

فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک: بازخوانی مفهومی،

سازوکارها، پیامدها و راهبردهای پیشگیری و مداخله

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۵/۰۴)

اکبر صفری محمد کشتمند

چکیده

گسترش آموزش الکترونیک در دهه اخیر و شتاب ناگهانی آن در دوران همه گیری، تجربه یادگیری را از نظر زمان، مکان، ابزار و الگوهای تعامل دگرگون کرد. این دگرگونی در کنار فرصت‌هایی مانند انعطاف پذیری و دسترسی گسترده‌تر، زمینه بروز یا تشدید «فرسودگی تحصیلی» را برای بخشی از یادگیرندگان فراهم کرده است. پدیده‌ای که معمولاً با خستگی هیجانی و شناختی ناشی از مطالبات تحصیلی، بدینی یا گسست روانی از مطالعه و احساس ناکارآمدی در نقش دانشجو توصیف می‌شود. ادبیات پژوهش نشان می‌دهد فرسودگی تحصیلی در آموزش آنلاین محصول برهم کنش پیچیده‌ای از عوامل فردی، آموزشی، فناورانه و اجتماعی است. از جمله بار شناختی و اطلاعاتی، کیفیت طراحی آموزشی، خستگی دیجیتال، کاهش حمایت اجتماعی، خودتنظیمی ناکافی، تعارض نقش‌ها و فشارهای اقتصادی-روانی. این مقاله با رویکردی تحلیلی-ترکیبی، ضمن تبیین مفهومی فرسودگی تحصیلی در بستر آموزش الکترونیک، سازوکارهای شکل‌گیری آن را بر اساس چارچوب‌های نظری رایج توضیح می‌دهد، پیامدهای آموزشی و روان‌شناختی را مرور می‌کند و در نهایت راهبردهای پیشگیری و مداخله در سطح دانشجو، مدرس، طراحی دوره و سیاست‌گذاری آموزشی را ارائه می‌کند. همچنین شکاف‌های پژوهشی و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده در زمینه ابزارسنجی، طراحی مداخلات مبتنی بر شواهد و توجه به عدالت آموزشی در محیط‌های دیجیتال مطرح می‌شود.

واژگان کلیدی: فرسودگی تحصیلی، آموزش الکترونیک، یادگیری آنلاین، خودتنظیمی

مقدمه

آموزش الکترونیک از یک گزینه مکمل در کنار آموزش حضوری، به یکی از ستون های اصلی آموزش عالی و حتی آموزش عمومی تبدیل شده است. دانشگاه ها و مؤسسات آموزشی با تکیه بر سامانه های مدیریت یادگیری، کلاس های مجازی هم زمان و ناهم زمان، شبکه های تعاملی، منابع چند رسانه ای و ابزارهای ارزشیابی دیجیتال، تلاش کرده اند تجربه ای قابل اتکا از یادگیری را باز تولید یا حتی ارتقا دهند. با این حال، تجربه زیسته بسیاری از دانشجویان و شواهد پژوهشی نشان می دهد که «آنلاین شدن» صرفاً تغییر بستر نیست. بلکه تغییر در منطق زمان بندی، نوع تعامل، میزان خودگردانی، شیوه بازخورد، مرزهای زندگی و درس، و فشارهای ادراکی ناشی از فناوری را نیز به همراه دارد. در این میان، فرسودگی تحصیلی به عنوان یکی از چالش های جدی سلامت روان و کیفیت یادگیری مطرح شده است. چالشی که اگر نادیده گرفته شود می تواند به افت عملکرد، کاهش مشارکت، ترک تحصیل، نارضایتی تحصیلی و تشدید مشکلات روان شناختی بینجامد.

در ادبیات کلاسیک، فرسودگی ابتدا در بافت های شغلی مطرح شد، اما به تدریج برای فهم تجربه دانشجویان نیز مفهوم پردازی شد. در قالب دانشجویی، فرسودگی اغلب به مثابه سندرمی سه بعدی در نظر گرفته می شود: فرسودگی / خستگی نسبت به مطالبات تحصیلی، نگرش بدبینانه یا گسست از مطالعه، و احساس ناکارآمدی یا کاهش کارآمدی تحصیلی. تعریف هایی که در سنجش های رایج دانشجویی مانند نسخه دانشجویی پرسشنامه فرسودگی مازلاچ نیز بازتاب یافته اند .

از سوی دیگر، ابزارهایی مانند «فهرست فرسودگی مدرسه» نیز ابعاد مشابهی را در قالب خستگی، بدینی نسبت به معنای مدرسه/تحصیل و احساس بی کفایتی صورت‌بندی کرده‌اند. آنچه در آموزش الکترونیک مسئله را حساس‌تر می‌کند، هم‌زمانی چند فشار است: افزایش اتکا به خودتنظیمی، کاهش سرنخ‌های اجتماعی و هیجانی کلاس حضوری، انباشت تکالیف دیجیتال، خستگی ناشی از مواجهه طولانی با صفحه، پراکندگی توجه در محیط‌های چندوظیفه‌ای، و گاه ابهام در معیارهای ارزشیابی. این مقاله می‌کوشد با نگاهی علمی‌پژوهشی، فرسودگی تحصیلی را در بستر آموزش الکترونیک بازخوانی کند و نشان دهد که چرا و چگونه این پدیده رخ می‌دهد، چه پیامدهایی دارد و چه راهبردهایی می‌تواند آن را کاهش دهد.

بخش اول: مفهوم‌پردازی فرسودگی تحصیلی و تمایز آن از سازه‌های نزدیک

فرسودگی تحصیلی را نباید با «خستگی موقت»، «استرس امتحان» یا «بی‌انگیزگی گذرا» یکی دانست. فرسودگی بیشتر به فرایندی تدریجی اشاره دارد که در آن منابع روانی و شناختی دانشجو به طور مزمن فرسایش می‌یابد و رابطه او با یادگیری به سمت کناره‌گیری، بی‌معنایی و احساس بی‌اثر بودن حرکت می‌کند. در سطح تجربه، دانشجو ممکن است هم‌زمان احساس کند انرژی لازم برای انجام کارهای درسی را ندارد، نسبت به محتوا یا حتی آینده تحصیلی بدبین شده، و توانمندی خود را برای موفقیت زیر سؤال می‌برد. این مفهوم با افسردگی همپوشانی‌هایی دارد اما یکسان نیست. افسردگی معمولاً فراگیرتر است و حوزه‌های متعددی از زندگی را دربر می‌گیرد، در حالی که فرسودگی تحصیلی عمدتاً در قلمرو نقش دانشجویی و فعالیت‌های آموزشی متمرکز است. هرچند در موارد شدید می‌تواند به علائم افسردگی یا

اضطراب نیز پیوند بخورد. همچنین با «خستگی دیجیتال» هم‌پوشانی دارد، اما خستگی دیجیتال بیشتر به پیامدهای زیستی-شناختی استفاده طولانی از فناوری اشاره می‌کند، در حالی که فرسودگی تحصیلی نتیجه ترکیب فشارهای آموزشی و روانی در طول زمان است. در آموزش الکترونیک، تمایزگذاری دقیق اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زیرا برخی نشانه‌ها ممکن است ناشی از کیفیت پایین اینترنت، مشکلات فنی یا طراحی نامناسب محیط یادگیری باشد و نه الزاماً فرسودگی به معنای بالینی-آموزشی آن. بنابراین، پژوهشگر و سیاست‌گذار باید میان «عوامل زمینه‌ای» و «سندروم فرسودگی» تفاوت بگذارند: اختلال فنی می‌تواند ماشه‌ای برای استرس باشد، اما فرسودگی زمانی شکل می‌گیرد که چرخه ناکامی، فشار مزمن و کاهش منابع مقابله‌ای تداوم پیدا کند.

بخش دوم: آموزش الکترونیک به مثابه محیطی با مطالبات خاص

آموزش الکترونیک از منظر روان‌شناسی یادگیری، محیطی با ویژگی‌های دوگانه است. از یک سو، انعطاف زمانی و مکانی، دسترسی به منابع متنوع، امکان بازپخش محتوا و ظرفیت شخصی‌سازی یادگیری را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، همین انعطاف می‌تواند مرزهای زمان درس را از بین ببرد و دانشجو را در معرض «همیشه در دسترس بودن» تکلیف و اعلان‌های آموزشی قرار دهد. در کلاس حضوری، چارچوب زمانی و مکانی به صورت طبیعی محدودیت ایجاد می‌کند. اما در محیط دیجیتال، یادگیری ممکن است در هر ساعت از شبانه‌روز و در هر فضای زندگی رخ کند و همین امر برای برخی دانشجویان به تعارض نقش‌ها، فرسایش انرژی و بی‌نظمی خواب و استراحت منجر شود. همچنین کیفیت تعامل در آموزش آنالین، به شدت به طراحی آموزشی و مهارت‌های تدریس دیجیتال وابسته است. در

صورت نبود طراحی تعاملی، کلاس آنلاین به «مصرف منفعل محتوا» تبدیل می‌شود. وضعیتی که نه تنها انگیزش را کاهش می‌دهد، بلکه احتمال کناره‌گیری و بدبینی نسبت به ارزش درس را افزایش می‌دهد. یافته‌های پژوهشی درباره تجربه‌های متفاوت دانشجویان در یادگیری آنلاین نیز نشان می‌دهد ویژگی‌های فردی و زمینه‌ای نقش تعیین‌کننده دارند و همه دانشجویان یکسان تجربه نمی‌کنند.

بخش سوم: چارچوب‌های نظری برای توضیح فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک

برای فهم چرایی فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک، می‌توان از چند چارچوب نظری مکمل استفاده کرد که هر کدام بخشی از پازل را روشن می‌کنند.

یکی از چارچوب‌های پرکاربرد، منطق «عدم توازن بین مطالبات و منابع» است. در این نگاه، فرسودگی زمانی رخ می‌دهد که مطالبات تحصیلی (حجم تکلیف، زمان‌بندی فشرده، پیچیدگی محتوا، فشار ارزشیابی، انتظار پاسخ‌گویی سریع در فضای مجازی) از منابع موجود (زمان، حمایت استاد، حمایت همسالان، مهارت‌های یادگیری، دسترسی فناورانه، سلامت روان) فراتر رود. آموزش الکترونیک در بسیاری از موقعیت‌ها می‌تواند مطالبات را افزایش و برخی منابع حمایتی سنتی را کاهش دهد. در نتیجه احتمال عدم توازن بیشتر می‌شود.

چارچوب دوم، نظریه «بار شناختی» است. محیط‌های دیجیتال اگر خوب طراحی نشوند، می‌توانند بار شناختی بیرونی را بالا ببرند. یعنی دانشجو انرژی ذهنی خود را به جای فهم محتوا صرف مدیریت رابط کاربری، جست‌وجوی فایل‌ها، هماهنگی لینک‌ها، حل مشکلات فنی و

مقابله با حواس پرتی های آنلاین کند. وقتی بار بیرونی بالا برود، ظرفیت پردازش برای یادگیری عمیق کاهش می یابد و تجربه ناکامی تکرار می شود. تجربه ای که به مرور به خستگی و بدبینی دامن می زند.

چارچوب سوم، نظریه «خودتعیین گری» است که بر نیازهای روان شناختی بنیادین مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط تأکید می کند. در آموزش آنلاین، اگر دانشجو احساس کند کنترل واقعی بر یادگیری ندارد (به دلیل ابهام تکلیف ها یا فشار زمانی)، یا احساس شایستگی اش به دلیل بازخورد ناکافی و ارزیابی مبهم تضعیف شود، یا ارتباط اجتماعی با استاد و همکلاسی ها کم رنگ گردد، انگیزش درونی افت می کند و جای خود را به انگیزش بیرونی فرساینده یا بی انگیزگی می دهد. این مسیر به ویژه با بعد «بدبینی/گسست از مطالعه» در فرسودگی تحصیلی همخوان است.

بخش چهارم: عوامل زمینه ساز فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک

فرسودگی تحصیلی در آموزش آنلاین معمولاً نتیجه یک علت واحد نیست، بلکه برآیند شبکه ای از عوامل است که در چند سطح قابل تحلیل اند. در سطح فردی، مهارت های خودتنظیمی، مدیریت زمان، تحمل ابهام، سبک های مقابله با استرس و باورهای خودکارآمدی نقش کلیدی دارند. آموزش آنلاین آزادی بیشتری می دهد، اما همین آزادی برای دانشجویی که راهبردهای برنامه ریزی و پایش پیشرفت را به خوبی نیاموخته، به تعویق اندازی، انباشت تکلیف و در نهایت فشار مزمن تبدیل می شود. احساس عقب افتادگی مداوم، یکی از قوی ترین سوخت های فرسودگی است، زیرا هم خستگی ایجاد می کند و هم تصویر فرد از توانمندی خود را تخریب می نماید.

در سطح آموزشی و طراحی دوره، چند عامل تکرار شونده دیده می شود: تکالیف زیاد با ارزش یادگیری نامشخص، زمان بندی های فشرده، نبود بازخورد به موقع، محتوای طولانی بدون تقسیم بندی، تعامل محدود، و استفاده ابزاری از فناوری بدون توجه به اصول طراحی یادگیری. وقتی دانشجو حس کند صرفاً باید «فایل ها را تحویل دهد» نه اینکه چیزی بیاموزد، معنا از یادگیری رخت برمی بندد و بدبینی رشد می کند. در سطح فناوریانه، کیفیت زیرساخت اینترنت، دسترسی به ابزار مناسب، پایداری پلتفرم، و تجربه کاربری نقش آفرین اند. هر بار قطع و وصل شدن کلاس، از دست رفتن فایل، خطای آپلود یا مشکل ورود، می تواند یک ریز-استرسور باشد. اگر این ریز-استرسورها تکرار شوند، انرژی روانی دانشجو به طور مزمن مصرف می شود و خستگی تقویت می گردد. افزون بر آن، قرار گرفتن طولانی در برابر صفحه نمایش، فشار بینایی، کاهش تحرک و اختلال در ریتم خواب نیز به خستگی جسمانی و شناختی می افزاید.

در سطح اجتماعی، کاهش تعاملات غیررسمی دانشجویی و حمایت همسالان بسیار مهم است. در کلاس حضوری، بسیاری از اضطراب ها با یک گفت و گوی کوتاه قبل یا بعد از کلاس تخلیه می شود، اما در محیط آنلاین، اگر بسترهای ارتباطی اجتماعی و مشارکتی طراحی نشود، دانشجو در تنهایی آموزشی قرار می گیرد. همین تنهایی می تواند اضطراب، بدبینی و احساس ناکارآمدی را تشدید کند.

در سطح نهادی و سیاستی، شیوه ارزشیابی دیجیتال، سیاست های حضور و غیاب، و رویکرد دانشگاه به سلامت روان اهمیت دارد. برخی سیاست ها ناخواسته فشار را بالا می برند. مثل الزام به روشن بودن دوربین در تمام جلسات بدون توجه به شرایط فردی، یا تکیه افراطی بر آزمون های پریسک. حتی بحث «یکپارچگی ارزشیابی در آزمون های آنلاین» در برخی

نظام‌های آموزشی چالش‌زا شده و می‌تواند به افزایش فشار ادراک شده بر دانشجو منجر شود، زیرا دانشجو هم نگران عدالت ارزشیابی است و هم نگران پیامدهای خطا یا سوء تفاهم .

در مطالعات داخلی نیز فرسودگی تحصیلی به عنوان مسئله‌ای جدی میان دانشجویان مطرح شده و عوامل اجتماعی-آموزشی برای آن گزارش شده است . همچنین پژوهش‌های جدیدتر در ایران به طور مشخص به رابطه یادگیری الکترونیکی و فرسودگی تحصیلی پرداخته‌اند که نشان می‌دهد این پیوند در بافت دانشگاهی کشور نیز موضوعیت دارد .

بخش پنجم: سازوکارهای روان‌شناختی در مسیر شکل‌گیری فرسودگی در یادگیری آنلاین

برای اینکه از فهرست عوامل فراتر برویم، باید ببینیم این عوامل چگونه به فرسودگی تبدیل می‌شوند. یکی از مسیرهای رایج، چرخه «بار زیاد - افت کارآمدی - بدبینی - کناره‌گیری» است. دانشجو با حجم تکلیف و پیچیدگی دیجیتال مواجه می‌شود. اگر راهبرد مناسب نداشته باشد، عملکردش افت می‌کند یا بازخورد کافی نمی‌گیرد. افت عملکرد به تضعیف خودکارآمدی منجر می‌شود. وقتی خودکارآمدی افت کند، تلاش کردن هزینه روانی بیشتری پیدا می‌کند و ذهن برای حفاظت از خود به سمت بدبینی و فاصله‌گیری می‌رود. گویی با کم‌اهمیت جلوه دادن درس، درد ناکامی را کاهش می‌دهد. اما این کناره‌گیری، یادگیری را بدتر می‌کند و چرخه دوباره تکرار می‌شود.

مسیر دیگر، «فرسایش منابع خودتنظیمی» است. آموزش آنلاین نیازمند تصمیم‌های پی‌درپی است: چه زمانی درس بخوانم، از کجا شروع کنم، چگونه حواس پرتی را کنترل کنم، چه

چیزی را اولویت بدهم. تصمیم‌گیری مداوم و کنترل توجه، منابع خودتنظیمی را مصرف می‌کند. اگر این منابع با استراحت، حمایت اجتماعی و ساختار مناسب جبران نشوند، فرد به نقطه‌ای می‌رسد که حتی کارهای ساده هم دشوار به نظر می‌رسند. در این حالت، خستگی شناختی به خستگی هیجانی و سپس بدینی تبدیل می‌شود.

مسیر سوم، «گسست اجتماعی» است. یادگیری صرفاً انتقال اطلاعات نیست. تجربه‌ای اجتماعی-هیجانی نیز هست. وقتی حس تعلق به کلاس یا گروه آموزشی کاهش یابد، انگیزش و تاب‌آوری افت می‌کند. دانشجو در تنهایی، مشکلات را بزرگ‌تر تجربه می‌کند و احتمال تفسیرهای منفی افزایش می‌یابد. همین امر می‌تواند به تجربه مزمن فشار و در نهایت فرسودگی منجر شود.

بخش ششم: پیامدهای فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک

فرسودگی تحصیلی پیامدهایی چندلایه دارد. در حوزه آموزشی، افت تمرکز، کاهش عمق پردازش، افت کیفیت تکلیف‌ها، افزایش غیبت یا عدم مشارکت در فعالیت‌های آنلاین، و کاهش نمرات از پیامدهای رایج است. در حوزه انگیزشی، کاهش انگیزش درونی، افزایش اهمال‌کاری، و کاهش هدفمندی تحصیلی مشاهده می‌شود. در سطح عاطفی و سلامت روان، فرسودگی با افزایش اضطراب، تحریک‌پذیری، احساس درماندگی، اختلال خواب و در مواردی علائم افسردگی همبسته گزارش شده است. مرورهای پژوهشی درباره دوره کووید نیز نشان می‌دهد فرسودگی دانشجویی در کنار خستگی ناشی از یادگیری آنلاین و انزوای اجتماعی، با پیامدهای سلامت روان و موفقیت تحصیلی ارتباط داشته است. از منظر نهادی، فرسودگی تحصیلی می‌تواند به کاهش رضایت از دوره‌های آنلاین، افت کیفیت ادراک شده

آموزش، افزایش شکایت ها، و حتی کاهش نرخ ماندگاری دانشجو در دانشگاه بینجامد. در سطح کلان تر، اگر آموزش الکترونیک بدون توجه به سلامت روان توسعه یابد، اعتماد عمومی به کیفیت آن آسیب می بیند و سرمایه اجتماعی آموزش عالی تضعیف می شود.

بخش هفتم: سنجش و ابزارهای اندازه گیری در پژوهش های فرسودگی تحصیلی

پژوهش در این حوزه نیازمند سنجش معتبر و پایا است. ابزارهای متعددی برای سنجش فرسودگی تحصیلی توسعه یافته اند که دو خانواده مهم آن، ابزارهای مبتنی بر مدل مازلاچ (در نسخه دانشجویی) و ابزارهای مبتنی بر مفهوم فرسودگی مدرسه هستند. در نسخه های دانشجویی مبتنی بر مدل مازلاچ، ابعاد خستگی، بدبینی/گسست و کارآمدی تحصیلی محور سنجش اند. در ابزارهای مدرسه محور نیز ساختار سه بعدی مشابهی گزارش شده است. با این حال، در آموزش الکترونیک یک مسئله روش شناختی مهم مطرح است: آیا ابزارهای کلاسیک فرسودگی تحصیلی بدون تعدیل می توانند تجربه «خستگی دیجیتال»، «بار فناورانه» و «تعامل آنلاین» را پوشش دهند؟ برخی پژوهش ها از ترکیب ابزارهای فرسودگی با مقیاس های خستگی فناوری، بار شناختی ادراک شده و رضایت از یادگیری آنلاین استفاده می کنند تا تصویر دقیق تری بسازند. برای پژوهش های آینده، توسعه یا بومی سازی ابزارهای ترکیبی که هم سندروم فرسودگی و هم ویژگی های خاص محیط دیجیتال را بسنجد، می تواند ارزش افزوده جدی داشته باشد.

بخش هشتم: راهبردهای پیشگیری و مداخله، از فرد تا سیاست گذاری

کاهش فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک، نیازمند نگاه چندسطحی است. تمرکز صرف بر «تاب آوری فردی» اگرچه مهم است، اما کافی نیست. زیرا بسیاری از محرک‌های فرسودگی در طراحی آموزشی و سیاست‌های نهادی ریشه دارند. در سطح دانشجو، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و سواد یادگیری دیجیتال نقش محوری دارد. دانشجو باید پیاموزد چگونه اهداف خرد و قابل دستیابی تعریف کند، زمان را بلوک‌بندی کند، پیشرفت را پایش کند و از راهبردهای مقابله با اهمال‌کاری استفاده کند. تمرین‌های کوتاه مدیریت توجه، کاهش چندوظیفگی آنلاین، و طراحی محیط مطالعه (خاموش کردن اعلان‌ها، استفاده از زمان‌سنج، تعیین زمان‌های استراحت) می‌تواند بار شناختی بیرونی را کاهش دهد. همچنین مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و مدیریت استرس، در بسیاری از مطالعات برای کاهش خستگی و بهبود تنظیم هیجان مفید گزارش شده‌اند، به شرط آنکه در قالبی عملی و قابل اجرا برای دانشجو ارائه شوند نه صرفاً توصیه‌های کلی.

در سطح مدرس، کیفیت حضور آموزشی در فضای آنلاین اهمیت زیادی دارد. «حضور تدریس» به معنای شفاف‌سازی انتظارات، سازمان‌دهی محتوای دوره، ارائه بازخورد به موقع، و ایجاد مسیرهای تعامل معنادار است. مدرس می‌تواند با تقسیم محتوا به واحدهای کوتاه‌تر، استفاده از فعالیت‌های مشارکتی، و طراحی تکلیف‌هایی که ارزش یادگیری روشن دارند، احساس معنا و شایستگی را تقویت کند. همچنین زبان ارتباطی مدرس و نحوه بازخورد می‌تواند نقش حفاظتی داشته باشد. بازخوردهای دقیق، محترمانه و رشد‌گرا، احتمال تضعیف خودکار آمدی را کاهش می‌دهد.

در سطح طراحی دوره، اصل کلیدی «کاهش بار بیرونی و افزایش تعامل هدفمند» است. ساختاردهی روشن مازول ها، تقویم دقیق اما منعطف، دستورالعمل های شفاف، نمونه تکلیف، و مسیرهای قابل پیش بینی برای تحویل و بازخورد، از ابهام و استرس می کاهد. همچنین طراحی «ارزشیابی کم ریسک اما پیوسته» به جای تکیه بر آزمون های سنگین، می تواند فشار مزمن را کاهش دهد و فرصت یادگیری تدریجی بدهد. هم چنین در نظر گرفتن عدالت دسترسی (اینترنت، ابزار، فضای مطالعه) و پیش بینی مسیرهای جایگزین برای دانشجویان دارای محدودیت، از تبدیل دشواری های فناورانه به فرسودگی جلوگیری می کند. در سطح نهادی، دانشگاه ها باید سلامت روان را جزء لاینفک کیفیت آموزش آنلاین بدانند. ایجاد خدمات مشاوره قابل دسترس، آموزش مدرسان درباره نشانه های فرسودگی، پایش دوره ای تجربه دانشجو از فشار و رضایت، و سیاست های منعطف در مواقع بحران (مثلاً بیماری، مشکلات اینترنتی یا فشارهای خانوادگی) می تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد. همچنین دانشگاه ها باید درباره سیاست های ارزشیابی آنلاین شفاف باشند و سازوکارهای اعتمادساز طراحی کنند تا دانشجو هم احساس عدالت کند و هم از فشار ناشی از ابهام یا ترس از متهم شدن به تقلب رها شود.

بخش نهم: پیشنهادی برای پژوهش های آینده

با وجود رشد مطالعات، هنوز چند شکاف مهم دیده می شود. یکی از شکاف ها، کمبود پژوهش های طولی است. بسیاری از مطالعات مقطعی اند و نمی توانند مسیر علی یا روند زمانی فرسودگی را دقیق نشان دهند. شکاف دیگر، کمبود مداخلات آزمایشی و شبه آزمایشی است. یعنی هنوز روشن نیست کدام بسته های آموزشی یا سیاست های طراحی دوره، با چه شدت و

در چه جمعیت‌هایی بیشترین اثر را دارد. همچنین لازم است پژوهش‌ها به تفاوت‌های فردی و زمینه‌ای توجه کنند: دانشجویان شاغل، دانشجویان دارای مسئولیت مراقبتی در خانواده، دانشجویان مناطق کم‌برخوردار از نظر اینترنت، یا دانشجویانی با نیازهای ویژه، ممکن است پروفایل خطر متفاوتی داشته باشند. در ایران نیز علاوه بر ابزارسنجی و بومی‌سازی دقیق مقیاس‌ها، توجه به ویژگی‌های فرهنگی-نهادی آموزش عالی اهمیت دارد. مانند هنجارهای تعامل استاد-دانشجو، سبک‌های ارزشیابی رایج، و الگوهای حمایت اجتماعی. وجود مطالعات داخلی درباره فرسودگی تحصیلی و نیز پژوهش‌های مرتبط با یادگیری الکترونیکی نشان می‌دهد زمینه پژوهش فراهم است، اما نیاز به برنامه پژوهشی منسجم‌تر، داده‌های چندمرکزی و مداخلات مبتنی بر شواهد همچنان احساس می‌شود.

نتیجه‌گیری

فرسودگی تحصیلی در آموزش الکترونیک پدیده‌ای چندبعدی و رو به اهمیت است که در تقاطع طراحی آموزشی، تجربه فناورانه و منابع روانی-اجتماعی دانشجو شکل می‌گیرد. آموزش آنلاین اگرچه امکان دسترسی و انعطاف را افزایش می‌دهد، اما می‌تواند مطالبات خودتنظیمی را بالا ببرد، تعامل اجتماعی را کاهش دهد و بار شناختی بیرونی را تشدید کند. مجموعه‌ای که در صورت نبود منابع حمایتی و طراحی مناسب، به خستگی مزمن، بدبینی نسبت به یادگیری و احساس ناکارآمدی منتهی می‌شود. مواجهه مؤثر با این پدیده، نیازمند مداخلاتی هماهنگ در سطح فرد، مدرس، طراحی دوره و سیاست‌های دانشگاهی است. اگر آموزش الکترونیک با رویکرد «کیفیت همراه با مراقبت» توسعه یابد، می‌توان هم از مزیت‌های فناوری بهره برد و هم از هزینه‌های روانی و آموزشی فرسودگی جلوگیری کرد.

منابع و مآخذ

ابدی، محمدرضا. رستمی، زینب. و همکاران. (سال انتشار در منبع) Dose interest predicts academic burnout? (گزارش/مقاله)

سالملا-آرو، ک.، کی یانن، ا.، لسکینن، ا.، و نرُمی، ج. (۲۰۰۹). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity.

شوفلی، و. ب.، مارتینز، ای.، پینتو، آ.، سالانوا، م.، و باکر، آ. (۲۰۰۲). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. (برای چارچوب های سنجش و مفهوم پردازی فرسودگی دانشجویی)

Schaufeli, W. B., et al. (MBI-SS Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. منابع مرتبط با اعتبارسنجی و سنجش فرسودگی دانشجویی)

مقاله: «مطالعه جامعه شناختی فرسودگی تحصیلی دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه تبریز)». فصلنامه/نشریه مرتبط .

مقاله: «ارتباط بین یادگیری الکترونیکی و فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال ۱۴۰۲». نشریه علوم پزشکی مشهد/سامانه مجلات .

Student Burnout and Mental Health in Higher Education During COVID-19: A Narrative Review (۲۰۲۰–۲۰۲۵). ERIC.

Online learning during the Covid-19 pandemic: How university students... (Springer, ۲۰۲۳).(...)