رابطه خود کارآمدی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان

مریم سلیمانی

دانشجوی کارشناسی روان شناسی گروه روان شناسی دانشگاه گیلان، ایران

MDOI-02-2026.0595
MNR-616-2-DC4986

soleymanimaryam۷۵۳@gmail.com

چکیده

هدف: فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با کاهش عملکرد تحصیلی آنان همراه است. عوامل مختلف میتوانند در فرسودگی تحصیلی تاثیر گذار باشند خود کارآمدی یکی از مفاهیمی است که می تواند در افزایش توانمندی افراد در جنبه های مختلف زندگی به خصوص در زمینه تحصیلی نقش مهمی داشته باشد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش خود کارآمدی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود.

روش ها: این پژوهش یک مطالعه توصیفی همبستگی است که نمونه معادل با جامعه برابر با ۸۶ دانشجوی کارشناسی رشته های زبان و ادبیات فارسی زبان و ادبیات انگلیسی و زبان و ادبیات روسی دانشگاه گیلان بود. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بر سو و خود کارآمدی اوون و فرومن جمع آوری شد. نتایج به دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و spss نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نشان داد که بین فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بر اساس نتایج فرسودگی تحصیلی بالا پیش بین خودکارآمدی پایین در میان دانشجویان بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های مطالعه با ارائه راهکارهایی در جهت ارتقاء سطح خود کارآمدی و کاهش فرسودگی تحصیلی می توان شاهد موفقیتهای دانشجویان در مراتب تحصیلی بود.

کلیدواژه ها: فرسودگی تحصیلی، خود کارآمدی، عملکرد تحصیلی

مقدمه

امروزه صاحب نظران بر این باورند که یکی از دلایل مهم توسعه کشورهای پیشرفته توجه و اهتمام آنها به تربیت نیروهای خلاق و موثر است. دانشجویان نیروهای انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و موفقیت تحصیلی آنها از جمله اهداف اساسی برنامه های آموزشی است. دانشجویان به واسطه موفقیت در تحصیل می توانند به موقعیتی دست یابند که از حداکثر نیروی درونی و بیرونی خود برای دست یابی به اهداف آموزش عالی استفاده نموده و شرایط لازم برای زندگی اجتماعی موفق را کسب کنند. در مقابل عدم موفقیت در تحصیل زمینه ساز مشکلات فردی و اجتماعی بسیار و انحراف از دست یابی به اهداف سیستم آموزشی است. برای دانشگاه ها نیز همواره دغدغه کیفیت مطرح بوده و یکی از شاخص های کیفی و کمی مورد توجه در دانشگاه ها پیشرفت تحصیلی بوده است. یکی از عوامل بسیار مهم و اثر گذار در عمکرد تحصیلی دانشجویان، عوامل روان شناختی آنها است و از جمله ویژگی های مهمی که عملکرد تحصیلی را تحت تاثیر قرار می دهد، خود کارآمدی و فرسودگی تحصیلی است.

فرسودگی عاملی است که سرعت فرایند از بین رفتن و تحلیل انرژی را شتاب می بخشد حافظی و همکاران، ۱۳۸۶). در ابتدا مفهوم فرسودگی به حوزه خدمات انسانی همچون شاغلین مربوط بود و اصطلاح فرسودگی شغلی کاربرد فراوانی داشت. امروزه پژوهشگران معتقدند که فرسودگی توسط دانش آموزان و دانشجویان نیز تجربه می شود. مروتی، فرسودگی را حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی عنوان کرد که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است مروتی؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸) فرسودگی تحصیلی شامل سه حیطه خستگی تحصیلی بی علاقگی تحصیلی و نا کارآمدی تحصیلی است میکائیلی، افروز، قلی زاده، .(۱۳۹۱ فرسودگی تحصیلی در موقعیت های آموز شی به صورت احساس خستگی به دلیل حس بدبینانه نسبت به تکالیف درسی و کمبود خود کارآمدی شخصی نمایان میشود ژانگ و همکاران ۲۰۰۷).

فرسودگی در محیط آموزشی همچنین علائمی مانند بی علاقگی نسبت به مطالب درسی عدم تمایل به حضور مستمر در کلاس عدم مشارکت در فعالیت های کلاسی و غیبت های مکرر را در پی دارد مرزوقی و همکاران، ۱۳۹۲). تحقیقات نشان داده است که عملکرد تحصیلی با فرسودگی رابطه منفی و معناداری دارد عظیمی و همکاران ۱۳۹۲). یانگ بر این باور است که دانشجویان نیز به سبب داشتن مشغولیت با تکالیف درسی به نوعی مستعد فرسودگی هستند.

یکی از اقدامات موثر برای کاهش سطح فرسودگی تحصیلی بالا بردن سطح خود کارآمدی تحصیلی است. خود کارآمدی تحصیلی یکی از عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی و عبارت از نگرش کلی فرد نسبت به توانایی های خویش در رابطه با یادگیری آموزشگاهی است. تصور مثبت افراد راجع به خود نه تنها می تواند در تحصیل وی تاثیر بگذارد بلکه این تصور عاملی مثبت برای رسیدن به کمال مطلوب در امر تحصیل نیز است و برعکس دانشجویانی که احساس خوبی درباره توانایی خود ندارند حتی بدون توجه به نژاد و رنگ پوست به ندرت در فعالیت های تحصیلی خود موفق هستند پرکی، ۱۹۷۰؛ ترجمه میرکمالی، ۱۳۷۸).از آنجایی که ضرورت وجود خود کارآمدی برای تحرک علمی در میان اقشار محصل امری مهم است، شناسایی عوامل مرتبط با ارتقای هدفمند خود کارآمدی نیز حائز اهمیت است؛ لذا هدف کلی پژوهش حاضر تعیین رابطه فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان بود.

مواد و روش ها

این مطالعه توصیفی همبستگی است که در آن ارتباط فرسودگی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان رشته های زبان و ادبیات فارسی زبان و ادبیات انگلیسی و زبان و ادبیات روسی دانشگاه گیلان مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه نمونه معادل با جامعه برابر با ۸۶ دانشجوی کارشناسی رشته های مذکور دانشگاه گیلان بود. معیارهای ورود به مطالعه دانشجویان کارشناسی رشته های مذکور دانشگاه گیلان که تمایل به شرکت در مطالعه را داشتند، بود.

به منظور دست یابی به اهداف پژوهش از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران و خودکارآمدی اوون و فرومن استفاده شد. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی دارای ۱۵ گویه در سه حیطه فرعی شامل خستگی تحصیلی (۵) گویه که شامل سوالات ۱۳، ۱۰، ۱،۴۷)، بی علاقگی تحصیلی (۴) گویه شامل سوالات ۱۴، ۱۱، ۲۵) و ناکارآمدی (۶ گویه ۱۵، ۳۶۸۹۱۲) می باشد. سوالات در مقیاس ۵ در جه ای لیکر از کاملا مخالف تا کاملا موافق درجه بندی شده است.

روایی و پایایی پرسشنامه توسط برسو و همکاران مورد بررسی قرار گرفته است. روایی پر سشنامه با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه برآورد و شاخص های برازندگی تطبیق شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش شد. بهروزی برای محاسبه پایایی پرسشنامه فوق از ضرایب آلفای کرون باخ و تنصیف استفاده کرد که به ترتیب مقادیر ۸۶/۰ و ۸۰/۰ را به دست آورد؛ همچنین برای اندازه گیری خود کارآمدی از پرسشنامه خود کارآمدی تحصیلی اوون و فرومن استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۳۲ گویه است که به صورت یک پیوستار ۵ درجه ای از خیلی کم تا خیلی زیاد از یک تا ۵ نمره گذاری می شود. دامنه نمرات بین ۳۲ تا ۱۶۰ است. نمرات بالاتر نشانگر خودکارآمدی بیشتر است.

دلیل انتخاب این پرسشنامه آن است که بر اساس رویکرد آزمون سازی خردگرایی تجربی بر پایه نظریه بندورا تهیه شده است و به لحاظ تجربی از روایی و پایایی بالایی برخوردار است و علاوه بر تحقیقات بین المللی در ایران نیز به عنوان یک ابزار مهم بارها مورد استفاده قرار گرفته است. روایی صوری پرسشنامه خود کارآمدی تحصیلی به تایید متخصصین روان شناسی رسیده است و ضریب پایایی آن ۹۰/ گزارش گردیده است.

به منظور تکمیل پرسشنامه رضایت آگاهانه کلیه افراد قبل از شرکت در مطالعه ضمن تشریح روند کامل تحقیق توسط پرسشگر گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت. از نرم افزار spss نسخه ۱۶ جهت بررسی استفاده شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۸۶ دانشجوی کارشناسی رشته های زبان و ادبیات فارسی زبان و ادبیات انگلیسی و زبان و ادبیات روسی حضور داشتند. برای تعیین ارتباط متغیرهای فرسودگی تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی از آزمون همبستگی پیر سون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دو متغیر فرسودگی تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همانطور که مشاهده می شود جدول شماره (۱) بین فرسودگی تحصیلی و خود کارآمدی (۲۷۰-۲ ۰۱/۰) رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به عبارتی دانشجویانی که از سر ما یه های روان شناختی همچون خودکارآمدی بیشتری برخوردار بودند، فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند.

جدول ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای مورد مطالعه

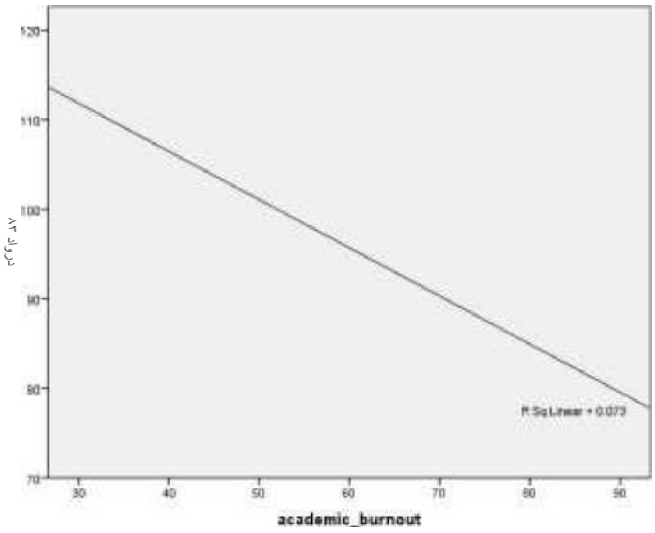
Correlations

		efficacy	academic_bumout
efficac	Pearson Correlation	1	-.270*
	Sig. (2-tailed)		.012
		86	86
acade mic_bu rnout	Pearson Correlation	-.۲۷۰۰	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	1	86	86

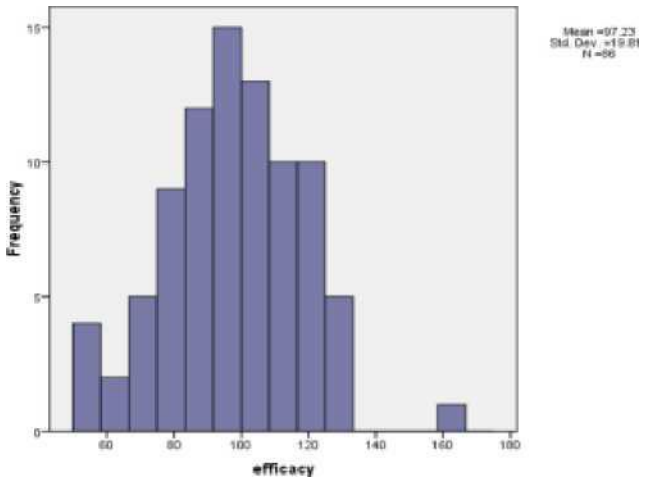
همانطور که مشاهده می شود رابطه ای که بین خود کارآمدی و فرسودگی تحصیلی وجود دارد، رابطه منفی و معناداری است و بدین معناست که هر چقدر نمرات خود کارآمدی دانشجویان بیشتر باشد، فرسودگی تحصیلی در آنها کمتر و هر چقدر خود کارآمدی افراد کمتر باشد فرسودگی تحصیلی در آنها هم بیشتر خواهد بود.

چقدر نمرات خود کارآمدی دانشجویان بیشتر باشد، فرسودگی تحصیلی در آنها کمتر و هر چقدر خود کارآمدی افراد کمتر باشد فرسودگی تحصیلی در آنها هم بیشتر خواهد بود.

نمودار توزیع نمرات متغیرهای خود کارآمدی و فرسودگی تحصیلی

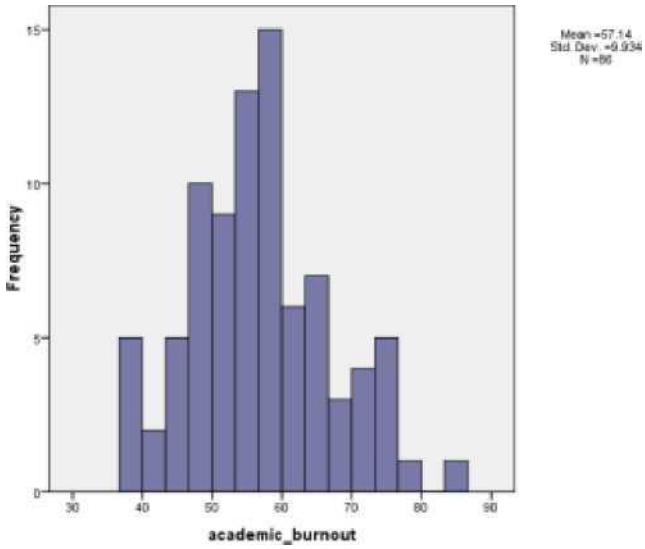


همانطور که از داده ها بر می آید فراوانی نمرات خود کارآمدی دانشجویان بیشتر در محدوده ۸۰ تا ۱۲۰ قرار گرفته است. نمره ۹۶ نقطه برش پرسشنامه باورهای خود کارآمدی تحصیلی می باشد که نمرات کمتر از ۹۶ نشان دهنده باورهای خود کارآمدی تحصیلی پایین و نمرات بیشتر از ۹۶ نشان دهنده باورهای خود کارآمدی تحصیلی بالا می باشد. طبق جدول ۳ بیشترین فراوانی ها بین ۸۰ تا ۱۲۰ است و لذا خود کارآمدی تحصیلی دانشجویان بالا خواهد بود.



فراوانی نمرات خود کارآمدی دانشجویان مورد مطالعه

همانطور که از جدول ۴ آمده است فراوانی نمرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان در محدوده بین ۵۰ تا ۷۰ قرار گرفته است. نوزیع نمرات فرسودگی تحصیلی به این شرح است که اگر نمرات به دست آمده بین ۱۵ تا ۳۷ باشد، میزان فرسودگی تحصیلی ضعیف است، در صورتی که نمرات بین ۳۷ تا ۶۰ باشد، میزان فرسودگی تحصیلی در سطح متوسط می باشد و اگر نمرات بالای ۶۰ با شد میزان فرسودگی تحصیلی بالا می با شد؛ لذا با توجه به جدول ۴ می توان فرسودگی تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه را متوسط در نظر گرفت.



فراوانی نمرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه

بحث و نتیجه گیری

همانگونه که در یافته های پژوهش حاضر مشاهده شد، بین فرسودگی تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در تبیین چنین می توان استدلال کرد که در محیط آموزشی ممکن است عوامل مختلف همچون زیاد بودن تکالیف درسی، عدم علاقه دانشجو به درس، استفاده استاد از شیوه های تدریس نامناسب ضعف عملکرد مسئولین دانشگاه ها و سایر موارد باعث ایجاد ترس در دانشجو گردد و در صورتی که دانشجو از مهارت ها و ویژگی های لازم برای مقابله با این رویدادهای استرس آور برخوردار نباشد، وضعیت حاد میشود و فرد دچار فرسودگی تحصیلی می گردد. از سوی دیگر از نظر بندورا افراد با خود کارآمدی ادراک شده بالا به توانایی های خود برای غلبه بر مشکلات و دست یابی به اهدافشان اعتماد دارند. ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش خود در میان دانش آموزان چینی نشان دادند که دانش آموزان با سطح فرسودگی بالا کمتر در تکالیف درسی، خود را درگیر می کنند و تمایل کمتری به مشارکت های تحصیلی دارند. دانشجویانی که فرسودگی بالایی را گزارش دادند خود کارآمدی پایین تری را داشته اند پیساریک، ۲۰۰۹). در ایران نیز پژوهش حاضر همراستا با مطالعات مرزوقی حیدری و حیدری (۱۳۹۲)، عظیمی زوار و پیری (۱۳۹۲) است. کو له (۲۰۰۴) نیز گزارش داده بود که یادگیری خود کارآمدی در میان افراد سرسخت بالاتر است و موفقیت تحصیلی آن ها نیز به نسبت بیشتر است. نریمانی (۱۳۸۶) همین نتیجه گیری را در رابطه با سطح بالای سر سختی تحصیلی و خود کارآمدی نشان داده بود.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از جناب دکتر ایرج شاکری نیا و دانشجویانی که در این پژوهش همکاری داشته اند تقدیر و تشکر به عمل می آید.

منابع

افشین، جواد افراسیابی رویا مروری بر تاثیر فرسودگی و اشتیاق بر عملکرد تحصیلی تعلیم و تربیت روان شناسی حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی

امیری، اعظم زارع بهرام آبادی مهدی حیدری، حسن؛ داوود، حسین نقش میانجی گری انگیزش تحصیلی در تبیین روابط بین خود کارآمدی تحصیلی و خود تنظیمی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. سال ۶۲ شماره ۴ مرداد شهریور ۱۳۹۸. صفحات ۱۵۶۲ ۱۵۷۳ آزاد عبداله پور، محمد؛ در تاج فریبرز احدی، حسن. تحلیل ویژگی های روان سنجی سیاهه فرسودگی تحصیلی در دانشجویان فصلنامه اندازه گیری تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی دوره ۶ شماره ۲۴ زمستان ۱۳۹۵ صفحات ۲۳ تا ۴۱

بهشتی پور حسین غفوری پور کرمانی، هنگامه؛ شریف زاده یزدی، وحید بررسی عوامل و پیامدهای فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و تکنولوژی مرداد ۱۳۹۵ پور کریمی جواد مبین رهنی یاسمن رابطه انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی خود کارآمدی دانشجویان دانشگاه تهران نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی دوره ۱۱ شماره ۱ فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۷

پور آتشی، مهتاب زمانی اصغر تاثیر عوامل آموزشی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان مهندسی کشاورزی مجله تحقیقات اقتصاد و توسعه کشاورزی ایران دوره ۴۹۲ شماره ۱ ۱۳۹۷

جهانگرد حمید؛ لسانی مهدی مطهری نژاد، حسین. پیش بینی پیشرفت تحصیلی با توجه به شیوه های یادگیری با میانجی گری خود کارآمدی تحصیلی پژوهش مروری بر روی دانشجویان دکتری حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی کرمان گام های توسعه در آموزش پزشکی مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دوره ۱۴ شماره ۱ صفحات ۱ ۱۰ ۱۳۹۶

حسینی گرگانی، سیده مریم ارزیابی تاثیر فرسودگی تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان نظام آموزش عالی کشور فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی سال ۹ شماره ۲۵ بهار ۱۳۹۸ صفحات ۲۲۹ ۲۵۴ دشت بزرگی زهرا رابطه تعمل ورزی و کمال گرایی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی فروردین اردیبهشت ۱۳۹۵

دهقان حصار مهناز عباسیان مینا فرسودگی تحصیلی سر سختی روان شناختی و انگیزش تحصیلیدر دانشجویان. روان شناسی معاصر ۶۱۲۶۱۰ ویژه نامه دوره ۱۰ ۱۳۹۴

- سلطانی زیبا صاد محبوب سمانه؛ قاسمی جوبنه، رضا؛ یوسفی نجف نقش سرمایه روان شناختی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان دو ماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی خرداد تیر ۱۳۹۵

سعید زاده، محمد محمدی یحیی؛ اسدی، فریبا نقش باورهای فرا شناخت و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد. دوره ۱۳ شماره ۲ تابستان ۱۳۹۷ صفحات ۱۴۹ ۱۴۰

طاهری فر ناز؛ در تاج فریبرز دلاور، علی؛ سعادتی شامید ابوطالب اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مشارکت تحصیلی نقش واسطه ای استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء (س) دوره ۱۴. زمستان ۱۳۹۷

طاهری خرامه زهرا شریفی فرد فاطمه آسایش، حمید؛ سپه وندی، محمد رضا ارتباط تاب آوری تصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی آذر دی ۱۳۹۶

عظیمی، محمد پیری موسی؛ زوار تقی رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی سال ۷ شماره ۲۷ پاییز ۱۳۹۳. صفحات ۹۸۸۷

فلاح چای مهران طاهری، ما هدخت نشاندار اصلی حمید بابایی همتی یاسمین پور سیدیان سید سینا. تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان پژوهش در آموزش علوم پزشکی دوره ۱۲ شماره ۴. زمستان ۱۳۹۹

فتاحی امید جدیدی، هوشنگ احمد یان، حمزه؛ مرادی امید اثر بخشی بستر آموزشی تاب آوری تحصیلی دلبستگی به مدرسه خود پنداره تحصیلی و درگیری تحصیلی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان مجله مطالعات روان شناسی تربیتی دوره ۱۸ شماره ۴۳ پاییز ۱۴۰۰. صفحات ۸۴۶۳

کمالیور، سمیه عزیز زاده فروزی منصوره تیرگری بتول ارتباط فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری

کرانی زهرا تحلیل رابطه احساس خود کارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی دوره ۱۴. شماره ۱ سال ۱۴۰۰ صفحات ۳۳۳۴

مهرآبادی جواد کاردان حلوایی ژیلا مقایسه دانش آموزان با خوشه های مختلف عاطفه تحصیلی از لحاظ فرسودگی تحصیلی فصلنامه نوآوری های آموزشی نشریه علمی پژوهشی شماره ۶۵ سال ۱۷ بهار ۱۳۹۷

محمدی، سید داوود مسلمی زهرا؛ قمی، مهین ارتباط باورهای امید با فرسودگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی و وضعیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی دوره ۱۲. شماره ۳۵۰ پاییز ۱۳۹۸ صفحات ۳۵ ۲۶

میکائیلی، نیلوفر افروز غلامعلی قلی زاده، لیلا ارتباط خود پنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر

نیکدل، فریبرز کدپور پروین فرزاد ولی اله؛ عربزاد مهدی کاووسیان جواد رابطه خود پنداره تحصیلی هیجان های تحصیلی مثبت و منفی با یادگیری خود گردان. فصلنامه روان شناسی کاربردی سال ۶ شماره ۱(۲۱) بهار ۱۳۹۱ صفحات ۱۰۳ ۱۱۹