

وضعیت فرسودگی تحصیلی محصلان پوهنتون کابل

پوهنمل مصطفی رضایی^۱، پوهنمل مجیب الرحمان رحمانی^۲، غلام حبیب جلال^۳

^{۱،۲}د یارتمنت پیداکوژی، پوهنځی روان شناسی، پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

^۳کارشناس تعلیم و تربیه

ایمیل: mustafarezaei65@gmail.com

چکیده

هدف این تحقیق بررسی وضعیت فرسودگی تحصیلی محصلان پوهنتون کابل بوده که به روش توصیفی پیمایشی انجام شده است. از میان ۱۶۸۵۹ محصل به تعداد ۳۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه انتخاب شده است. داده‌های مورد نیاز با استفاده از پرسش‌نامه برسو، اسپجلی و سالانوا (۲۰۰۷) گردآوری شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی بین محصلان پوهنتون کابل پایین‌تر از حد معیار خفیف به‌دست آمده است و بیش‌ترین میانگین فرسودگی تحصیلی مربوط به بعد خستگی تحصیلی است و کم‌ترین میانگین فرسودگی تحصیلی مربوط به بعد ناکارآمدی تحصیلی محاسبه شده است. یافته دیگر تحقیق نشان داد که بین فرسودگی تحصیلی محصلان دختر و پسر تفاوت معناداری از لحاظ آماری به‌دست نیامده است. براساس یافته‌ها می‌توان بیان کرد که جو و محیط آموزشی فعلی تا حد باعث ترویج فرسودگی تحصیلی در بین محصلان می‌شود، با بکارگیری روش‌های ایجاد اشتیاق تحصیلی، حس خلاقیت، اشتیاق یادگیری و عوامل که در ایجاد انگیزه برای محصلان مفید باشد، می‌توان سطح فرسودگی تحصیلی را تا حد ممکن کاهش داد.

اصطلاحات کلیدی: خستگی تحصیلی؛ ناکارآمدی تحصیلی؛ بی‌علاقگی تحصیلی؛ فرسودگی تحصیلی

Status of Academic Burnout in Kabul University Students

Sr. Teaching Assist. Mustafa Rezaei¹, Sr. Teaching Assist. Mujeeb Rahman Rahmani², Ghulam Haseeb Jalal³

^{1,2}Department of Pedagogy, Faculty of Psychology, Kabul University, Kabul, Afghanistan

³Education Specialist

Email: mustafarezaei65@gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate the factors that contribute to academic burnout among Kabul University students. A descriptive research method was applied and 340 students were randomly selected from a total of 16859 students as the sample for this study. The academic burnout questionnaire developed by Berco, Schaufeli and Salanova (2007) was used to gather the data. The results indicated that the students' academic burnout level was lower than expected. The highest mean score of academic burnout was associated with the dimension of academic exhaustion, while the lowest mean score was related to the dimension of academic cynicism. Furthermore, there was no significant difference in academic burnout between male and female students. The findings suggest that the current educational environment fosters academic burnout among students. This can be mitigated by enhancing academic enthusiasm, creativity, learning motivation and other factors that stimulate students' interest. By doing so, students can reduce their level of academic burnout as much as possible.

Keywords: Academic Exhaustion, Academic Inefficacy, Academic Cynicism, Academic Burnout

مقدمه

همه ساله محصلان زیادی با شوق و امید به آینده وارد نهادهای تحصیلات عالی می شوند. علی رغم این که انتظار می رود این شوق و انگیزه ادامه یابد تا به بهترین نحوی به اعتلای فردی و جامعه کمک نماید. از این رو نظام تحصیلات عالی باید شرایطی را فراهم کند تا محصلان با اشتیاق و علاقه، اطمینان و احساس کارآمدی بتوانند به کسب یادگیری مداوم بپردازند و در آینده هم با شور و انگیزه به زندگی خویش ادامه دهند. یکی از چالش های فراوری محصلان، فرسودگی تحصیلی می باشد (فلسفی نژاد، ۱۳۹۴).

فرسودگی، یک سندرم روان شناختی و یکی از عوامل اساسی در کاهش بازده کاری، ایجاد عوارض جسمانی و روانی در بین افراد جامعه است. نتایج مطالعات نشان داده است؛ فرسودگی بیش تر در شرایطی دیده می شود که فرد ساعت های زیادی را در تماس نزدیک با اشخاص دیگر سپری می کند. یا به عبارت دیگر، فرسودگی حاصل پاسخی طولانی مدت به استرس های بین فردی و هیجانی مزمن در یک موقعیت خاصی بوده و علایم آن، زمانی آشکار می شود که توانایی های فرد برای تقاضای محیط جدید کافی نباشد. با وجود این که فرسودگی بیش تر به عنوان اختلال مربوط به محیط کار در نظر گرفته می شود؛ اما این مفهوم برای موقعیت های مربوط به تحصیل نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد (شریف شاد، ارسنگ شاد و خیرالهی، ۱۳۹۶).

حجم انبوه تقاضا برای تحصیلات عالی در هر سال و حضور گسترده ی محصلان در مراکز تحصیلات عالی، چالش توجه به کیفیت را پیش روی پوهنتون ها قرار داده است. از این رو انطباق و سازگاری با چالش های تحصیلی همواره مورد توجه محققان قرار گرفته است (زرچیپی و صدوقی، ۱۳۹۶). فرسودگی تحصیلی محصلان به عنوان یک مسأله جدی پوهنتونی تلقی می شود و این پدیده می تواند بر روابط آینده محصلان و تصویر بیرونی پوهنتون را تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این، فرسودگی تحصیلی دیدگاه محصلان آینده را از پوهنتون، جذابیت پوهنتون و هم چنان پتانسیل ثبت نام در آینده را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. چن و همکاران بیان کرد که مدیران پوهنتون ها، پوهنچی ها و مشاوران باید برای پیامدهای احتمالی یا عواقب فرسودگی تحصیلی محصلان مجهز و آگاه باشند. حالانکه، بالای استرس و فرسودگی تحصیلی تحقیقات اندک صورت گرفته است (چن، فورانس و کاوردیل، ۲۰۱۲). بدین ترتیب، مسأله اساسی تحقیق حاضر بررسی وضعیت فرسودگی تحصیلی در میان محصلان پوهنتون کابل است.

فرسودګی تحصیلي

مفهوم روان‌شناختي فرسودګی حدود چهل و پنج سال است که شناخته شده است. فریدمن یکی از پیشگامان زمینه تحقیقات فرسودګی بود. در حقیقت وی با ایجاد ساختار بالینی فرسودګی، شناخته می‌شود. وی متوجه شد که گروهی از داوطلبانی که با آن‌ها در یک کلینیک رایگان مشغول به کار بودند، با گذشت زمان دچار فرسودګی عاطفی و از بین رفتن انگیزه می‌شوند. وی حالت ذیل را (فرسودګی) نامید که در یک مجلهٔ مسایل اجتماعی در سال ۱۹۷۴ به چاپ رسید (فریدمن، ۲۰۱۴)، وی فرسودګی را به صورت «شکست خوردن، فرسوده شدن یا خسته شدن به وسیله صرف انرژی، قدرت یا منابع زیاد معرفی کرده است» (پرکر و سالمیلا، ۲۰۰۱). مفهوم فرسودګی برای موقعیت‌های مربوط به تحصیل نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. فرسودګی تحصیلي توسط فراگیران به صورت احساس خستگی نسبت به انجام وظایف درسی و مطالعه داشتن، نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی، احساس بی‌کفایتی، شایستگی پایین و عدم موفقیت در تحصیل بروز داده می‌شود. ویس کرمی، صادقی و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) این سندرم می‌تواند از لحاظ بهزیستی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی علاوه بر محصل، در افراد خانواده و نزدیکان وی نیز تأثیرگذار باشد. نیومن اعتقاد دارد مبحث فرسودګی تحصیلي یکی از مهم‌ترین مباحث قابل تحقیق در پوهنتون‌ها می‌باشد. او بر این باور است که فرسودګی، ارتباط محصلان را با پوهنتون و پوهنځی تحت تأثیر قرار می‌دهد، هم‌چنین می‌تواند در میزان علاقه و اشتیاق محصلان به ادامه تحصیل تأثیرگذار بوده و یک ابزار مهم و اساسی برای فهم اعمال گوناگون محصلان مانند عملکرد تحصیلي در دوران تحصیل باشد (شریف شاد، ۱۳۹۶).

گرچه بسیاری از محصلان به‌طور رسمی شاغل نیستند، از آن‌جا که محصلان مشغول فعالیت‌های سازنده و اجباری مانند شرکت در صنف‌ها و انجام وظایف آموزشی و درسی هستند که به سمت هدف خاصی (گذراندن امتحانات) هدایت می‌شوند، می‌توان فعالیت تحصیلي و آموزشی آن‌ها را "شغل" در نظر گرفت. در نتیجه، بسیاری از محصلان ممکن است علایم سندرم فرسودګی، از جمله کاهش عملکرد تحصیلي، اختلال در حافظه، کاهش اعتماد به نفس، خستگی و داشتن مقاصد چون خاتمه تحصیل را تجربه کنند. هم‌چنان فرسودګی تحصیلي با جنبه‌های خستگی، بدبینی و ناکارآمدی مشخص می‌شود، و به شکل داشتن احساس خستگی ظاهر شده که به دلیل مطالبات مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به مطالعات و احساس بی‌کفایتی نسبت به خود، منحنی یک محصل می‌باشد. مطابق الگوی تقاضای منابع اگر عدم تعادل بین مصرف انرژی و تولید مجدد آن برای مدت طولانی ادامه یابد فرسودګی اتفاق

می‌افتد. مطابق با این الگو دو عامل در فرسودگی تحصیلی نقش دارند: از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواست‌های اساتید از محصلان برای مطالعه و تلاش بیشتر می‌شود و از طرف دیگر محصلان به دلیل عدم آگاهی از تفاوت‌های فردی در توانایی خود انگیزشی کافی برای برخورد با این تقاضاهای تحصیلی را ندارند. این دو فرایند موجب فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌شود (نجفی پور، ۱۳۹۵).

طبق گفته‌های کوشمن و وست (۲۰۰۶) محصلان با تجربیاتی روبه‌رو هستند که می‌تواند از نظر جسمی، عاطفی و روان‌شناختی به‌طور روزمره چالش برانگیز باشد. از این رو می‌توان گفت که بسیاری از محصلان در معرض استرس و فرسودگی هستند. فرسودگی در بین محصلان ممکن است در روابط آینده او با پوهنتون تأثیر بگذارد و ممکن است یکی از شاخص‌های مهم پیش‌بینی فرسودگی شغلی باشد که بعد از فراغت آن‌ها مصروف شغل‌های شان می‌شوند. علاوه‌براین، پدیده فرسودگی تحصیلی محصلان ممکن است بر جذابیت عمومی پوهنتون برای محصلان جدید تأثیر بگذارد و با نتایج احتمالی منفی برای ثبت‌نام در آینده همراه باشد. فرسودگی تحصیلی محصلان هم‌چنین می‌تواند تأثیر قابل توجهی در اثربخشی پوهنتون‌ها داشته باشند که به نوبه خود می‌تواند پیامدهای مشخصی را برای مؤسسات تحصیلات عالی داشته باشد. فرسودگی تحصیلی به عملکرد محصلان اثر می‌گذارد و می‌تواند آینده تحصیلی محصلان را در معرض خطر قرار دهد. فرسودگی بیش‌تر بر توانایی‌های محصلین در عملکرد خوب در سطح پوهنتون تأثیر می‌گذارد. بنابراین فشار بیش‌تری را بر حمایت اجتماعی آن‌ها می‌افزاید (یانگ، ۲۰۰۴).

ابعاد فرسودگی تحصیلی

فرسودگی به‌عنوان یک سندرم سه بعدی خستگی، بدبینی و تمامیت فردی کاهش یافته تعریف می‌شود. بعد اول از ابعاد قابل توجه فرسودگی تحصیلی است و به احساس خالی شدن و تهی شدن، خستگی عمدتاً مزمن ناشی از کار بیش از حد اشاره دارد. خستگی با کمبود انرژی و احساس خالی شدن از منابع هیجانی، ناامیدی و فشار را هم‌زمان با خود داشته باشد، مشخص می‌شود. خستگی اختلالات فیزیکی را نیز به دنبال دارد، مثل این‌که با بیدار شدن از خواب چنان احساس خستگی کند گویا که وقت خواب‌اش است یا احساس کم‌بود انرژی و علاقه را به محل کار نشان دهد. بعد دوم، بدبینی دلالت به احساس بی‌تفاوتی یا دل‌سردی نسبت به کار در عموم و همکاران، از دست دادن علاقه به کار و یک نوع احساس بی‌معنی بودن کار را می‌کند. بعد سوم به خودکارآمدی پایین و از دست دادن احساس نسبت به شایستگی، میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد. افراد که خودکارآمدی پایین را تجربه

می‌کنند، در اجرای وظایف شان خود را ناتوان احساس می‌کنند و دید منفی نسبت به تعاملات حرفه‌ای شان دارند. بر علاوه، مسلاخ و لایتر (۱۹۹۷) بیان می‌دارند افراد که این بعد فرسودگی را تجربه می‌کنند، در موارد که موفق اند خود را کم تخمین می‌زنند و احساس می‌کنند که آن‌ها کدام تغییر در کار یا تعاملات حرفه‌ای شان آورده نمی‌توانند (یانگ، ۲۰۰۴). خستگی هیجانی به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد، زوال شخصیت مؤلفه‌ی بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد و بالاخره تمامیت فردی کاهش یافته مؤلفه‌ی خود ارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (پرکر و سالمیلا، ۲۰۱۱). فرسودگی تحصیلی نیز شامل سه حیطه‌ی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی می‌شود. خستگی تحصیلی به صورت احساس فشار به‌ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی است؛ بی‌علاقگی تحصیلی یا بدبینی به صورت نگرش بدبینانه و بی‌تفاوتی نسبت به وظایف درسی، فقدان علاقه نسبت به امور مربوط به تحصیل و بی‌معنی پنداشتن آن‌هاست و ناکارآمدی تحصیلی به حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در فعالیت‌های آموزشی و تحصیلی بروز داده می‌شود (شیخ الاسلامی، ۱۳۹۵)، یعنی فرسودگی تحصیلی، احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی و داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به وظایف درسی فرد و احساس عدم شایستگی به عنوان یک محصل با کارآمدی پایین به‌شمار می‌رود.

پیشینه تحقیق

راد، شموسی، رخشانی و سبزواری (۲۰۱۷) در تحقیق با عنوان سرمایه روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی محصلان طب ترکیه به این نتیجه رسیدند که بین سرمایه روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. پوهنتون‌ها اساساً در تریه متخصصین به نیازهای جامعه دخیل‌اند؛ بنابراین کیفیت سیستم آموزش‌های طبی با کاهش دادن فرسودگی تحصیلی محصلان آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. بالا بردن سرمایه روان‌شناختی می‌تواند اولویت هدف گروپ‌های محصلان برای برنامه‌ها و ورکشاپ‌های کوتاه مدت و دراز مدت باشد. اولواک (۲۰۱۲) در تحقیق که با عنوان پیش‌بینی فرسودگی و مشارکت محصلان داشت؛ به این نتیجه رسید که خودکارآمدی، تناقض معلومات در نتیجه ناسازگاری داخلی و پشتیبانی والدین از عوامل معنی‌دار برای هر چهار بعد (خستگی، بدبینی، نیرومندی و فداکاری) هستند. عزت نفس هم‌چنان یک عامل معنی‌دار برای دو بعد مشارکت به‌دست آمدند. بر علاوه، فقدان شناخت خودی، معلومات اندک در رابطه به وظایف و معلومات ناقص به سبب ناسازگاری بیرونی عامل بدبینی می‌باشد. فرایدمن (۲۰۱۴) در تحقیق با عنوان استرس، فرسودگی

مشارکت محصلان به این نتیجه رسید که مشارکت تحصیلی رابطه معنی داری با عملکرد تحصیلی ندارد. فیلز بیلگه، توزگل دوست و چتن (۲۰۱۴) در تحقیق با عنوان عوامل مؤثر فرسودگی و مشارکت میان محصلان به این نتیجه رسیدند که محصلان با باورهای خودکارآمدی پایین دارای میزان فرسودگی بالا است. پرکر و سالمیلا، (۲۰۱۷) در تحقیق با عنوان تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و دوره‌های تحصیلی بالای فرسودگی به این نتیجه رسید که فرسودگی یک امر فراگیر شده و تأثیر منفی و قابل ملاحظه بالای سلامت جسمانی با افزایش اختلالات خواب، سندرم میتابولیک، امراض قلبی، دیابت و زوال نیورون‌ها را می‌داشته باشد. فرسودگی متأثر از عوامل متعدد است؛ بعضی از آن‌ها توسط افراد قابل تغییر و بعضی از آن‌ها نیستند. آن‌هایی که دارای میزان بلند ویژگی‌های شخصیتی چون درون‌گرایی، کم‌بود کنترل یا روان رنجوری باشند به نظر می‌رسد که بیش‌تر مورد تهدید فرسودگی و دیگر حالت‌های منفی هیجانی قرار دارند. شناسایی این چنین افراد با چنین خصوصیات کمک خواهد کرد تا از مبتلا شدن آن در آینده به فرسودگی، مهارت‌های مبارزه برای حال را مساعد خواهد کرد.

سالملا - آرو، ساوولاین و هولوپاینن (۲۰۰۸) در تحقیقات خود در مورد فرسودگی تحصیلی و افسردگی در میان محصلین به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی از حوادث مانند استرس تحصیلی ایجاد می‌شود. هم‌چنین آن‌ها دریافتند که ارتباط نزدیک بین افسردگی در میان افراد محیط و جو آموزشی وجود دارد. محمدی، مسلمی و قمی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای که به منظور بررسی تفاوت‌های جنسیتی در فرسودگی تحصیلی در میان نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی و سه مؤلفه آن خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی تحصیلی در میان محصلان پسر در طول دوره تحصیلی افزایش یافته است، درحالی‌که در دوره تعطیلات هیچ تغییری در میزان فرسودگی آنان پدیدار نشده است. هم‌چنین در میان محصلان دختر نیز میزان فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن در دوره تحصیلی افزایش می‌یابد درحالی‌که در دوره تعطیلات از میزان آن کاسته می‌شود. بروس (۲۰۰۹) در تحقیق با عنوان شناسایی و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نشان داد که عوامل متعدد مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از حد و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند. طبق یافته‌های این تحقیق، محصلانی که استرس بیش از حد و به تبع آن فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند ممکن است علایم هشداردهنده جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دهند. شائوفلی، مارتینز، مارکز، سالانوا و باکر (۲۰۰۲) در تحقیق با عنوان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی در محیط‌های آموزشی و تربیتی موجب

انگیزش پابین برای یادگیری، غیر حاضری بیش از حد، ترک تحصیل، افسردگی و غیره پیامدهای فرسودگی شغلی در محیط‌های صنعتی و سازمانی است.

محمودیان، عباسی، پیرانی و کبورانی (۲۰۱۸) در تحقیق با عنوان نقش اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری یادگیری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی محصلان، به این نتیجه رسیدند که اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری با فرسودگی تحصیلی ارتباط معنی‌داری دارد. اشتیاق عاطفی به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بین فرسودگی تحصیلی می‌شود که با افزایش اشتیاق عاطفی در محصلان میزان فرسودگی تحصیلی را در آنان کاهش می‌دهد. شریف شاد و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان تحقیق شیوع فرسودگی تحصیلی و برخی عوامل مرتبط با آن در محصلان به این نتیجه رسیدند که با توجه به ارتباط معنی‌دار فیصدی نمرات و علاقه‌مندی به رشته تحصیلی با تمام خرده مقیاس‌ها فرسودگی تحصیلی، می‌توان جهت ایجاد نگرش مثبت به رشته تحصیلی در محصلان به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر فرسودگی تحصیلی و هم‌چنین ارتقای وضعیت تحصیلی آن‌ها باشد.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع پیمایشی است. جمعیت مورد مطالعه آن کلیه محصلان پوهنتون کابل به تعداد ۱۶۸۵۹ نفر بودند. نمونه آماری ۳۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد.

ابزار جمع‌آوری: در این تحقیق از پرسش‌نامه برسو، اسپجفلی و سالانوا (۲۰۰۷) استفاده شده است. این پرسش‌نامه سه بُعد خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است و دارای ۱۵ سؤال می‌باشد. روایی و پایایی ابزار تحقیق براساس جدول ۱ می‌توان بیان کرد که میزان روایی بعد خستگی تحصیلی بین (۰.۷۸۲-۰.۶۱۶)، بعد بی‌علاقگی تحصیلی (۰.۷۲۵-۰.۸۴۱) و ناکارآمدی تحصیلی (۰.۷۹۶-۰.۶۲۹) که نمایان‌گر روایی خوب است و پایایی کل ابزار تحقیق (۰.۶۳۳) به‌دست آمده است که نمایان‌گر پایایی خوب است.

جدول ۱: روایی و پایایی پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی

ابعاد	خستگی تحصیلی	بی‌علاقگی تحصیلی	ناکارآمدی تحصیلی
ضریب‌ها	۰.۷۸۲-۰.۶۱۶	۰.۸۴۱-۰.۷۲۵	۰.۷۹۶-۰.۶۲۹
سطح معنی‌داری	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱
الفای کرونباخ	۰.۷۸۵	۰.۸۱۱	۰.۷۸۱

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

بر اساس جدول ۲ می‌توان بیان کرد، ۱۸۰ پسر که ۵۲.۹ فیصد را تشکیل می‌دهد و ۱۶۰ دختر که ۴۷.۱ فیصد را تشکیل می‌دهد در تحقیق اشتراک نموده‌اند.

جدول ۲: تراکم جمعیت آماری براساس جنسیت

افراد	تعداد	فیصدی
پسران	۱۸۰	۵۲.۹
دختران	۱۶۰	۴۷.۱

نظر به جدول ۳ در این تحقیق به تعداد ۳۴۰ محصل اشتراک نموده که از صنف اول به تعداد ۲۰ محصل که ۵.۹ فیصد را تشکیل می‌دهد، از صنف دوم ۴۳ محصل که ۱۲.۶ فیصد را تشکیل می‌دهد، از صنف سوم ۱۵۲ محصل که ۴۴.۷ فیصد را تشکیل می‌دهد، از صنف چهارم ۱۲۱ محصل که ۳۵.۶ فیصد را تشکیل می‌دهد.

جدول ۳: تراکم جمعیت آماری بر اساس سال تحصیلی

سال تحصیلی	تعداد محصلان	فیصدی
اول	۲۵	۷.۱٪
دوم	۴۳	۱۲.۶٪
سوم	۱۵۲	۴۴.۷٪
چهارم	۱۲۱	۳۵.۶٪

یافته‌های استنباطی

سؤال اول تحقیق: وضعیت ابعاد فرسودگی تحصیلی محصلان چگونه است؟

جدول ۴ یافته‌های آزمون تی یک نمونه‌ای نشان می‌دهد که میانگین بعد خستگی تحصیلی (۲.۷) با انحراف معیاری (۰.۹۴) با مقدار تی (۵.۳-) در درجه آزادی (۳۳۹) در سطح معناداری (۰.۰۰۱) پایین‌تر از حد خفیف به دست آمده است، هم‌چنین میانگین بعد بی‌علاقگی تحصیلی (۲.۴) با انحراف معیاری (۱.۰۰۹) با مقدار تی (۹.۷-) در درجه آزادی (۳۳۹) در سطح معناداری (۰.۰۰۱) پایین‌تر از حد خفیف به دست آمده است و میانگین بعد ناکارآمدی تحصیلی (۲.۲) با انحراف معیاری (۰.۸۲) با مقدار تی (۱۶.۸-) در درجه آزادی (۳۳۹) در سطح معناداری (۰.۰۰۱) نیز پایین‌تر از حد خفیف به دست آمده است که بعد خستگی با بیش‌ترین میانگین نشان‌دهند فرسودگی بیش‌تر و بعد ناکارآمدی تحصیلی با کم‌ترین میانگین نشان‌دهنده فرسودگی کم‌تر می‌باشد.

جدول ۴: نتایج آزمون تی تست یک نمونه‌ای مقایسه چگونگی وضعیت ابعاد فرسودگی تحصیلی

ابعاد	میانگین	انحراف معیاری	مقدار تی	حد معیار خفیف Q=2	درجه آزادی	سطح معناداری
خستگی تحصیلی	۲.۷	۰.۹۴	-۵.۳	۳	۳۳۹	۰.۰۰۱
بی‌علاقگی تحصیلی	۲.۴	۱.۰۰۹	-۹.۷	۳	۳۳۹	۰.۰۰۱
ناکارآمدی تحصیلی	۲.۲	۰.۸۲	-۱۶.۸	۳	۳۳۹	۰.۰۰۱

سؤال دوم تحقیق: آیا تفاوتی معنی‌داری فرسودگی تحصیلی میان محصلان دختر و پسر وجود دارد؟
براساس جدول ۵ می‌توان بیان کرد که میزان فرسودگی در پسرها بیش‌تر از دختران است. ولی میانگین‌های پسرها (۳۷.۰۳) و از دختران (۳۶.۹۵) با مقدار تی به‌دست آمده ۰.۶ در درجه آزادی ۳۳۸ در سطح معنی‌داری (۰.۹۰۸) معنی‌دار به‌دست نیامده است. پس می‌توان بیان کرد که تفاوت معنی‌داری در میزان فرسودگی در بین محصلان دختر و پسر وجود ندارد و یا می‌توان گفت که جنسیت تأثیر در فرسودگی نداشته است.

جدول ۵: نتایج آزمون تی تست مستقل میان محصلان پسر و دختر

متغیر	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیاری	مقدار تی	درجه آزادی	سطح معناداری
فرسودگی	پسران	۱۸۰	۳۷.۰۳	۱۲.۱	۰.۶	۳۳۸	۰.۹۰۸
تحصیلی	دختران	۱۶۰	۳۶.۹۵	۱۱.۷			

مناقشه

یافته‌های این تحقیق که در مورد چگونگی میزان وضعیت ابعاد فرسودگی تحصیلی محصلان پوهنتون کابل بود، نشان می‌دهد که میانگین بُعد خستگی تحصیلی، میانگین بُعد بی‌علاقگی تحصیلی و هم‌چنان میانگین بُعد ناکارآمدی تحصیلی پایین‌تر از حد معیار خفیف به‌دست آمده است. در این میان بالا بودن میانگین بُعد خستگی تحصیلی نشان‌دهنده آن است که محصلان آن را نسبت به بُعد ناکارآمدی تحصیلی که میانگین آن پایین‌تر به‌دست آمده است بیش‌تر تجربه می‌کند. این یافته با نتایج تحقیق که فیلیز بیلگه، توزگل دوست و بیرام چتن (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان عوامل مؤثر فرسودگی و مشارکت میان محصلین داشتند متفاوت است، این محققان در نتایج تحقیق خود دریافتند که محصلین با باورهای خودکارآمدی پایین دارای میزان فرسودگی شدید هستند. یکی از دلایل احتمالی این نتیجه می‌تواند بعدی محتوای داشته باشد. زمانی که محتوای آموزشی مضامین برای فراگیران جذابیت و مقبولیت نداشته باشد و احساس عدم کارآمدی محتوای در فراگیران ایجاد شود. عواملی چون بی‌میلی تحصیلی،

خستگی و حس بی معنی بودن در محصلان اتفاق خواهد افتاد که همه این عوامل می تواند زمینه را برای ایجاد خستگی تحصیلی افزایش دهد. هم چنان این یافته با نتایج تحقیق سکندری (۲۰۱۱) که با عنوان بررسی فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن و مقایسه فرسودگی تحصیلی بین محصلان فنی و علوم انسانی پوهنتون های تهران داشت هم خوانی دارد. آن ها به این نتیجه دست یافتند که بین این دو گروه در میزان فرسودگی تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد و محصلان رشته های فنی نسبت به محصلان علوم انسانی به طور معناداری خستگی هیجانی بیش تری را تجربه می کنند؛ اما بر طبق سایر یافته های تحقیق بین این دو گروه در مورد دو مؤلفه دیگر فرسودگی تحصیلی یعنی بی علاقه گي تحصیلی و ناکارآمدی تفاوت معناداری وجود نداشت. یعنی این که محصلان پوهنتون کابل بُعد خستگی تحصیلی را نسبت به دو بُعد دیگر بیش تر تجربه می کنند و در این یافته نتایج با هم هم خوانی دارد. از علل احتمالی این بخش از یافته ها می توان جو رقابتی، روحیه امید به تحصیل و اشتیاق به تحصیل در بین نسل جوان را اشاره کرد که همه این عوامل می تواند بر کاهش بی میلی و بی انگیزه گي و یا فرسودگی تحصیلی اثرگذار باشد و هم چنان یافته های دیگر این تحقیق نشان می دهد که میزان فرسودگی در پسران نسبت به دختران بیش تر است. ولی تفاوت معنی داری در میزان فرسودگی در بین محصلان دختر و پسر وجود ندارد و یا می توان گفت که جنسیت تأثیر در فرسودگی تحصیلی محصلان نداشته است. این یافته با نتایج تحقیق کانرینا و لوتاتینگن (۲۰۱۲) در مطالعه ای که به منظور بررسی تفاوت های جنسیتی در فرسودگی تحصیلی در میان نوجوانان انجام دادند هم خوانی دارد. این محققان به این نتیجه رسیده بودند که فرسودگی تحصیلی و سه مؤلفه آن خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی تحصیلی در میان محصلان پسر در طول دوره تحصیلی افزایش یافته است، در حالی که در دوره رخصتی ها هیچ تغییری در میزان فرسودگی آنان پدیدار نشده است. هم چنین در میان محصلان دختر نیز میزان فرسودگی تحصیلی و مؤلفه های آن در دوره تحصیلی افزایش می یابد. در حالی که در دوره از رخصتی ها از میزان آن کاسته می شود. یعنی دیده می شود که تفاوت معنی داری بین فرسودگی تحصیلی محصلان دختر و پسر وجود ندارد. یعنی در هر دو تحقیق یافته ها نشان می دهد که جنسیت تعیین کننده ای فرسودگی تحصیلی نمی باشد. یکی از مهم ترین عواملی که می تواند باعث ایجاد چنین نتیجه ای باشد شرایط و فضای آموزشی یک سان برای فراگیران است. چنین محیط ها شرایط رقابتی و انگیزشی یک سانی را برای محصلین مهیا کرده و باعث ایجاد و روحیه تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی می شود.

نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی میزان فرسودگی تحصیلی محصلان پوهنتون کابل بوده، ابعاد فرسودگی تحصیلی در میان محصلان بالاتر از حد معیار خفیف به‌دست آمد که مبین این واقعیت می‌تواند باشد که خستگی تحصیلی بین محصلان وجود دارد. برعلاوه، خستگی تحصیلی با بیش‌ترین میانگین و ناکارآمدی تحصیلی با کم‌ترین میانگین به‌دست آمده است. یعنی محصلان خستگی تحصیلی را بیش‌تر تجربه می‌کنند، درحالی‌که نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی دارای میانگین پایین است. بر مبنای مبانی نظری می‌توان بیان کرد که احساس خستگی زمان می‌تواند شکل بگیرد که هیجانات، احساس معنی‌دار بودن، اشتیاق تحصیلی و دیگر عواملی بر شوق و اشتیاق یادگیری کاهش پیدا کند و به فرد احساس بی‌معنی بودن و پوچی در فضای آموزشی موج بزند. همه این عوامل می‌تواند زمینه را برای رشد فرسودگی فرد و فرسودگی تحصیلی ایجاد کند.

هم‌چنان نتایج تحقیق نشان می‌دهد که تفاوت در میزان فرسودگی تحصیلی در میان محصلان دختر و پسر وجود ندارد، یعنی این‌که جنسیت تعیین‌کننده فرسودگی تحصیلی نمی‌باشد. در واقع فضای ایجاد شده در فضای آموزشی برای هر دو گروه تأثیر متفاوتی نداشته است. در واقع احساس پوچی و فرسوده شدن ریشه در فضای آموزشی ساکن دارد. این به معنی است که محیط آموزشی انگیزه لازم و کافی را برای ایجاد فضای رقابتی، هیجانی و سالم ایجاد نمی‌کند. باتوجه به این‌که همه ابعاد فرسودگی تحصیلی تقریباً ۵۰ فیصد به‌دست آمده است؛ بنابراین اساتید پوهنتون کابل باید در زمینه‌ی کمک به محصلان با در نظر گرفتن موضوعاتی هم‌چون اشتیاق، شور و شوق، کارهای گروهی، صنف‌های پر انرژی و جو آموزشی سالم و شاد را در صنف‌های درسی به‌منظور کاهش فرسودگی تحصیلی در پایین‌ترین حد تلاش کنند. از یافته‌های این تحقیق می‌توان دید واقعی و دقیق را، از زندگی تحصیلی محصلان در اختیار اساتید، مسئولین، طراحان نظام‌های تحصیلی و محصلان قرار داد. برعلاوه، می‌توان فرسودگی تحصیلی را کلید درک بعضی از مشکلات تحصیلی چون اُفت تحصیلی، تقاضای تغییر رشته، انصراف از تحصیل، مشروطی در سمسترهای متعدد، درخواست تکرار سمستر محسوب کرد. از آن‌جا که تحقیق حاضر براساس داده‌های خود گزارشی انجام شده است، ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی قرار بگیرد، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از روش‌های عمیق‌تری نظیر مصاحبه استفاده شود تا فهم بیش‌تری از عوامل زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی در نظام تحصیلات عالی کشور مان به‌دست آید. سرانجام این‌که یافته‌های این تحقیق از یک نمونه محصلان به‌دست آمده است و به همین دلیل در تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌ها از جمله متعلمین مکاتب باید جانب احتیاط را رعایت کرد. بر همین اساس توصیه می‌گردد که مطالعه سایر گروه‌های یادگیرندگان نیز مورد توجه قرار گیرد. در ختم از محصلان محترم شرکت‌کننده در تحقیق حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

تأییدیه اخلاقی

به افراد شرکت‌کننده در تحقیق در مورد محرمانه بودن نتایج پرسش‌نامه‌ها اطمینان داده شده است.

منابع

- شریف شاد، ف، ارسنگ جنگ، ش و خیراللهی، ف. (۲۰۱۷). شیوع فرسودگی تحصیلی و برخی عوامل مرتبط با آن در محصلان علوم پزشکی قم. مجله پوهنتون علوم پزشکی قم، ۱۱(۲)، ۷۷-۸۸.
- ویس کرمی، ح، صادقی، م، و خلیلی گشنیگانی، ز. (۱۳۹۷). بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری تحصیلی محصلان پوهنتون علوم پزشکی شهرکرد. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۱).
- رستمی، ز، عابدی، م، و شوفلی، و. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در محصلان زن پوهنتون اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی، ۶(۱)، ۲۱-۳۸.
- محمودیان، ح، عباسی، م، پیرانی، ذ، و کیورانی، ف. (۲۰۱۸). نقش اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری یادگیری در پیش بینی فرسودگی تحصیلی محصلان. دوفصل نامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۶(۱۰)، ۱۹۷-۲۰۶.
- محمدی، د، مسلمی، ز، و قمی، م. (۱۳۹۸). ارتباط باورهای امید با فرسودگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی و وضعیت تحصیلی در محصلان پوهنتون علوم پزشکی قم. مجله توسط آموزش در علوم پزشکی، ۱۲(۳۵)، ۲۶-۳۵.
- شیخ الاسلامی، خ، کریمیان پور، غ، ویسی، (۲۰۱۶). پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس کیفیت زندگی پوهنتونی و امید به اشتغال در محصلان. فصل نامه روان شناسی تربیتی، ۱۲(۳۹)، ۲۵-۴۳.
- صدوقی، م.، تمنایی فر، م.،، ناصری، ج. (۲۰۱۷). رابطه تاب آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در محصلان. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۹(۱)، ۵۰-۶۷.
- فلسفی نژاد، ع، ابراهیمی قوام آبادی، ص. (۲۰۱۵). تدوین مدل علی فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در محصلان دوره‌ی کارشناسی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۶(۲۴)، ۱-۲۷.
- صدوقی، م.، و زرجینی، ز. (۲۰۱۷). رابطه هوش هیجانی و سرمایه روان‌شناختی با فرسودگی شغلی معلمان. نشریه علمی روان‌شناسی اجتماعی (۴۳)، ۵-۲۵.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.
- Olwage, D. (2012). Predictors of burnout and engagement of university students (Doctoral dissertation, North-West University).
- Schaufeli, W. B., Maassen, G. H., Bakker, A. B., & Sixma, H. J. (2011). Stability and change in burnout: A 10-year follow-up study among primary care physicians. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 248-267.
- Friedman, G. (2014). Student stress, burnout and engagement (Doctoral dissertation).
- Kara, A., & DeShields, O. W. (2004). Business student satisfaction, intentions and retention in higher education: An empirical investigation. *Marketing Educator Quarterly*, 3(1), 1-25..
- Bilge, F., Tuzgol Dost, M., & Cetin, B. (2014). Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Success. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(5), 1721-1727.

- Law, D. W. (2010). A measure of burnout for business students. *Journal of education for business*, 85(4), 195-202.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International journal of educational development*, 24(3), 283-301.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248.
- Chang, E., Eddins-Folensbee, F., & Coverdale, J. (2012). Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, & the use of supports by medical students at one school. *Academic Psychiatry*, 36 (3), 177-82.
- Bruce, S. P. (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 34-45.
- Zarafshan, H., Mohammadi, M. R., Ahmadi, F., & Aarsalani, A. (2013). Job burnout among Iranian elementary school teachers of students with autism: a comparative study. *Iranian journal of psychiatry*, 8(1), 20.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marqués-Pinto, A., Salanova, M. and Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross- national study. *Journal of CrossCultural Studies*, 33: 464-481.