



The Effectiveness of Intrinsic Motivation Training in Learning Based on Sullo's Theory on Academic Vitality and Academic Burnout of High School Students

Zahra Sohrabi¹, Mohammad Ali Nadi^{2*}, Ilnaz Sajjadian²

¹ Department of Educational Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

² Department of Psychology, Isf.c., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

* Corresponding Author: nadi1297@iau.ac.ir

Received: 2026-05-22

Accepted: 2026-08-01

Publication: 2026-08-23

Abstract

Background and Objective: Intrinsic motivation is known as the main driving force of deep and sustainable learning. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the effectiveness of training in intrinsic motivation in learning on academic vitality and academic burnout of female high school students.

Method: The research method was a semi-experimental pre-test-post-test with a control group and a follow-up period. The statistical population consisted of female students in the second year of secondary school in Isfahan in the academic year 1403-1404, of which 30 people were selected through purposive sampling and placed in two experimental and control groups, 15 people in each group. The experimental group underwent 16 90-minute sessions of researcher-made training on intrinsic motivation in learning. The research instruments were the Academic Vitality Questionnaire of Hossein Chari and Dehghani Zadeh (2011) and the Academic Burnout Questionnaire of Salmalla-Aro et al. (2009).

Findings: The findings showed that training in intrinsic motivation in learning was effective on academic vitality and academic burnout of second-year high school students ($p < 0.01$), and this effectiveness continued during the 2-month follow-up period.

Conclusion: According to the research findings, it is important and necessary to teach intrinsic motivation in learning in schools by counselors and teachers, as well as to include its principles, processes, and methods of application in books on learning principles and methods.

Keywords: Training in intrinsic motivation in learning based on Sullo's theory, Academic vitality, Academic burnout

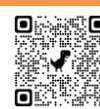
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Nadi, MA, & et al. (2026). The Effectiveness of Intrinsic Motivation Training in Learning Based on Sullo's Theory on Academic Vitality and Academic Burnout of High School Students. *JNACE*, 8(2): 73-84.





اثربخشی آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی دانش آموزان دوره دوم متوسطه

زهره سهرابی^۱، محمدعلی نادی^{۲*}، ایلناز سجادیان^۲

^۱ گروه روانشناسی تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

^۲ گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

* نویسنده مسئول: nadi1297@iau.ac.ir

تاریخ چاپ مقاله: ۱۴۰۵/۰۶/۰۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

چکیده

زمینه و هدف: انگیزش درونی به عنوان نیروی محرکه اصلی یادگیری عمیق و پایدار شناخته می شود. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش انگیزش درونی در یادگیری بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم بود. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که به روش نمونه گیری هدفمند، ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه ۱۵ نفر جایدهی شدند. گروه آزمایش تحت آموزش ۱۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش انگیزش درونی در یادگیری محقق ساخته قرار گرفتند. ابزار پژوهش سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۰) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی سالملا - آرو و همکاران (۲۰۰۹) بودند. یافته ها: یافته ها نشان داد آموزش انگیزش درونی در یادگیری بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه اثر بخش بود ($p > 0.01$) و این اثربخشی در دوره پیگیری ۲ ماهه نیز تداوم داشت. نتیجه گیری: طبق یافته های پژوهش، آموزش انگیزش درونی در یادگیری در مدارس توسط مشاوران و معلمان و نیز قرار دادن اصول و فرآیندهای و شیوه به کارگیری آن در کتب اصول و شیوه های یادگیری مهم و ضروری است.

واژگان کلیدی: آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو، سرزندگی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: سهرابی، زهره؛ نادی، محمدعلی؛ سجادیان، ایلناز. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۸(۲): ۷۳-۸۴.

مقدمه

یادگیری دارد (هاشمزائی، عیسی زهی، مرادزهی، آزادی، ۱۴۰۴). در نظام های آموزشی معاصر، توجه صرف به محتوای درسی و برنامه های آموزشی بدون در نظر گرفتن وضعیت انگیزش

انگیزش یکی از موثرترین نیروهای محرک در رفتار انسان است و نقش تعیین کننده ای در موفقیت های تحصیلی، استمرار

دارد) (Shah, Williams, Thorndyke, Marsh, Sonnino, 2018) سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و سازش یافته به انواع مشکلات تجربه شده در عرصه تحصیلی اطلاق می‌شود (Miller, Connolly, Maguire, 2013) که به عنوان یکی از مولفه‌های بهزیستی روانی می‌باشد (Solberg, Hopkins, Ommundsen, Halvari, 2012). این مولفه احتمال شکست و ترک تحصیل را در دانش آموزان پایین می‌آورد و با رفتارهای سازگارانه در مدرسه همبستگی بالایی دارد همچنین با تاب آوری تحصیلی نیز در ارتباط است و دانش آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه‌ای کسب می‌کنند (Martin, 2013). افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر انگیزش تحصیلی بالاتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری احساس می‌کنند (Rameli & Kosnin, 2018). یکی دیگر از متغیرهایی که با انگیزه درونی ارتباط دارد فرسودگی تحصیلی است.

فرسودگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت‌های زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محول شده است و منظور از فرسودگی تحصیلی احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن حس بدبینانه و عدم علاقه به تکالیف درسی و احساس نداشتن شایستگی است (Lee & Lee, 2018). نتایج تحقیقات بیان کننده این امر است که فرسودگی به طور بالقوه با خودآسیب‌رسانی همراه است (Janko & Smeds, 2019). همچنین فرسودگی تحصیلی از چالش‌های عمده تحصیلی دانش‌آموزان است که انگیزه و اشتیاق تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب می‌گردد انگیزه و اشتیاق خود را برای ادامه تحصیل از دست بدهند (Ghadmpour, Farhadi, Naghi, 2016). به عبارتی افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند نیز معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، غیبت‌های مکرر و احساس بی‌معنایی و بی‌کفایتی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (Moneta, 2011).

در جامعه ی دانش محور جدید، دیگر کافی نیست که دانش‌آموزانی پرورش یابند که دارای دانش باشند بلکه دانش آموزانی باید تربیت یابند که علم را دست کاری نموده و تولید کننده‌ی دانش جدید باشند چنین دانش آموزانی باید برای مسائلی که بشریت در سطح جهانی با آن مواجه است مسئولیت اجتماعی قبول نمایند این چالش‌ها ایجاب می‌کند که مدارس فرصت‌های آموزشی فراهم نمایند تا فراگیران ظرفیت تولید خلاقانه‌ی دانش را

فراگیران، نمی‌تواند به تحقق آموزش منجر شود. پژوهشگران معتقدند که انگیزش نیروی محرکه‌ای است که رفتار یادگیری را آغاز کرده، آن را هدایت می‌کند و تداوم می‌بخشد (سیف، ۱۳۹۶). انگیزش دارای دو بعد درونی و بیرونی است. انگیزش درونی به تمایل فرد برای یادگیری به خاطر علاقه، لذت و رضایت درونی اشاره دارد که براساس نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان، زمانی در فرد شکل می‌گیرد که سه نیاز بنیادین روانشناختی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط ارضا شود. دانش‌آموزانی که از انگیزش درونی بالاتری برخوردارند معمولاً در یادگیری، عمیق‌تر، خلاق‌تر و پایدارتر عمل می‌کنند (محمدی بنماران، ۱۴۰۴). همچنین سولو انگیزش درونی را به عنوان گرایش طبیعی انسان به یادگیری، رشد و کسب شایستگی تعریف می‌کند. سولو چارچوب نظری خود را بر پایه نظریه انتخاب بنا می‌کند براساس این دیدگاه رفتار انسان در جهت ارضای پنج نیاز اساسی شامل بقا، عشق و تعلق، قدرت یا شایستگی، آزادی و تفریح هدایت می‌شود در محیط آموزشی، زمانی که دانش‌آموز احساس تعلق به کلاس، شایستگی در انجام تکالیف، آزادی در انتخاب روش‌های یادگیری و لذت از فعالیت‌های آموزشی را تجربه کند انگیزش درونی او افزایش می‌یابد (sullo, 2009) زمانی که افراد به صورت درونی برانگیخته می‌شوند به خاطر چالشی که در اثر فعالیت احساس می‌کنند و لذتی که از انجام آن می‌برند، آن رفتار را انجام می‌دهند (Marina, Lemos & Veríssimo, 2014). بنابراین افرادی که دارای انگیزش درونی هستند در انجام فعالیت‌ها و تکالیف درسی مداومت و علاقه بیشتری نشان داده و نسبت به سایرین پیشرفت و موفقیت تحصیلی بالاتری نشان خواهند داد (زالالی و قربانی، ۱۳۹۶). از طرفی براساس نظریه خودتعیین‌گری کیفیت انگیزش و عملکرد افراد تا حد زیادی به میزان ارضای سه نیاز اساسی روانشناختی، یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط وابسته است. هنگامی که محیط آموزشی فرصت تصمیم‌گیری، احساس توانمندی و روابط حمایتی را برای افراد فراهم می‌کند این نیازها ارضا شده و انگیزش درونی، مشارکت فعال و سلامت روانشناختی آنان تقویت می‌شود در مقابل ناکامی در ارضای این نیازها می‌تواند به کاهش انگیزش، افت عملکرد و بروز پیامدهای منفی هیجانی و تحصیلی منجر شود (Ryan & Deci, 2020). بر پایه این دیدگاه، سرزندگی یکی از پیامدهای مثبت ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی است و یکی از مسائل مهم در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان مفهوم سرزندگی تحصیلی است.

سرزندگی تحصیلی به توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در برخورد با کشاکش‌های تحصیلی در مسیر زندگی تحصیلی اشاره

با توجه به عدم دسترسی به آمار دقیق از تعداد افراد واجد شرایط، حجم جامعه آماری نامشخص تلقی شد. تعداد که به روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل در هر گروه ۱۵ نفر جایدهی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تحصیل در دوره دوم متوسطه شهر اصفهان، عدم ابتلا به بیماری روانشناختی حاد، عدم شرکت در مداخلات روانشناختی و دارویی دیگر و کسب نمره پایین‌تر از نقطه برش در پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (نقطه برش ۳۶، ۹ تا ۲۷ سرزندگی تحصیلی پایین، ۲۸ تا ۴۵ سرزندگی تحصیلی متوسط و ۴۶ تا ۶۳ سرزندگی تحصیلی بالا) و کسب نمره بالاتر از نقطه‌ی برش (نقطه برش ۵۲) در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بود. ملاک خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه در جلسه آموزشی و عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. روش اجرای پژوهش نیز بدین صورت بود که پس از اخذ نامه موافقت حراست آموزش و پرورش شهر اصفهان، دانش‌آموزان گروه نمونه جهت شرکت در پژوهش به یکی از مدارس در دسترس، دعوت شده و مورد آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو قرار گرفتند و گروه نمونه آموزشی دریافت نکردند. پس از اجرای پیش‌آزمون، آموزش بسته آموزشی، اجرای پس‌آزمون و نهایتاً دوره پیگیری جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری و آزمون بونفرونی) در محیط نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد و داده‌های پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

۱- پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) با الگوبرگشتی از مقیاس سرزندگی تحصیلی (Martin & Marsh (2006 طراحی شده‌است دارای ۹ گویه می‌باشد و بر روی مقیاس ۷ درجه لیکرت (از کاملاً مخالف نمره ۱ تا کاملاً موافق نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۹ تا ۶۳ است برای تهیه و روان‌سنجی پرسشنامه ایرانی دو مطالعه مقدماتی انجام شده‌است در پژوهش حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) برای محاسبه‌ی روایی این پرسشنامه همبستگی هر گویه با نمره‌ی کل محاسبه شد که دامنه‌ی آنها بین ۰/۵۴ تا ۰/۶۴ بود. برای محاسبه‌ی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد، که ضریب پایایی مقیاس سرزندگی تحصیلی برابر ۰/۷۷ بدست آمد و برای محاسبه‌ی روایی، همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه شد که دامنه آنها بین ۰/۵۴ و ۰/۶۴ بود. در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸۲ به دست آمد.

در خود رشد دهند و با انگیزه درونی، فراگیری و تولید دانش را دنبال نمایند در روش آموزش سنتی در مدارس مخلوطی از اطلاعات و مفاهیم را به یادگیرندگان انتقال می‌دهند اما آنان را در تجزیه و تحلیل و اولویت بندی و سازمان دهی دانش نوظهور به حال خود می‌گذارند. از طرفی بنا بر مطالب می‌توان گفت شناسایی راهکارهای آموزشی موثر بر انگیزش درونی در یادگیری همواره مد نظر مشاوران، معلمان و اساتید و یکی از دغدغه‌های آنان بوده است بررسی‌های پژوهشی نشان می‌دهد موضوع انگیزش درونی در یادگیری با وجود اهمیت بسیار تاکنون به لحاظ کیفی در ایران مورد بررسی قرار نگرفته‌است این در حالی است که Denzin & Lincoln (2000) معتقدند که پژوهش کیفی به مطالعه پدیده‌ها در محیط طبیعی خود آنها می‌پردازد و آنها را همان‌گونه که هستند تفسیر و معنا می‌کند وقادر است نظام تئوری از داده‌ها متنی را به وجود آورد. همچنین با توجه به این که براساس نظریه خود تعیین گری چارچوب نظری روشی برای تبیین تأثیر آموزش انگیزش درونی بر افزایش سرزندگی و کاهش فرسودگی تحصیلی فراهم می‌کند و براساس اهمیت انگیزش درونی در یادگیری و متغیرهای مهم مرتبط با آن و مشکلات دانش‌آموزان نظیر شدت افت تحصیلی و از آنجایی که پژوهش‌های پیشین نعدتا به بررسی رابطه همبستگی بین انگیزش درونی، سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی یا اثربخشی مداخلات رایج پرداخته اند محققین را بر آن داشت تا در پژوهش حاضر با واکاوی متون مربوط به انگیزش درونی به دنبال تدوین بسته آموزشی مبتنی بر انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو باشند که از اعتبار و پایایی کافی برخوردار بوده و همچنین به بررسی اثربخشی آن بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بپردازند. پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سوال که بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو از چه ساختار و محتوایی برخوردار است؟ و بررسی این فرضیه که آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو باعث افزایش معنادار سرزندگی تحصیلی و کاهش معنادار فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش در بخش کیفی تدوین بسته انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو تحلیل مضمون به شیوه Attride - Stirling (2001) بود و روش پژوهش در بخش کمی، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس شهر اصفهان در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. که

۲- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، توسط Salmela-Aro, Kiuu Leskinen, Numi (2009) طراحی شده است. این مقیاس دارای ۱۵ گویه و سه مولفه شامل، خستگی مفرط از فعالیتهای مدرسه (۵ سوال)، بدبینی نسبت به معنای مدرسه (۴ سوال) و احساس بی‌کفایتی در مدرسه (۶ سوال) می‌باشد و در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (هرگز تا همیشه) که هر ماده دارای ارزش بین صفر تا ۶ می‌باشد. حداقل امتیاز در این پرسشنامه صفر و حداکثر ۹۰ است. هرچه فرد در این مولفه‌ها نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده‌ی مشکل بزرگ تری در آن بعد است. Salmela-Aro et al (2009) ضریب همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ به دست آوردند که نشان دهنده‌ی روایی مطلوب است. آنان ضریب پایایی را با الفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش کردند در ایران میزان اعتبار این ابزار در در پژوهش بدری گرگری، مصری آبادی، پلنگی، فتی (۱۳۹۱) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شده است در پژوهش حاضر پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷۵ به دست آمد.

برنامه آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو: برای ساخت بسته ابتدا به بررسی و مطالعه کلیه متون علمی و تخصصی مربوط به سولو و افرادی که تئوری انتخاب کار

کرده‌اند پرداخته شده است سپس با استفاده از تحلیل مضمون، مطالب جمع آوری شده مورد کدبندی محتوایی قرار گرفته و زیر گروه‌های مفهومی - محتوایی معطوف به انگیزش درونی در یادگیری تشکیل شد. در مرحله سوم زیرگروه‌های مفهومی - محتوایی به شبکه مضامین تبدیل و در نهایت بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو براساس شبکه مضامین تدوین گردید. سپس با ایجاد ماتریس طبقه بندی، طبقه‌ها را انتخاب و ضمن مبنا قرار دادن این طبقه‌ها به کدگذاری محتوایی انتخاب شده مبادرت و در نهایت روایی محتوایی معناداری برای بسته طراحی شد و محاسبه شد سپس این بسته به ۷ نفر از متخصصین حوزه روانشناسی و علوم تربیتی و معلمان پرورشی ارائه شده تا اعتبار آن مورد بررسی قرار گیرد برای بررسی محتوایی بسته از شاخص نسبت اعتبار محتوایی (CRV) و شاخص اعتبار محتوایی (CVI) استفاده گردید حداقل CVR قابل قبول براساس تعداد متخصصین نمره گذار برای ۷ متخصص ۰/۶۲ بود این شاخص برای مولفه‌های بسته بالاتر از ۰/۹۲ بودند. همچنین حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر ۰/۷۹ است، مقدار این شاخص برای مولفه‌های این بسته ۰/۸۳ و بالاتر بود. در نهایت این بسته در ۱۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر تدوین شد.

جدول ۱: بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو (سهرابی، نادى و سجادیان، ۱۴۰۳)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسات
اول	راهنمای انگیزشی	آشنایی اعضا گروه، اجرای پیش آزمون، معرفی قوانین گروه، معرفی اهداف بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو، فعال نمودن ذهن دانش‌آموزان درباره اهمیت هدف‌گزینی، خودنظم‌دهی هیجان‌ها در زندگی و مراحل تحصیل، توانا شدن دانش‌آموزان در مشخص کردن و اولویت‌بندی اهداف چه بلند مدت چه میان مدت. استفاده از روش منطقی برای تغییر هیجان‌های خود و ارائه راهنماها برای کاهش استرس و اضطراب، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری.
دوم	درک ارزش یادگیری	فعال نمودن فراگیران در رابطه با درک ارزش یادگیری، آشنا نمودن فراگیران با ابعاد ارزش‌های تحصیلی، آگاهی فراگیران از رابطه بین انگیزش درونی و درک ارزش یادگیری، درک پیامد رفتار، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری در زمینه‌های بیان شده.
سوم	احساس تعلق داشتن در کلاس درس	بیان احساس تعلق داشتن در کلاس درس، آموزش روابط مثبت، آموزش رفتار محترمانه و همدلانه، توانا شدن دانش‌آموزان به مهارت‌های ارتباط مثبت و همکاری، درک انواع ارتباط سالم و ناسالم، ارائه فعالیت‌ها و تکالیف به همراه بارش فکری در زمینه‌های بیان شده.
چهارم	مشارکت در فعالیت‌ها	آشنا نمودن فراگیران با مفهوم مشارکت و اهمیت آن در یادگیری، توانا نمودن فراگیران به شناسایی سبک مشارکت فردی، توانا نمودن فراگیران به مهارت مشارکت در فعالیت‌ها، توسعه مهارت اجتماعی و هیجانی و ایجاد انگیزش درونی پایدار، آشنا نمودن فراگیران با تأیید گرفتن، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
پنجم	توانمند سازی	فعال نمودن ذهن فراگیران به اهمیت مدیریت راهبرانه در زندگی، افزایش آگاهی فرد از خود و ارزش‌های خود، توانا نمودن فراگیران به تفکر نقادانه، توانا نمودن فراگیران به مدیریت راهبرانه، ارائه بارش فکری و تکالیف و فعالیت‌های لازم.
ششم	حمایت از شایستگی	آشنا نمودن ذهن فراگیران با حمایت از شایستگی در فرآیند یادگیری، آگاه نمودن فراگیران به اهمیت حمایت از شایستگی، فعال نمودن ذهن فراگیران به مسئله رقابت، آشنا شدن با مفهوم رقابت و انواع آن رقابت سالم و ناسالم، آگاه

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسات
		شدن از تأثیر رقابت سالم در انگیزش درونی، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
هفتم	مسئولیت‌پذیری و رفتار مسئولانه	فعال نمودن ذهن فراگیران درباره اهمیت مسئولیت‌پذیری، آشنایی با ویژگی‌های فرد مسئولیت‌پذیر، پیامدهای مسئولیت‌پذیری و روش‌های مسئولیت‌پذیری، فعال نمودن ذهن دانش‌آموزان نسبت به اهمیت حالت‌روانی در یادگیری و توانا نمودن فراگیران به خودآگاهی، تمرکز و توجه کامل، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
هشتم	همکاری	فعال نمودن ذهن فراگیران به اهمیت همکاری در یادگیری، آگاهی از عناصر همکاری و نقش آن در مهارت همکاری، فعال نمودن ذهن فراگیران به اهمیت چالش و بازخورد در فرآیند یادگیری انگیزشی، آگاه نمودن فراگیران نسبت به انواع چالش و انواع بازخورد ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
نهم	کنجکاوی	فعال نمودن ذهن دانش‌آموزان با کنجکاوی و اهمیت آن در یادگیری، آگاه نمودن دانش‌آموزان به مزایا و پیامدهای کنجکاوی، آشنا نمودن فراگیران با روش‌های تقویت کنجکاوی در فراگیران، فعال سازی ذهن یادگیرندگان درباره اهمیت آموزشی مبتنی بر استاندارسازی، آگاه نمودن دانش‌آموزان از تفاوت بین استاندارد در یادگیری و روش یادگیری، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
دهم	آموزش مولفه‌های رفتاری به دانش‌آموزان	فعال نمودن ذهن فراگیران درباره اصل کلی رفتار، آگاهی فراگیران نسبت به کنترل افکار و اعمال، توانا نمودن فراگیران جهت تغییر رفتار، فعال نمودن ذهن فراگیران درباره اهمیت حل مسئله، توانا نمودن دانش‌آموزان در حل موثر مسائل، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
یازدهم	آزادی در کلاس درس	فعال نمودن ذهن یادگیرندگان درباره اهمیت حق انتخاب در یادگیری مبتنی بر انگیزش درونی، آشنا نمودن یادگیرندگان با پیامدهای حق انتخاب او تأثیرات آنها بر میزان یادگیری، آشنا نمودن دانش‌آموزان با خلاقیت و اجزا آن، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری.
دوازدهم	تفکر مسئولانه	فعال نمودن ذهن دانش‌آموزان درباره اهمیت تفکر مسئولانه، آگاهی دانش‌آموزان با فرآیند تفکر مسئولانه، آشنایی فراگیران با پیامد تفکر مسئولانه، ارائه تکالیف و فعالیت‌های لازم به همراه بارش فکری.
سیزدهم	خودنظارتی	فعال نمودن ذهن دانش‌آموزان درباره اهمیت خودکارآمدی در یادگیری؛ آشنا نمودن دانشجویان برای بهبود بخشیدن خودکارآمدی، توانا شدن به مهارت خودکارآمدی، فعال نمودن ذهن فراگیران در رابطه با اهمیت خودارزیابی، آشنا شدن با فرآیند خودارزیابی، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری
چهاردهم	توجه کردن و معنا سازی	فعال نمودن ذهن یادگیرندگان نسبت به اهمیت توجه و معنا سازی در انگیزش درونی، آشنایی با مهارت توجه و معنا سازی، توانا شدن یادگیرندگان به مهارت توجه و معنا سازی، آگاهی یادگیرندگان در رابطه با امیدواری و انواع آن و توانا نمودن یادگیرندگان به امیدواری در زندگی، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری.
پانزدهم	شادی و تفریح	فعال نمودن ذهن یادگیرندگان نسبت به اهمیت شادی در محیط یادگیری، آگاهی از عوامل موثر بر شادی، توانا شدن دانش‌آموزان به ایجاد محیط شاد، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری.
شانزدهم	ایجاد محیط صمیمی و حمایتگر	فعال نمودن ذهن یادگیرندگان به اهمیت محیط صمیمی و حمایتگر در انگیزش درونی و توانا شدن یادگیرندگان به ایجاد محیط صمیمی و حمایتگر، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها به همراه بارش فکری، فعال نمودن ذهن یادگیرندگان به اهمیت لذت خواندن در یادگیری، آگاهی یادگیرنده با عوامل موثر بر لذت خواندن، توانا نمودن آنها به خواندن با لذت، اجرای پس آزمون.

شیوه اجرای پژوهش

اعضای گروه آزمایش طی ۲ ماه، ۱۶ جلسه (هر هفته ۲ جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه ای) و با حضور در یکی از مدارس که قبلاً مشخص و اجازه آن گرفته شده بود، تحت آموزش بسته انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو قرار گرفتند. به منظور حفظ یکنواختی در اجرای مداخله و اطمینان از پایبندی به پروتکل تدوین شده، تمامی جلسات بسته آموزشی توسط پژوهشگر اجرا شد. پژوهشگر در طول اجرای جلسات، محتوای آموزشی، ترتیب ارائه، مدت زمان هر جلسه و فعالیت‌های پیش‌بینی شده را مطابق پروتکل مصوب اجرا و بر رعایت آن نظارت

کرد. پس از اتمام جلسات، اعضای هر دو گروه (آزمایش و کنترل)، در همان مکان برگزاری جلسات حضور یافته و مجدداً با استفاده از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی قرار گرفتند. همان‌طور که بیان شد، در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، درصد و فراوانی) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی) استفاده شد.

یافته ها

درصد) در رشته ریاضی بوده اند. ۷ نفر (۲۳/۳۳ درصد) از نمونه در پایه دهم، ۱۵ نفر (۵۰ درصد) در پایه یازدهم و ۸ نفر (۲۶/۶۶ درصد) در پایه دوازدهم بوده اند. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

براساس یافته های جمعیت شناختی، ۱۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) از افراد نمونه ۱۶ سال، ۱۳ نفر (۳۶/۶۶ درصد) ۱۷ سال، ۸ نفر (۳۰ درصد) ۱۸ سال سن داشته اند. ۱۷ نفر (۵۶/۶۶ درصد) در رشته ادبیات، ۹ نفر (۳۰ درصد) در رشته تجربی و ۴ نفر (۱۳/۳۳ درصد)

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
سرزندگی تحصیلی	آزمایش	۳۳/۹۳	۶/۱۵	۴۷/۹۲	۶/۶۱	۴۶/۴	۴/۰۸
	کنترل	۳۳/۶۶	۵/۴۴	۳۴/۴۶	۵/۳۸	۳۵/۴۵	۴/۰۸
فرسودگی تحصیلی	آزمایش	۴۲/۳۳	۱۰/۲۹	۳۶/۱	۱۱/۷۶	۳۹/۲	۱۰/۹۲
	کنترل	۴۱/۶	۱۷/۶۵	۴۲/۱۳	۱۷/۳۴	۴۲/۰۷	۱۷/۶۵

جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در متغیر سرزندگی تحصیلی در پیش آزمون ($F=0/208$ ، $P\text{-Value}=0/652$)، پس آزمون ($F=0/86$ ، $P\text{-Value}=0/771$) و پیگیری ($F=0/474$ ، $P=0/102$) و فرسودگی تحصیلی پیش آزمون ($F=0/526$ ، $P\text{-Value}=0/83$)، پس آزمون ($F=2/98$ ، $P\text{-Value}=0/324$) و پیگیری ($F=3/89$ ، $P\text{-Value}=0/061$)، به دست آمده است که مجموع نتایج نشان می دهد پیش فرض برابری واریانس ها در همه متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله تأیید شده است. نتایج آزمون ماچلی نیز جهت بررسی یکنواختی کوواریانس ها در گروه ها برای متغیر سرزندگی تحصیلی ($P\text{-Value}=0/390$ ، $\chi^2=1/88$ ، $W\text{ Mauchly's}=0/933$) و فرسودگی تحصیلی ($P\text{-Value}=0/928$ ، $\chi^2=2/03$ ، $W\text{ Mauchly's}=0/928$)، به دست آمد که بیانگر تأیید آن در متغیرهای پژوهش بوده است. از این رو در تحلیل های درون آزمودنی در تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر از آزمون با فرض کروییت استفاده می شود. نتایج مقایسه بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در گروه مداخله (بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو) نسبت به گروه کنترل تغییر بیشتر در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون دارد.

استفاده از آزمون های پارامتریک اندازه های تکراری مستلزم رعایت چند پیش فرض اولیه شامل نرمال بودن نمرات، برابری واریانس ها و برابری ماتریس کوواریانس است.

هدف از بررسی پیش فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد. این پیش فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. بدین منظور از آزمون شاپیرو ویلک استفاده گردید. نتایج حاصل از اجرای این پیش فرض در مورد نمرات متغیرهای پژوهش نشان داد، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر دو گروه باقی است (همه سطوح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد).

جدول ۳: نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
سرزندگی تحصیلی	بین آزمودنی	گروه	۱۵۲۱/۱۱	۱	۱۵۲۱/۱۱	۲۴/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷	۰/۹۹۸
	درون آزمودنی	اثر زمان	۱۰۵۷/۱۵۶	۲	۵۲۸/۲۷۸	۳۳/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۴۵	۱/۰۰۰
فرسودگی	درون آزمودنی	اثر زمان × گروه	۷۳۶/۰۸۹	۲	۳۶۸/۰۴۴	۲۳/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵۵	۱/۰۰۰
	بین آزمودنی	گروه	۴۰۵/۹۰۶	۱	۴۰۵/۹۰۶	۵/۳۵	۰/۰۲۵	۰/۱۶۵	۰/۷۱۵

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
تحصیلی	درون آزمودنی	اثر زمان	۱۲۶/۱۵	۲	۶۳/۰۷	۳/۳۹	۰/۰۳۹	۰/۱۰۹	۰/۷۰۷
		اثر زمان × گروه	۱۷۷/۴۸۹	۲	۸۸/۷۴	۳/۳۶	۰/۰۴	۰/۱۰۷	۰/۷۰۵

براساس یافته های به دست آمده در جدول ۲، در تحلیل بین آزمودنی، میانگین نمرات متغیرهای سرزندگی تحصیلی ($p < 0.001$) و P-Value = ۲۴/۵۶ و $\eta^2 = 0.467$ و فرسودگی تحصیلی ($p < 0.05$) و P-Value = ۵/۳۵ و $\eta^2 = 0.165$ در گروه آزمایش (بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو) و کنترل تفاوت معنی داری دارد. براساس نتایج در تحلیل های درون آزمودنی نیز اثر اصلی زمان معنی دار است که نشان می دهد، بین میانگین نمرات متغیرهای سرزندگی تحصیلی ($p < 0.001$) و P-Value = ۳۳/۵۵ و $\eta^2 = 0.545$ و فرسودگی تحصیلی ($p < 0.05$) و P-Value = ۳/۳۹ و $\eta^2 = 0.109$ در

مراحل پژوهش به طور کلی تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج نشان داده است که تعامل اثر زمان و عضویت گروهی نیز در متغیرهای سرزندگی تحصیلی ($p < 0.001$) و P-Value = ۲۳/۳۷ و $\eta^2 = 0.455$ و فرسودگی تحصیلی ($p < 0.05$) و P-Value = ۳/۳۶ و $\eta^2 = 0.107$ معنی دار است، که نشان می دهد تغییرات مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر یک از گروه ها معنی دار بوده است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پژوهش در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی جهت مقایسه گروه ها به تفکیک متغیرهای پژوهش در مرحله پس آزمون و پیگیری

مرحله	متغیر	تفاوت میانگین	معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون	سرزندگی تحصیلی	۰/۲۶۷	۰/۹۰۱	۰/۰۰۱
	فرسودگی تحصیلی	۰/۷۳۳	۰/۸۸۵	۰/۰۰۳
پس آزمون	سرزندگی تحصیلی	۱۳/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲
	فرسودگی تحصیلی	-۶/۱۳	۰/۰۲۵	۰/۱۶۵
پیگیری	سرزندگی تحصیلی	۱۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
	فرسودگی تحصیلی	-۳/۰۷	۰/۰۴۲	۰/۰۹۲

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، در متغیرهای سرزندگی و فرسودگی تحصیلی، تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش یا بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو و گروه کنترل در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری معنی دار به دست آمده است ($p < 0.05$).

در یک نتیجه گیری کلی می توان گفت، بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو در افزایش سرزندگی تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی تأثیر معنی داری داشته و اثرات آموزش ها در مرحله پیگیری نیز باقی مانده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه انجام شد. مجموعاً نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش انگیزش

درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر بود. نخستین یافته پژوهش نشان داد که آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر اثر بخش بود و این اثر بخشی در دوره پیگیری نیز تداوم داشت. بدین معنا که میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معنی داری داشته و این افزایش معنی دار در دوره پیگیری نیز تأیید شد. در جستجوهای مکرر مطالعه ای در دسترس قرار نگرفت که اثر بخشی بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر سرزندگی تحصیلی مورد بررسی قرار داده باشد. لذا امکان تطابق نتایج مطالعات قبلی با نتایج این مطالعه فراهم نشد. در تبیین این یافته می توان گفت انگیزه عامل مهمی در آموختن است و دانش آموزانی که خود را با کفایت و لایق بدانند کمتر تحت تأثیر شرایط محیطی قرار می گیرند. انگیزه موجب خودتنظیمی و خودکنترلی در

امریادگیری می شود لذا فرد یادگیرنده مسئولیت یادگیری اش را می پذیرد و مشکلات را به عنوان چالش در نظر می گیرد اعتماد به نفس بالایی داشته و قادر به کاربرد مهارت های اساسی مطالعه، سازماندهی و استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی را به خوبی یاد گرفته است لذا فردی که توانایی برخورد با چالش ها و مشکلات تحصیلی را دارد به نوعی خود از توانمندی سرزندگی تحصیلی برخوردار خواهد بود. از طرفی سرزندگی تحصیلی به احساس انرژی، نشاط، اشتیاق و درگیری فعال دانش آموزان در فرآیند یادگیری اشاره دارد از دیدگاه خودتعیین گری، هنگامی که محیط آموزشی سه نیاز بنیادی روانشناختی شامل خودمختاری، شایستگی و تعلق را ارضا کند، انگیزش درونی افزایش می یابد. افزایش انگیزش درونی سبب می شود دانش آموزان فعالیت های آموزشی را نه به دلیل فشار بیرونی، بلکه به دلیل علاقه، لذت و ارزش ذاتی آن ها دنبال می کنند. در نتیجه انرژی روانشناختی بیشتری برای یادگیری تجربه کرده، با اشتیاق بیشتری در کلاس مشارکت می کنند و در برابر دشواری های تحصیلی پایداری بیشتری نشان می دهد (Deci & Ryan, 2013)؛ مجموعه این فرآیند ها به افزایش سرزندگی تحصیلی منجر می شود. همچنین از منظر Sullo (2009) شوق یادگیری زمانی شکل می گیرد که افراد احساس انتخاب، موفقیت، ارتباط مثبت با دیگران و معنادار بودن یادگیری را تجربه کنند. لذا بکار بردن راهبردهای فراهم کردن فرصت انتخاب، ارائه بازخوردهای حمایت کننده، ایجاد چالش های متناسب باتوانایی دانش آموزان و تقویت احساس شایستگی، انگیزش درونی را افزایش می دهد این شرایط باعث می شود دانش آموزان با اشتیاق، احساس زنده بودن بیشتری در فعالیت های آموزشی مشارکت کنند و در نتیجه سطح سرزندگی تحصیلی آنان ارتقا یابد.

دومین یافته پژوهش نشان داد آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر اثر بخش بود و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز تداوم داشت بدین معنا که میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش معنی داری داشته است و این کاهش معنی دار در پیگیری نیز تأیید شد. در جستجوهای مکرر مطالعه ای در دسترس قرار نگرفت که اثر بخشی بسته آموزشی انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر فرسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار داده باشد. لذا امکان تطابق نتایج مطالعات قبلی با نتایج این مطالعه فراهم نشد. فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی که حاصل سندرم فشار روانی مزمن مانند گرانباری نقش، فشار، محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف

محوه است (گلستانی، امین بیدختی، جعفری، ۱۳۹۷) دانش آموزانی که انگیزه درونی بالایی دارند برای کسب شایستگی و موفقیت تحصیلی احساس مسئولیت می کنند پشتکار بالایی دارند و در صورت شکست تلاششان را دوچندان می کنند چنین ویژگی هایی سبب می شود که این دانش آموزان کمتر دچار فرسودگی تحصیلی شوند. از طرفی بررسی ها نشان می دهد یکی از مهم ترین عواملی که به نظر می رسد در تعدیل فرسودگی تحصیلی موثر باشد انگیزه است انگیزه تحصیلی مجموعه ای از عوامل است که فرد را در رسیدن به اهداف یادگیری کمک می کند در واقع انگیزه با ایجاد انرژی در فراگیران فعالیت های آن ها را هدایت می کند بنابراین هر چه فرد انگیزه برای آموختن و تحصیل بیشتر داشته باشد باید فعالیت و رنج بیشتری را برای رسیدن به هدف نهایی تحمل کند لذا فراگیران با انگیزه بالا تکالیف را جدی گرفته و به محتوای تحصیلی خود توجه خاصی دارند و علاوه بر آن سعی می کنند اطلاعاتی بیش از آنچه در تلاش می آموزند یاد بگیرند انگیزه با ایجاد علاقه نسبت به انجام یک فعالیت و افزایش حس کارآمدی، افراد را در مقابل فشارهای ناشی از تحصیل محافظت کرده و این افراد موفقیت تحصیلی بیشتری را کسب می کنند (حبیبزاده و کریمی، ۱۳۹۹). دانش آموزانی که احساس مسئولیت بیشتری نسبت به تحصیلات خود دارند، در مواجهه با فشارهای تحصیلی کمتر دچار فرسودگی می شوند. این افراد معمولاً بهتر می توانند زمان خود را مدیریت کرده و به انجام وظایف خود بپردازند که این امر به کاهش استرس و در نتیجه کاهش فرسودگی تحصیلی کمک می کند. همچنین مسئولیت پذیری می تواند به افزایش انگیزه در دانش آموزان کمک کند. دانش آموزانی که احساس مسئولیت بیشتری نسبت به تحصیل خود دارند، معمولاً تلاش بیشتری برای رسیدن به اهداف تحصیلی خود می کنند و این تلاش می تواند منجر به کاهش احساس خستگی و بی انگیزگی مرتبط با فرسودگی تحصیلی شود چرا که این دانش آموزان ممکن است به راحتی از انجام تکالیف و مسئولیت های تحصیلی خود برآمده و در نتیجه فشار کمتری را تجربه کنند که این کاهش فشار می تواند منجر به ایجاد احساس شادکامی و در نهایت کاهش فرسودگی تحصیلی شود. در این بسته آموزشی با ارائه آموزش های ویژه و راهبردهای فراشناختی دانش آموزان را در زمینه حل مسائل پیچیده تر و حل سریع تر مسائل، توانا تر می سازد که این امر احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز با کارآمدی پایین و به طور کلی فرسودگی تحصیلی را در میان دانش آموزان کاهش می دهد. یادگیرندگان از طریق آموزش راهبردهای

نظری و شواهد غیر مستقیم استوار است. و انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه برای تأیید، تکمیل و گسترش نتایج ضروری به نظر می رسد. لذا پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی، جهت تعمیق داده ها و بررسی بهتر ابعاد سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی و تأثیر آموزش انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو بر آن ها از روش های کیفی به خصوص مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده جامعه و جنسیت پسران نیز مورد آزمایش قرار گیرند و مقایسه ای، میان دو جنسیت نیز صورت گیرد. علاوه بر این از آنجایی که جامعه پژوهش مربوط به شهر اصفهان بود، در تعمیم یافته ها باید با احتیاط عمل نمود. همچنین پیشنهاد می شود در راستای کاهش فرسودگی تحصیلی و بهبود سرزندگی تحصیلی در مدارس، از آموزش های انگیزش درونی در یادگیری مبتنی بر نظریه سولو توسط مشاوران و روانشناسان مدارس استفاده گردد. براساس یافته ها این پژوهش، پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی انگیزش درونی مبتنی بر نظریه سولو به عنوان بخشی از محتوای رسمی یا فوق برنامه مدارس دخترانه طراحی و اجرا شود تا به طور خاص بر کاهش فرسودگی تحصیلی تمرکز داشته باشد.

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است و دارای کد اخلاق (IR.IAU.KHUISE.REC.1400.078) است. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

شناختی در این بسته آموزشی به یادگیرندگان فعال مبدل می شوند که یادگیری فعال نیز دانش آموزان را از بی علاقه و خستگی که از ابعاد فرسودگی تحصیلی است نجات می دهد. از طرفی با توجه به اینکه فرسودگی تحصیلی جزء رفتارهای مداوم می باشد آموزشی مبتنی بر الگوهای ارتباطی به فرد کمک می کند تا بهتر بتواند توصیه های رفتاری را با زندگی خود تطابق دهند لذا این بسته آموزشی با آگاه سازی و تعادل تصمیم گیری می تواند باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در آنان گردد. همچنین در این بسته آموزشی دانش آموزان با جهت گیری هدف به دنبال اثرات شایستگی خود در جمع هایی هستند که به طور بالقوه روحیه رقابت را در آنان القا می کنند. این افراد در محیط های آموزشی به دنبال کسب نمرات برتر به عنوان معیار عینی هستند تلاش و تمرکز آنها در رسیدن به اهداف هدایت می شود بنابراین از آن جا که افراد در راستای اهداف خود بازخوردهای مثبت از محیط دریافت می کنند و مورد تأیید و تشویق قرار می گیرند در نتیجه عملکرد تحصیلی بالاتری دارند و کمتر مستعد فرسودگی تحصیلی می شوند

در تبیین کاهش ابعاد فرسودگی تحصیلی چون خستگی تحصیلی می توان گفت افزایش انرژی و اشتیاق حاصل از انگیزش درونی می تواند خستگی تحصیلی را کاهش دهد زیرا دانش آموزان فعالیت های آموزشی را با علاقه دنبال می کنند و انرژی روانی کمتری در اثر اجبار و فشار بیرونی از دست می دهند. از طرفی انگیزش درونی نگرش دانش آموزان را نسبت به یادگیری مثبت تر کرده و احساس معنا، ارزشمندی و لذت از تحصیلی را افزایش می دهد بنابراین نگرش های منفی و فاصله گیری هیجانی از درس کاهش می یابد همچنین آموزش مبتنی بر انگیزش درونی فرصت تجربه موفقیت، بازخورد سازنده، انتخاب و مشارکت فعال فراهم می کند و این عوامل باور دانش آموزان به توانایی های خود را افزایش می دهد در نتیجه احساس کارآمدی بیشتر شده و ادراک ناتوانی بی کفایتی کاهش پیدا می کند (Ryan & Deci, 2020).

پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهش دیگری، با محدودیت هایی همراه بود که احتیاط در به کارگیری نتایج را لازم می نماید. از جمله محدودیت های این پژوهش محدود بودن نمونه آماری است که شاید با نمونه بیشتر نتایج متفاوتی به دست دهد. از محدودیت های دیگر می توان به استفاده از ابزار خودگزارش دهی، در نظر نگرفتن جنسیت پسران و عدم مقایسه وضعیت دو گروه پسران و دختران اشاره کرد. یکی دیگر از محدودیت های پژوهش نبود مطالعات پیشین همسو یا ناهمسو درباره اثربخشی بسته آموزشی انگیزش درونی بر متغیرهای مورد بررسی بود. از این رو یافته های این پژوهش بیشتر بر مبنای

منابع فارسی

- Ghadmpour, E., Farhadi, A., & Naghi Biranvand, F. (2016). Determining the relationship between academic burnout and academic achievement and performance in students of Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*, 8(2), 60-68.
- Golestani, H., Amin Bidakhti, A. A., & Jafari, S. (2018). The relationship between self-oriented and socially prescribed perfectionism with academic burnout considering the mediating role of intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Clinical Psychology*, 10 (1). [Persian]
- Habibzadeh, P., & Karimi, K. (2020). Investigating the relationship between dimensions of perfectionism and academic motivation with academic burnout in university students. *Modern Advances in Behavioral Sciences*, 52 (52), 39-57. [Persian]
- Hashemzai, E., Isa Zehi, F., Moradzehi, Z., & Azadi, S. (2025). The role of intrinsic motivation in improving academic performance of elementary school students. *Proceedings of the 8th International Conference on Research in Management, Education, and Training in Education*, Tehran. [Persian]
- Hosseinchari, M., & Dehghanizadeh, M. H. (2012). Investigating the psychometric properties of the Academic Vitality Scale among students.. [Persian]
- Janko, M. R., & Smeds, M. R. (2019). Burnout, depression, perceived stress, and self-efficacy in vascular surgery trainees. *Journal of Vascular Surgery*, 69(4), 1233-1242.
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217-233.
- Marina, S., Lemos, A., & Veríssimo, L. (2014). The relationships between intrinsic motivation, extrinsic motivation, and achievement along elementary school. In *International Conference on Education & Educational Psychology* (pp. 930-938).
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500.
- بدری گرگری، رحیم، مصری آبادی، جواد، پلنگی، محمد، و قتی، رضا. (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش‌آموزان متوسطه. *فصلنامه اندازہ‌گیری تربیتی*، ۱۷ (۳)، ۱۶۴-۱۸۰.
- حبیب‌زاده، پروانه، و کریمی، کیوان. (۱۳۹۹). بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۵۲ (۵۲)، ۳۹-۵۷.
- حسین‌چاری، مسعود، و دهقانی‌زاده، محمدحسین. (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روانسنجی مقیاس سرزندگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان.
- زلالی، بهناز، و قربانی، فاطمه. (۱۳۹۶). مقایسه انگیزش تحصیلی و اشتیاق به مدرسه در دانش‌آموزان با و بدون نارساخوانی. *ناتوانی یادگیری*، ۳ (۴)، ۴۴-۵۸.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۶). *روانشناسی پرورشی (یادگیری و انگیزش)*. انتشارات دوران.
- گلستانی، حکیمه، امین بیدختی، علی‌اکبر، و جعفری، سعید. (۱۳۹۷). رابطه کمال‌گرایی خودگرا و جامعه‌مدار با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای انگیزش درونی و بیرونی. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۰ (۱).
- محمدی بنماران، رضا، و محمدی بنماران، سعید. (۱۴۰۴). بررسی تأثیر ساختارهای ارزشیابی توصیفی در انگیزش درونی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان. *هفتمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش*، تهران.
- هاشم‌زائی، الناز، عیسی‌زهی، فاطمه، مرادزهی، زهرا، و آزادی، سارا. (۱۴۰۴). نقش انگیزش درونی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. *هشتمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش*.

فهرست منابع

- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405.
- Badri Gargari, R., Mesri Abadi, J., Palangi, M., & Fathi, R. (2012). Factor structure of the Academic Burnout Questionnaire using confirmatory factor analysis in high school students. *Quarterly Journal of Educational Measurement*, 17 (3), 164-180. [Persian]
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985/2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (Eds.). (2000). *Handbook of qualitative research*. Sage Publications.

- determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 48(1), 48-51.
- Seif, A. A. (2017). *Educational psychology (learning and motivation)*. Douran Publications. [Persian]
- Shah, D. T., Williams, V. N., Thorndyke, L. E., Marsh, E., Sonnino, R. E., Block, S. M., et al. (2018). Restoring faculty vitality in academic medicine when burnout threatens. *Academic Medicine*, 93(7), 979-984.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2011). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(3), 407-417.
- Sullo, B. (2009). *The motivated student: Unlocking the enthusiasm for learning*. Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Zalali, B., & Ghorbani, F. (2017). Comparison of academic motivation and school engagement in students with and without dyslexia. *Learning Disability*, 3 (4), 44-58.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-282.
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Mohammadi Bonmaran, R., & Mohammadi Bonmaran, S. (2025). Investigating the effect of descriptive evaluation structures on intrinsic motivation and academic self-concept of students. *Proceedings of the 7th International Conference on Research in Management, Education, and Training in Education*, Tehran. [Persian]
- Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 274-278.
- Rameli, M. R. M., & Kosnin, A. M. (2018). Framework of school students academic buoyancy in mathematics: The roles of achievement goals orientations and self-regulation. *Advanced Science Letters*, 24(1), 523-555.
- Resnick, B. (2018). The relationship between resilience and motivation. In *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes* (221-244).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-