بخشی از یک جامعه یادگیری هستند و این حس تعلق، سرمایه‌ای ارزشمند برای موفقیت تحصیلی و اجتماعی آن‌ها محسوب می‌شود (محمدي و حسینی، ۱۳۹۸).

### نقش معلم در پیشگیری از خستگی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

خستگی و فرسودگی تحصیلی، دو پدیده آسیب‌زا هستند که می‌توانند به طور جدی بر سلامت روان، انگیزه، و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارند. خستگی تحصیلی، به طور کلی به احساس تحلیل رفتن انرژی، کاهش علاقه، و دشواری در تمرکز بر تکالیف تحصیلی اشاره دارد. این حالت، غالباً در نتیجه فشار مداوم، حجم زیاد مطالب، و انتظارات بالای تحصیلی بروز می‌کند. در حالی که خستگی می‌تواند موقتی باشد و با استراحت بهبود یابد، فرسودگی تحصیلی، حالتی مزمن‌تر و عمیق‌تر است که با احساس ناکامی، بدبینی نسبت به اهداف تحصیلی، و کاهش چشمگیر حس موفقیت در یادگیری همراه است. فرسودگی تحصیلی، نه تنها بهره‌وری تحصیلی را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی، و ترک تحصیل نیز شود (رضایی، قربانی و مرادی، ۱۴۰۰). نشانه‌های خستگی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌تواند متنوع باشد. از جمله این نشانه‌ها می‌توان به کاهش انگیزه برای مطالعه و حضور در کلاس، احساس دائمی خستگی و بی‌حالی، مشکلات در تمرکز و یادآوری مطالب، افزایش تحریک‌پذیری و اضطراب، و کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی مرتبط با مدرسه اشاره کرد. برخی دانش‌آموزان ممکن است بهانه‌تراشی کنند و از انجام تکالیف خودداری نمایند، در حالی که برخی دیگر ممکن است با وجود تلاش زیاد، احساس ناکامی کنند. کاهش عملکرد تحصیلی، افت نمرات، و ابراز ناامیدی نسبت به آینده تحصیلی نیز از جمله نشانه‌های جدی فرسودگی محسوب می‌شوند. عوامل متعددی در ایجاد خستگی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارند. فشار ناشی از رقابت شدید تحصیلی، حجم بالای تکالیف و امتحانات، و انتظارات بیش از حد والدین و جامعه، از جمله عوامل محیطی مهم هستند. همچنین، عدم حمایت کافی در محیط خانواده و مدرسه، نبود فرصت‌های کافی برای استراحت و تفریح، و تجربه‌های



ناخوشایند تحصیلی مانند شکست های مکرر یا مواجهه با معلمان نامناسب، می توانند به تشدید این پدیده دامن بزنند. در سطح فردی، ویژگی های شخصیتی مانند کمال گرایی بیش از حد، خودپنداره ضعیف، و مشکلات در تنظیم هیجانات نیز می توانند دانش آموزان را در برابر فرسودگی آسیب پذیرتر کنند.

نقش معلم در پیشگیری از خستگی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، نقشی حیاتی و چندوجهی است. اولین و مهم ترین راهبرد معلم، ایجاد فضایی مثبت و حمایتی در کلاس درس است. معلم باید تلاش کند تا کلاسی را ایجاد کند که در آن دانش آموزان احساس امنیت روانی، پذیرش، و ارزشمندی داشته باشند. این فضا، جایی است که اشتباهات به عنوان فرصت های یادگیری دیده می شوند و دانش آموزان بدون ترس از قضاوت، می توانند سوالات خود را مطرح کنند و در فعالیت های کلاسی مشارکت فعال داشته باشند. ایجاد چنین فضایی، اضطراب و استرس دانش آموزان را کاهش داده و تمایل آن ها به یادگیری را افزایش می دهد. ارائه بازخوردهای سازنده و متعادل نیز از دیگر راهبردهای کلیدی معلم است. در حالی که تأکید بر نقاط قوت و تلاش های دانش آموزان انگیزه آن ها را حفظ می کند، باید به نقاط ضعف نیز به شیوه ای سازنده و بدون ایجاد احساس ناکامی اشاره شود. معلم باید به دانش آموزان کمک کند تا اهداف واقع بینانه برای خود تعیین کنند و در صورت بروز مشکل، راهنمایی های لازم را برای دستیابی به این اهداف ارائه دهد. تمرکز بر فرآیند یادگیری به جای صرفاً نتیجه، و تشویق تلاش مستمر، می تواند از بروز احساس ناکامی و فرسودگی جلوگیری کند (نجفی و صادقی، ۱۴۰۱). مدیریت بار آموزشی و تنظیم سطح دشواری تکالیف نیز از مسئولیت های معلم است. معلمان باید اطمینان حاصل کنند که حجم تکالیف و مطالب درسی، با توانایی ها و ظرفیت دانش آموزان متناسب است. ارائه فرصت های کافی برای استراحت و بازیابی، و ادغام فعالیت های جذاب و خلاقانه در برنامه درسی، می تواند به کاهش خستگی و حفظ انگیزه دانش آموزان کمک کند. همچنین، معلم می تواند با ایجاد تعادل بین فعالیت های تئوری و عملی، و دادن فرصت به دانش آموزان برای کاربرد آموخته های خود در دنیای واقعی، از کسالت ناشی از تکرار و یکنواختی بکاهد. تقویت خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان، یک راهبرد پیشگیرانه قدرتمند در برابر فرسودگی است. معلم با ارائه چالش های قابل مدیریت، تشویق به تلاش، و تأکید بر پیشرفت های تدریجی، به دانش آموزان کمک می کند تا باور به توانایی های خود را افزایش دهند. وقتی دانش آموزان احساس می کنند که قادر به غلبه بر موانع تحصیلی هستند، کمتر احتمال دارد که دچار ناامیدی و فرسودگی شوند (قاسمی، نادری و شفیع، ۱۳۹۷). معلم باید فضایی ایجاد کند که در آن دانش آموزان احساس کنند می توانند از اشتباهات خود درس بگیرند و با تلاش بیشتر، به موفقیت دست یابند. علاوه بر این، برقراری ارتباط مؤثر

و حمایتی با دانش‌آموزان، کلید پیشگیری از فرسودگی است. معلم باید به نشانه‌های اولیه خستگی و ناراحتی در دانش‌آموزان توجه کرده و با آن‌ها صحبت کند. ارائه فرصت برای ابراز احساسات و نگرانی‌ها، و ارائه راهنمایی و حمایت، می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش استرس و جلوگیری از تبدیل خستگی به فرسودگی داشته باشد. معلم باید به دانش‌آموزان یادآوری کند که آن‌ها تنها نیستند و در صورت نیاز، می‌توانند از حمایت او و سایر منابع مدرسه بهره‌مند شوند.

ایجاد حس تعلق به مدرسه و جامعه کلاسی نیز به طور غیرمستقیم در پیشگیری از فرسودگی نقش دارد. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند بخشی از یک گروه هستند و روابط مثبتی با همسالان و معلم خود دارند، کمتر احتمال دارد که دچار احساس انزوا و ناامیدی شوند. فعالیت‌های گروهی، پروژه‌های مشترک، و تشویق به همکاری، می‌تواند این حس تعلق را تقویت کند. معلم با ترویج فرهنگ احترام متقابل و همدلی در کلاس، به ایجاد این حس تعلق کمک می‌کند. در نهایت، معلم می‌تواند با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس به دانش‌آموزان، آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های تحصیلی آماده سازد. این مهارت‌ها می‌تواند شامل تکنیک‌های آرام‌سازی، برنامه‌ریزی زمان، و راهبردهای حل مسئله باشد. با تجهیز دانش‌آموزان به این ابزارها، آن‌ها قادر خواهند بود به طور مؤثرتری با فشارهای تحصیلی کنار بیایند و از تبدیل خستگی به فرسودگی جلوگیری کنند.

### نقش حمایت‌های عاطفی معلم در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان

ارتباط بین حمایت عاطفی معلم و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان، یکی از مباحث کلیدی در حوزه روانشناسی تربیتی است. این ارتباط، بر پایه نظریه‌های متعددی استوار است که بر اهمیت روابط مثبت و حمایتی در شکل‌گیری توانایی افراد برای غلبه بر سختی‌ها و رشد در مواجهه با چالش‌ها تأکید دارند. حمایت عاطفی معلم، به عنوان یک عامل محیطی محافظتی، می‌تواند با تقویت مؤلفه‌های کلیدی تاب‌آوری، دانش‌آموزان را در مواجهه با موانع تحصیلی و روانی یاری رساند. این حمایت، تنها در حد ارائه دلگرمی کلامی خلاصه نمی‌شود، بلکه شامل ایجاد فضایی امن، پذیرش، و درک متقابل است که در آن، دانش‌آموز احساس ارزشمندی و توانمندی می‌کند. یکی از مسیرهای نظری که نقش حمایت معلم در تاب‌آوری را تبیین می‌کند، تقویت خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی، که به باور فرد در توانایی خود برای اجرای موفقیت‌آمیز رفتارهای لازم برای دستیابی به اهداف خاص اشاره دارد، نقش حیاتی در تاب‌آوری ایفا می‌کند. وقتی معلم به طور مداوم دانش‌آموزان را تشویق می‌کند، موفقیت‌های کوچک آن‌ها را ارج می‌نهد، و در صورت بروز اشتباه، آن‌ها را



راهنمایی می‌کند، این اقدامات، باور دانش‌آموز به توانایی‌های خود را تقویت می‌نماید. دانش‌آموزانی که به خودکارآمدی بالایی باور دارند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، کمتر احساس درماندگی می‌کنند و با انگیزه بیشتری برای تلاش و غلبه بر موانع اقدام می‌نمایند. این افزایش خودکارآمدی، به طور مستقیم بر تاب‌آوری تحصیلی آن‌ها اثر می‌گذارد (موسوی، کریمی و یوسفی، ۱۳۹۶). معلمی که با ارائه بازخوردهای سازنده و تشویق به ریسک‌های حساب‌شده، دانش‌آموزان را در مسیر یادگیری حمایت می‌کند، به طور مؤثری به تقویت خودکارآمدی آن‌ها کمک می‌کند. مسیر نظری دیگر، تأثیر حمایت عاطفی معلم بر انگیزش درونی دانش‌آموزان است. انگیزش درونی، که ناشی از لذت و رضایت درونی ناشی از انجام یک فعالیت است، در مقایسه با انگیزش بیرونی (مانند کسب نمره یا تشویق)، پایدارتر و مؤثرتر است. حمایت عاطفی معلم، با ایجاد فضایی جذاب، خلاقانه، و بدون فشار بیش از حد، به تقویت انگیزش درونی دانش‌آموزان کمک می‌کند. وقتی دانش‌آموزان احساس کنند که یادگیری تجربه‌ای لذت‌بخش و معنادار است، و معلم به علایق و کنجکاوی آن‌ها بها می‌دهد، تمایل بیشتری به درگیر شدن عمیق در فرآیند یادگیری از خود نشان می‌دهند. این انگیزش درونی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها، دلسرد نشوند و با اشتیاق به دنبال دستیابی به اهداف خود باشند، که این خود، یکی از پایه‌های تاب‌آوری است.

احساس تعلق به مدرسه و جامعه کلاسی، مؤلفه دیگری است که به طور قابل توجهی تحت تأثیر حمایت عاطفی معلم قرار می‌گیرد و با تاب‌آوری تحصیلی ارتباط تنگاتنگی دارد. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند در مدرسه و کلاس درس پذیرفته شده، ارزشمند، و بخشی از یک جامعه هستند، کمتر در معرض اختلالات روانی قرار می‌گیرند و با انگیزه بیشتری به تحصیل می‌پردازند. معلمی که با برقراری روابط گرم و دوستانه، تشویق به همکاری، و ایجاد فضایی شاد و پویا، حس تعلق را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند، در واقع پایه‌های تاب‌آوری آن‌ها را بنا می‌نهد. این احساس تعلق، به دانش‌آموزان احساس امنیت روانی می‌دهد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا با اطمینان بیشتری با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی مواجه شوند (حسینی و محمدی، ۱۳۹۸). حمایت عاطفی معلم همچنین از طریق مدیریت مؤثر هیجانات و کاهش اضطراب، به تقویت تاب‌آوری تحصیلی کمک می‌کند. فشارهای تحصیلی، مانند امتحانات دشوار یا تکالیف پیچیده، می‌توانند منجر به اضطراب و استرس شوند. معلمی که با همدلی به نگرانی‌های دانش‌آموزان گوش می‌دهد، آن‌ها را در تکنیک‌های مقابله با استرس یاری می‌کند، و فضایی امن برای ابراز احساسات فراهم می‌آورد، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات منفی خود را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنند. کاهش سطح اضطراب و استرس، به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با ذهنی آرام‌تر و تمرکزی بیشتر به تحصیل بپردازند و از این رو، در مواجهه با موانع، کمتر دچار تزلزل می‌شوند. از منظر نظریه

دلبستگی، روابط امن و حمایتی با معلمان می‌تواند به عنوان یک منبع دلبستگی ایمن ثانویه عمل کند. دانش‌آموزانی که تجربه دلبستگی ایمن در خانواده را نداشته‌اند، ممکن است از طریق روابط حمایتی با معلمان، احساس امنیت روانی را تجربه کنند. این حس امنیت، به آن‌ها کمک می‌کند تا دنیای اطراف خود را کمتر تهدیدآمیز ببینند و با اعتماد به نفس بیشتری به کاوش و یادگیری بپردازند. معلمی که به طور مداوم حامی، قابل اعتماد، و در دسترس دانش‌آموزان است، می‌تواند نقش یک دلبستگی ایمن را ایفا کند و این امر، تأثیر بسزایی در تاب‌آوری آن‌ها دارد.

نمونه‌های کاربردی از محیط کلاس، این ارتباطات نظری را ملموس‌تر می‌سازند. تصور کنید در کلاسی، معلمی پس از یک امتحان دشوار که برخی دانش‌آموزان در آن موفق نبوده‌اند، به جای سرزنش، ابتدا با لحنی همدلانه به تشریح سختی‌های امتحان پرداخته و سپس با تأکید بر تلاش دانش‌آموزان، حتی کسانی که نمرات کمتری کسب کرده‌اند، به تشریح اشتباهات رایج و چگونگی رفع آن‌ها می‌پردازد. در ادامه، با ارائه تمرین‌های تکمیلی و فرصت‌هایی برای جبران، به دانش‌آموزان امید و انگیزه می‌بخشد. در چنین کلاسی، دانش‌آموزان احساس می‌کنند که معلم نه تنها به نتایج، بلکه به فرآیند یادگیری و رشد آن‌ها اهمیت می‌دهد. این رویکرد، نه تنها اضطراب ناشی از شکست را کاهش می‌دهد، بلکه خودکارآمدی و انگیزه آن‌ها را برای تلاش مجدد تقویت می‌کند. نمونه دیگر، معلمی است که در طول یک پروژه گروهی، با تقسیم وظایف متناسب با توانایی‌های هر دانش‌آموز، تشویق به همکاری و کمک به یکدیگر، و فراهم کردن فضایی برای ابراز نظرات و ایده‌های متنوع، حس تعلق و ارزش را در تکتک اعضای گروه تقویت می‌کند. این معلم، به جای تمرکز بر رقابت، بر همکاری و یادگیری جمعی تأکید دارد. دانش‌آموزان در چنین فضایی، نه تنها مهارت‌های اجتماعی و کار گروهی خود را توسعه می‌دهند، بلکه با اتکا به حمایت همگروهی‌ها و معلم، بر چالش‌های پروژه غلبه کرده و حس موفقیت مشترک را تجربه می‌کنند. این تجربه، پایه‌ای برای تاب‌آوری در مواجهه با پروژه‌های پیچیده آینده خواهد بود (شریفی، احمدی و بهرامی، ۱۳۹۸). معلمی دیگر، در مواجهه با دانش‌آموزی که با مشکلات رفتاری یا تحصیلی دست و پنجه نرم می‌کند، به جای قضاوت و تنبیه، با صبر و حوصله به ریشه‌یابی مشکل پرداخته و با درک شرایط او، راهکارهای حمایتی و آموزشی ارائه می‌دهد. این معلم، با نشان دادن همدلی و درک، به دانش‌آموز اطمینان می‌دهد که او تنها نیست و حمایت لازم را دریافت خواهد کرد. این رویکرد، می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا احساس ارزشمندی کرده و با انگیزه بیشتری برای تغییر و پیشرفت اقدام نماید. این حمایت عاطفی، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا با چالش‌های خود روبرو شود و تاب‌آوری بیشتری در مواجهه با سختی‌ها کسب کند (کریمی و احمدی، ۱۳۹۹).



حمایت عاطفی معلم همچنین به ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان کمک می‌کند. دانش‌آموزانی که در محیطی حمایتی و تشویق‌کننده رشد می‌کنند، کمتر به تفکر سیاه و سفید و انعطاف‌ناپذیر گرایش پیدا می‌کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که شکست، پایان راه نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری و رشد است. معلم با طرح سؤالات چالش‌برانگیز، تشویق به دیدگاه‌های متفاوت، و هدایت دانش‌آموزان به سمت یافتن راحل‌های خلاقانه، به پرورش انعطاف‌پذیری شناختی آن‌ها کمک می‌کند. این انعطاف‌پذیری، یکی از مؤلفه‌های کلیدی تاب‌آوری است که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با تغییرات و عدم قطعیت‌ها کنار بیایند. در نهایت، نقش حمایت عاطفی معلم در تقویت تاب‌آوری تحصیلی، فراتر از دستاوردهای تحصیلی صرف است و به رشد جامع شخصیت دانش‌آموزان کمک می‌کند. دانش‌آموزانی که از حمایت عاطفی معلمان خود بهره‌مند می‌شوند، نه تنها در ابعاد تحصیلی، بلکه در ابعاد اجتماعی، هیجانی، و شخصیتی نیز رشد می‌کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنند، چگونه هیجانات خود را مدیریت کنند، و چگونه با چالش‌های زندگی روبرو شوند. این توانایی‌ها، بنیان‌های تاب‌آوری را در تمام جنبه‌های زندگی فردی بنا می‌نهند و دانش‌آموزان را برای آینده‌ای موفق و سرشار از رضایت آماده می‌سازند. حمایت معلم، به مثابه بذری است که در دل دانش‌آموز کاشته می‌شود و با مراقبت و توجه، به درختی پرثمر از تاب‌آوری و موفقیت بدل می‌گردد.

### نتیجه گیری

پژوهش و تحلیل سازوکارهای روان‌شناختی و تربیتی در محیط‌های آموزشی نشان می‌دهد که تاب‌آوری تحصیلی، پشتکار و امید دانش‌آموزان پدیده‌هایی مجزا و مستقل از بافت محیطی نیستند، بلکه در سایه‌ی تعاملات مستمر و کیفیت روابط موجود در کلاس درس قوام می‌یابند. بررسی یافته‌های منابع علمی متعدد به وضوح نشان می‌دهد که حمایت‌های چندبعدی معلمان اعم از حمایت عاطفی، اجتماعی و تحصیلی، به عنوان شالوده‌ی اصلی ارتقای سلامت روان و انگیزش دانش‌آموزان عمل می‌کند. احمدی و کریمی (۱۳۹۹) با صحه گذاشتن بر رابطه مستقیم حمایت معلم و تاب‌آوری تحصیلی، به ما یادآوری می‌کنند که مدارس برای پرورش دانش‌آموزانی مقاوم و منعطف، باید پیش از هر چیز بر بهبود کیفیت روابط انسانی و صمیمیت میان کادر آموزشی و دانش‌آموزان تمرکز کنند. این رابطه صمیمانه نه تنها فشارهای روانی ناشی از ارزیابی‌های درسی را تعدیل می‌کند، بلکه زمینه‌ساز ایجاد انگیزه و پشتکار در دانش‌آموزان می‌شود تا در مواجهه با شکست‌های درسی، از تلاش دست برندارند. بخش عمده‌ای از پایداری تحصیلی دانش‌آموزان به کیفیت محیط روان‌شناختی کلاس درس بستگی دارد. فضایی که معلم در کلاس ایجاد می‌کند می‌تواند منبعی سرشار از آرامش و انگیزه



باشد و یا بالعکس، به محیطی تنش‌زا و فرساینده تبدیل گردد. محمدی و حسینی (۱۳۹۸) اثبات کردند که سلامت روان دانش‌آموزان عمیقاً با ویژگی‌های روان‌شناختی کلاس درس گره خورده است و هرچه کلاس درس صمیمی‌تر، مشارکتی‌تر و پذیراتر باشد، دانش‌آموزان با اضطراب کمتری مواجه شده و آمادگی روانی بیشتری برای مقابله با چالش‌های تحصیلی خواهند داشت. علاوه بر این، ارتقای باور خودکارآمدی در دانش‌آموزان که به عنوان موتور محرک تلاش‌های درسی عمل می‌کند، نیازمند این است که معلمان بسترهای موفقیت تدریجی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند. موسوی، کریمی و یوسفی (۱۳۹۶) با تبیین پیوند خودکارآمدی و حمایت معلم، نشان دادند که بازخوردهای مثبت و سازنده معلم می‌تواند به دانش‌آموز بقبولاند که توانایی غلبه بر مشکلات درسی را دارد، که این باور خودکارآمدی مستقیماً به پیشرفت تحصیلی پایدار منجر می‌شود.

در تحلیل موانع موفقیت، پدیده‌ی فرسودگی تحصیلی به عنوان بزرگترین مانع در مسیر رشد دانش‌آموزان خودنمایی می‌کند. رضایی، قربانی و مرادی (۱۴۰۰) با تحلیل فرسودگی تحصیلی نشان دادند که فقدان حمایت‌های عاطفی و فشارهای بی‌مورد می‌تواند انرژی روانی دانش‌آموز را تخلیه کرده و او را به سمت بی‌تفاوتی و ناامیدی سوق دهد. برای خنثی کردن این روند مخرب، نجفی و صادقی (۱۴۰۱) بر اهمیت به‌کارگیری راهکارهای کاهش فرسودگی در مدارس، از جمله کاهش بارهای شناختی اضافی، ایجاد تنوع در فعالیت‌های یادگیری و تقویت پیوندهای عاطفی تأکید دارند. قاسمی، نادری و شفیع (۱۳۹۷) نیز با تحلیل جامع عوامل روان‌شناختی موفقیت تحصیلی مطرح می‌کنند که تقویت امید و انگیزش درونی، پایه‌های اصلی پیشرفت درسی را تشکیل می‌دهند و این عوامل به خودی خود حاصل یک شبکه حمایتی هماهنگ در محیط خانه و مدرسه هستند. بنابراین، راهبردهای کلان آموزشی باید به سمت توانمندسازی معلمان جهت ارائه‌ی حمایت‌های عاطفی و اجتماعی هماهنگ حرکت کنند. صالحی و کاظمی (۱۳۹۷) یادآور می‌شوند که حمایت عاطفی معلمان به طور مؤثری عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را ارتقا می‌دهد و شریفی، احمدی و بهرامی (۱۳۹۸) با نشان دادن ارتباط میان حمایت اجتماعی معلم و مشارکت تحصیلی، بر این نکته تأکید می‌کنند که دانش‌آموزان در کلاس‌هایی که احساس تعلق و ارزش می‌کنند، زمان و انرژی بیشتری را صرف یادگیری می‌نمایند. عباسی و مرادی (۱۳۹۹) نیز به خوبی نشان دادند که تأثیر روابط مثبت معلم-دانش‌آموز فراتر از نمرات درسی است و سلامت روان و انگیزش بلندمدت آنان را تضمین می‌کند. در نهایت، حسینی و محمدی (۱۳۹۸) با تأکید بر نقش حیاتی تعامل معلم و دانش‌آموز در انگیزش و سلامت روان، چارچوبی را به تصویر می‌کشند که در آن موفقیت تحصیلی، پشتکار و امید،

پیامدهای طبیعی و ناگزیر یک محیط آموزشی انسانی، حمایتی و پویا هستند. برای دستیابی به این مهم، نظام‌های آموزشی باید سیاست‌گذاری‌های خود را به سمتی هدایت کنند که معلمان نه تنها به عنوان انتقال‌دهندگان دانش، بلکه به عنوان تسهیل‌گران سلامت روان، مربیان تاب‌آوری و منابع عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان ایفای نقش نمایند.

## منابع

1. احمدی، مهدی؛ کریمی، زهرا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه حمایت معلم با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی.
2. حسینی، علی؛ محمدی، فاطمه. (۱۳۹۸). نقش تعامل معلم و دانش‌آموز در انگیزش و سلامت روان دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات تعلیم و تربیت.
3. رضایی، حسین؛ قربانی، سارا؛ مرادی، الهام. (۱۴۰۰). بررسی فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان و عوامل مرتبط با آن. مجله روان‌شناسی مدرسه.
4. شریفی، مریم؛ احمدی، رضا؛ بهرامی، محمد. (۱۳۹۸). رابطه حمایت اجتماعی معلم با مشارکت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی.
5. صالحی، نرگس؛ کاظمی، حمید. (۱۳۹۷). بررسی نقش حمایت عاطفی معلمان در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی.
6. عباسی، لیلا؛ مرادی، زهرا. (۱۳۹۹). تأثیر روابط معلم و دانش‌آموز بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی. فصلنامه مطالعات آموزشی.
7. قاسمی، رضا؛ نادری، احمد؛ شفیعی، محمد. (۱۳۹۷). عوامل روان‌شناختی مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی.
8. محمدی، سجاد؛ حسینی، زهرا. (۱۳۹۸). نقش محیط روان‌شناختی کلاس درس در سلامت روان دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های آموزشی.



9. موسوی، حسن؛ کریمی، علی؛ یوسفی، مریم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی و حمایت معلم با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی.

10. نجفی، الهام؛ صادقی، امیر. (۱۴۰۱). تحلیل فرسودگی تحصیلی و راهکارهای کاهش آن در مدارس. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی

