



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه:

جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

موضوع پژوهش:

رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه  
علامه طباطبائی تهران

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر صغری ابراهیمی قوام آبادی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر اسماعیل سعدی پور

استاد داور:

جناب آقای دکتر علی دلاور

پژوهشگر:

محسن عزیزی ابرقوئی

شهریورماه ۸۹

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به مادری که عنوان عاشقانه  
ترین شعر خداست؛ و پدری که می  
بخشد بی دریغ و دوست میدارد بی  
چشمداشت...

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ انجام شد. نمونه گیری پژوهش در دو مرحله صورت پذیرفت؛ بدین شکل که ابتدا سه دانشکده از مجموع دانشکده های دانشگاه علامه طباطبایی تهران، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند و سپس تعداد ۲۳۳ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد دختر و پسر، از دانشکده های منتخب، به روش نمونه گیری طبقه ای نسبی برگزیده شدند. آزمودنی ها سه پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر، کیفیت تجارب یادگیری نیومن و فرسودگی تحصیلی برسو را تکمیل کردند. داده ها با روش آماری ضریب همبستگی ساده و چندگانه تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که روابط منفی معناداری بین خودکارآمدی و ابعاد کیفیت تجارب یادگیری (منابع، محتوا، انعطاف پذیری یادگیری و کیفیت روابط استاد-دانشجو) با ابعاد فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی علاقهگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) وجود داد. در این بین مشخص شد که سهم متغیر فردی خودکارآمدی در تبیین فرسودگی تحصیلی بیشتر است.

## کلیدواژه ها:

خودکارآمدی، کیفیت تجارب یادگیری، فرسودگی تحصیلی

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	<b>فصل اول: کلیات</b>
۲.....	مقدمه
۴.....	بیان مسأله
۸.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۹.....	هدفهای پژوهش
۹.....	سؤالهای پژوهش
۱۰.....	فرضیه های پژوهش
۱۱.....	تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی طرح

**فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش**

۱۳.....	مبانی نظری فرسودگی
۱۳.....	خاستگاه نظریه فرسودگی
۱۷.....	علائم فرسودگی
۱۹.....	مولفه های فرسودگی
۲۱.....	"بعدسوم": کارآمدی یا نا کارآمدی
۲۳.....	فرسودگی و باورهای کارآمدی
۲۴.....	فرسودگی تحصیلی
۲۵.....	نتیجه گیری
۲۶.....	مبانی نظری تجارب یادگیری
۲۶.....	معنای اصطلاح «تجربه (فعالیت) یادگیری»
۲۸.....	اصول کلی انتخاب تجارب یادگیری
۳۲.....	روندهایی برای گسترش فعالیتهای یادگیری
۳۲.....	جهت گیریهای اخیر در گسترش فعالیتهای یادگیری
۳۶.....	کیفیت تجارب یادگیری
۳۸.....	باورهای خودکارآمدی
۴۱.....	اهمیت باورهای خودکارآمدی

۴۱	تبيين وپيش بيني عملکردها.....
۴۲	تأثير بر عواطف و هیجانات(هوش هیجانی).....
۴۳	تقویت حس خود کترلی.....
۴۴	سلامت جسمی وروانی.....
۴۵	توسعه حرفه ای.....
۴۵	تلاش وپشتکار.....
۴۵	واکنش مناسب در مقابل شکست.....
۴۶	انتخاب راهکارهای مناسب.....
۴۶	انتخاب اهداف چالش برانگیز.....
۴۶	ابعاد خودکارآمدی ادراک شده.....
۴۸	<b>منابع باورهای خودکارآمدی .</b>
۴۸	دستاورد های عملکرد.....
۴۹	تجربه های جانشین.....
۵۰	ترغیب کلامی.....
۵۰	حالتهای فیزیولوژیک.....
۵۱	خودکارآمدی و تنیدگی.....
۵۲	ویژگیهای افراد خودکارآمد.....
۵۳	پیشینه عملی پژوهش(پژوهشهای انجام شده).....
۵۳	پژوهشهای خارج از ایران.....
۵۷	پژوهشهای انجام شده در ایران.....

### **فصل سوم: روش اجرای تحقیق**

۶۰	جامعه آماری .....
۶۰	روش نمونه گیری .....
۶۰	<b>ابزار پژوهش.....</b>
۶۰	پرسشنامه کیفیت تجارب یادگیری.....
۶۱	پرسشنامه فرسودگی تحصیلی.....
۶۲	پرسشنامه خودکارآمدی عمومی.....
۶۴	طرح تحقیق .....
۶۴	شیوه اجرای تحقیق.....
۶۴	روش تجزیه و تحلیل داده ها .....

## فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۶۶	یافته های توصیفی
۵۹	یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش
۷۰	فرضیه اول پژوهش
۷۰	فرضیه دوم پژوهش
۷۱	فرضیه سوم پژوهش
۷۱	فرضیه چهارم پژوهش
۷۲	فرضیه پنجم پژوهش
۷۲	فرضیه ششم پژوهش
۷۲	فرضیه هفتم پژوهش
۷۲	فرضیه هشتم پژوهش
۷۳	فرضیه نهم پژوهش
۷۴	یافته های جانبی

## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۷	فرضیه اول پژوهش
۷۹	فرضیه دوم پژوهش
۸۰	فرضیه سوم پژوهش
۸۱	فرضیه چهارم پژوهش
۸۲	فرضیه پنجم پژوهش
۸۸	فرضیه ششم پژوهش
۸۹	فرضیه هفتم پژوهش
۹۰	فرضیه هشتم پژوهش
۹۲	فرضیه نهم پژوهش
۹۳	یافته های جانبی
۹۳	پیشنهادات
۹۳	پیشنهادات پژوهشی
۹۴	پیشنهادات کاربردی

**منابع**

- منابع فارسی ..... ۹۷
- منابع انگلیسی ..... ۹۹

**فهرست جداول و نمودارها**

صفحه	عنوان
۴۰	شکل ۱-۲: برانگیزاننده های شخصی شناختی.....
۶۷	جدول ۱-۴: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره مربوط به نمرات فرسودگی تحصیلی ومولفه هایش...
۶۸	جدول ۲-۴: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره مربوط به نمرات کیفیت تجارب یادگیری وابعادش...
۶۹	جدول ۳-۴: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره مربوط به نمرات متغیر خودکارآمدی.....
۶۹	جدول ۴-۴: تعداد افراد به تفکیک جنسیت ودانشکده.....
۶۹	جدول ۵-۴: ضرایب همبستگی به دست آمده از رابطه بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن به همراه سطوح معناداری.....
۶۹	جدول ۶-۴: ضرایب همبستگی به دست آمده از رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری و ابعاد آن با فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن به همراه سطوح معناداری.....
۷۱	جدول ۷-۴: رابطه رگرسیونی بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی.....
۷۴	جدول ۸-۴: ضرایب رگرسیونی متغیرهای خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری بر فرسودگی تحصیلی.....
۷۴	جدول ۹-۴: مقایسه میزان فرسودگی تحصیلی بین دختران و پسران.....
۷۵	جدول ۱۰-۴: مقایسه میزان خودکارآمدی بین دختران و پسران.....



# فصل اول:

## کلیات

## مقدمه

روانشناسی تربیتی علمی است که به مطالعه چگونگی ایجاد یادگیری و اینکه به چه نحوی آموزش می تواند به ایجاد یادگیری کمک نماید، می پردازد (سیفرت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸). یادگیری دانش آموختگان معمولاً به وسیله عملکرد تحصیلی<sup>۲</sup> آنها مورد سنجش قرار می گیرد.

بدیهی است که عوامل متعددی، عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهند. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد تحصیلی دانش آموختگان می شوند. از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی را در مدارس و دانشگاهها به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی<sup>۳</sup> است.

فرسودگی<sup>۴</sup> حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است. (دمروتی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۱؛ لی و آشفورث<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶؛ لاکاویدس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ ماسلاچ<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۱؛ توپین تانر<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)

اکثر تحقیقات انجام شده درباره فرسودگی در موقعیتهایی مانند فروشندهگان (سند و میازکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۰)، معلمان (گرینگلس<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۱)، پرستاران (زلارس<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۰)، مشاوران (روس<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۹۸۹) و روانشناسان (سندوال<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۳) بود که با عنوان فرسودگی شغلی<sup>۱۵</sup> معروف است (ماسلاچ و جکسون<sup>۱۶</sup>، ۱۹۸۴).

---

<sup>۱</sup> Seifert  
<sup>۲</sup> Academic performance  
<sup>۳</sup> Academic burnout  
<sup>۴</sup> .burnout  
<sup>۵</sup> .Demerouti  
<sup>۶</sup> .Lee&Ashforth  
<sup>۷</sup> .Lacovides  
<sup>۸</sup> .Maslach  
<sup>۹</sup> .Toppinen Tanner  
<sup>۱۰</sup> .Sand&Miyazaki  
<sup>۱۱</sup> .Greenglass  
<sup>۱۲</sup> .Zellars  
<sup>۱۳</sup> .Ross  
<sup>۱۴</sup> .Sandeval  
<sup>۱۵</sup> .Job burnout  
<sup>۱۶</sup> .Maslach&Jackson

فرسودگی شغلی یکی از شاخص های مهم سلامت روانشناختی<sup>۱</sup> در میان کارمندان و شاغلان است که با سه بعد خستگی<sup>۲</sup>، بی علاقه‌گی<sup>۳</sup> و ناکارآمدی<sup>۴</sup> تعریف می شود. (ماسلاچ، شائوفلی و لیتز، ۲۰۰۱)

با این وجود، متغیر فرسودگی به موقعیتها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. (سالملا-آرو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸)

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده (کالج)، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه‌گی)، و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد. (شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از ژانگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)

می توان گفت که موقعیتهای آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگرچه فراگیران در موقعیتهای آموزشی به عنوان کارمند، کار نمیکنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیتهای آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک "کار" در نظر گرفت (سالملا-آرو، ۲۰۰۸؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸)

آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیرا مطالعات متعددی را در دانشگاهها به خود اختصاص داده است. (بالوگان<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۶؛ چنج<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ فیمین<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۱۹۸۶؛ گولد<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۹؛ مارتینز<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک کارتی<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۰؛ یانگ<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸).

---

<sup>۱</sup>. Psychological well-being  
<sup>۲</sup>. exhaustion  
<sup>۳</sup>. cynicism  
<sup>۴</sup>. inefficacy  
<sup>۵</sup>. Shaufeli & Leiter  
<sup>۶</sup>. Salmela-Aro  
<sup>۷</sup>. Zhang  
<sup>۸</sup>. Balogun  
<sup>۹</sup>. Chang  
<sup>۱۰</sup>. Fimian  
<sup>۱۱</sup>. Gold  
<sup>۱۲</sup>. Martinez  
<sup>۱۳</sup>. McCarthy  
<sup>۱۴</sup>. Yang

به دلیل اهمیت متغیر فرسودگی تحصیلی، پژوهش حاضر نیز به بررسی این متغیر و برخی پیشایندهای اثرگذار بر آن میپردازد.

### بیان مساله

شواهد و پژوهشهای انجام شده در داخل و خارج ایران حاکی از این مطلب است که افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیتهای کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیتهای درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می کنند (نعامی، ۱۳۸۸).

افسردگی، یکی دیگر از پدیده های مرتبط با فرسودگی است (ویسمن و کلرمن<sup>۱</sup>، ۱۹۷۹؛ به نقل از یانگ و فارن، ۲۰۰۵)

با توجه به اینکه پیامدهای ذکر شده که ناشی از پدیده فرسودگی تحصیلی هستند، آثار سوئی بر رفتار یادگیرندگان و یادگیری آنان برجای می گذارد، پژوهش حاضر در پی بررسی عوامل و پیشایندهای اثرگذار بر این متغیر است.

یکی از متغیرهای مهم اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد، کیفیت تجارب یادگیری<sup>۲</sup> است. این اصطلاح را برای اولین بار نیومن<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) مطرح کرده است. کیفیت تجارب یادگیری به ادراک دانشجویان از درونداهای مستقیم و غیرمستقیم گفته می شود که از دانشکد و کالج خود کسب می کنند. از جمله مواردی که دانشجویان با آن مواجه هستند، می توان به محتوای آموزشی، منابع و انعطاف پذیری برنامه های درسی اشاره کرد. (نعامی، ۱۳۸۸)

آستین<sup>۴</sup> سه رویکرد تربیتی و آموزشی را برای هدایت و راهنمایی دانشجویان و فراگیران دانشگاه مطرح کرده است. رویکرد اول به محتوای مطالب اشاره دارد. فرض اساسی این مدل این است که یادگیری و رشد فراگیران به محتوای صحیح مطالب آموزشی اشاره دارد.

<sup>۱</sup>. Weissman&Klerman

<sup>۲</sup>. Quality of learning experience

<sup>۳</sup>. Neumann

<sup>۴</sup>. Astin

عناصر کلیدی این مدل، (۱) کیفیت راهنمایی تحصیلی دانشجویان برای دستیابی به محتوا و مطالب آموزشی مناسب، (۲) کیفیت آموزش های ارائه شده به وسیله اساتید دانشگاه، و (۳) میزان ارزشمندی برنامه های تحصیلی یا دروس در نظر گرفته شده برای دانشجویان است.

دومین چارچوب مفهومی برای رشد فراگیران، به منابع موجود در دانشکده ها مرتبط است. (کامرون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱) طبعاً اگر برای اجرای برنامه های آموزشی منابع کافی وجود داشته باشد، رشد و تکامل دانشجویان فراهم می شود. از جمله منابعی که معمولاً مورد نیاز دانشجویان در دانشگاه هاست، کیفیت و کمیت کتابها و مقالات، خدمات پژوهش و تحقیق از طریق کامپیوتر و تعداد دانشجویان در کلاس است. رویکرد سوم به میزان انعطاف پذیری برنامه های آموزشی متناسب با نیازهای دانشجویان، متمرکز است.

رویکرد انعطاف پذیری برنامه های آموزشی با یافته های پژوهشی بسیاری از روانشناسان یادگیری و رشد، منطبق است. (چیکرینگ<sup>۲</sup>، ۱۹۸۱)

این روش بر یادگیری خودجهت دهی و انتخابی، آموزش مبتنی بر قدرت یادگیری و مطالعه مستقل تاکید دارد. سرمایه گذاری و توجه دانشکده ها به محتوا، منابع و انعطاف پذیری یادگیری می تواند رشد و یادگیری دانشجویان را افزایش دهد. (نعامی، ۱۳۸۸)

عامل کیفیت تجارب یادگیری که در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد، نسبت به فراگیران جنبه بیرونی دارد.

به منظور پیشگیری و مداخله، مطالعات و پژوهش های بسیاری جهت تشخیص پیشایندها و متغیرهای پیش بینی کننده فرسودگی انجام شده اند که هم شامل جنبه های محیطی<sup>۳</sup> هستند و هم جنبه های فردی<sup>۴</sup> (لانگلان، باکر، ون دورن و شائوفلی، ۲۰۰۶؛ ماسلاچ و همکاران، ۲۰۰۱؛ شائوفلی و باکر، ۲۰۰۴؛ به نقل از ژانگ، ۲۰۰۷).

بنابراین در پژوهش حاضر علاوه بر عوامل محیطی و بیرونی، یکی از پیشایندهای درونی موثر بر فرسودگی تحصیلی نیز مورد بررسی قرار می گیرد.

<sup>۱</sup>.Cameron

<sup>۲</sup>.Chickering

<sup>۳</sup>.environmental

<sup>۴</sup>.individual

تحقیقاتی که در رابطه با فرسودگی شغلی معلمان صورت گرفته اند، خودکارآمدی ادراک شده معلم<sup>۱</sup> را به عنوان یکی از متغیرهای پیش بینی کننده فرسودگی شغلی به کار برده اند. همچنین سالانوا<sup>۲</sup>، پیرو<sup>۳</sup> و شائوفلی<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) در رابطه با خودکارآمدی و فرسودگی در بین کارکنان تکنولوژی اطلاعات کار کرده اند.

خودکارآمدی<sup>۵</sup> به این باور فرد که می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد، گفته می شود<sup>۶</sup> (وولفلک، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸).

خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار تاثیر گذار است. به عنوان مثال دانش آموز دارای خودکارآمدی پایین ممکن است حتی برای یک امتحان، خودش را آماده نکند؛ زیرا فکر می کند که هر اندازه زحمت بکشد، فایده ای نخواهد داشت (سانتروک، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸). در مقابل، شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق تر است (سیف، ۱۳۸۸).

در دهه های گذشته، محققان، نظریه خودکارآمدی را برای تبیین پدیده فرسودگی مورد استفاده قرار داده اند (شائوفلی و همکاران، ۱۹۹۳؛ به نقل از یانگ و فارن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵).

بندورا<sup>۸</sup> (۱۹۷۷؛ به نقل از یانگ و فارن، ۲۰۰۵) دریافت که خودکارآمدی، به طور مثبت با تغییرات رفتاری همبستگی و رابطه دارد، هم به صورت جانشینی و هم به صورت هیجانی. به اعتقاد او انتظارات کارآمدی تعیین کننده انتخاب فعالیت ها هستند.

به علاوه، بندورا<sup>۹</sup> (۱۹۷۷؛ به نقل از یانگ و فارن، ۲۰۰۵) چهار حیطه اصلی از تجارب را که اعتقادات کارآمدی را تعیین می کند، مشخص کرده است: (۱) تجربه ماهرانه (تسلط)<sup>۱۰</sup>، که شامل الگوی فردی موفقیت و شکست در فعالیت ها یا وظایف خاص و مشخص است. (۲) یادگیری جانشینی<sup>۱۱</sup>، یا مشاهده موفقیت ها و عملکردهای سایر افراد است. (۳) تلقین و تحریک اجتماعی<sup>۱۲</sup>، شامل تشویق و تنبیهی که فرد، هنگامی که

<sup>۱</sup>. perceived teacher self-efficacy

<sup>۲</sup>. Salanova

<sup>۳</sup> PeirÃ³

<sup>۴</sup>. Yang&Farn

<sup>۵</sup>. mastery experience

<sup>۶</sup>. vicarious learning

<sup>۷</sup>. social persuasion

درگیر در فعالیت خاصی است، دریافت می کند. و ۴) عکس العمل ها و حالات فیزیولوژیکی<sup>۱</sup>، شامل احساسات هیجانی و جسمانی خوشایند و ناخوشایند.

در توصیف رابطه بین فرسودگی و حالات فیزیولوژیکی، برخی از محققان قبلی، رابطه بین خودکارآمدی و فرسودگی را تایید کرده اند (چرنیس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲، ۱۹۹۳، هالستن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳؛ هابفال و فریدی، ۱۹۹۳؛ به نقل از یانگ یانگ و فارن، ۲۰۰۵). آن ها نشان داده اند که افراد بدون حس مهارت یا تسلط (از قبیل خودکارآمدی)، به آسانی دچار فرسودگی می شوند و معمولاً توانایی سازگاری را از دست می دهند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، می توان گفت که فرسودگی تحصیلی در موقعیت های آموزشی با ویژگیهایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می شود (سالملا-آرو و ناتانن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

بر پایه نظریه خودکارآمدی و تحقیقات قبلی که به برخی از آن ها اشاره شد، خودکارآمدی در پژوهش حاضر به عنوان یک متغیر درونی و فردی مهم مرتبط با فرسودگی تحصیلی، مورد استفاده قرار می گیرد.

طبعاً در صورت تعیین پیشایندها و عوامل اثرگذار بر متغیر فرسودگی تحصیلی، میتوان امیدوار بود که از بسیاری از پیامدهای منفی این متغیر پیشگیری کرده یا با اقدامات مداخله جویانه به کم کردن یا برطرف نمودن این مساله مبادرت ورزید.

با توجه به توضیحات بالا، پژوهش حاضر رابطه بین متغیر فردی خودکارآمدی و متغیر بیرونی کیفیت تجارب یادگیری، با فرسودگی تحصیلی را مورد بررسی قرار می دهد. بنابراین سوال اصلی تحقیق، عبارت است از:

آیا متغیر فردی خودکارآمدی و متغیر بیرونی کیفیت تجارب یادگیری، با فرسودگی تحصیلی رابطه دارند؟

<sup>۱</sup>.physiological states and reactions

<sup>۲</sup>.Cherniss

<sup>۳</sup>.Hallsten

<sup>۴</sup>.Naatanen

## اهمیت و ضرورت تحقیق:

نیومن معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، بنا به دلایل مختلف، یکی از عرصه های مهم تحقیقاتی دانشگاه است. دلیل اول این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود، تحت تاثیر قرار میدهد.

سوم اینکه، فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل، تحت تاثیر قرار دهد.

هدف روانشناسی تربیتی و روانشناسان تربیتی و دانشجویان این رشته، کمک به پرورشکاران در برخورد درست با مسایل آموزش و پرورش است و هدف اصلی آموزش، یادگیری است (سیف، ۱۳۸۸). کسانی که روانشناسی پرورشی (تربیتی) را یک نظام مستقل علمی دارای روشها و نظریه های علمی خاص خودش میدانند، برای روانشناسی تربیتی دو هدف و وظیفه اصلی قائلند: (۱) درک و فهم فرآیندهای یادگیری و آموزش، و (۲) تهیه و گسترش راههای بهبود بخشیدن به این فرآیندها (سیف، ۱۳۸۸).

از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آنها سنجش می شود؛ بنابراین شناسایی متغیرهای اثرگذار بر عملکرد تحصیلی فراگیران، از کارهای مهم روانشناسان تربیتی و دانشجویان این رشته است. یکی از این متغیرها، فرسودگی تحصیلی است (یانگ، ۲۰۰۴).

واضح است که کنترل فرسودگی تحصیلی دانشجویان، به خاطر بهبود پیشرفت تحصیلی<sup>۱</sup> و انگیزش یادگیری آنها، ضروری است (یانگ، ۲۰۰۴).

مدارس و معلمان، باید با دقت، دوره های آموزشی را طرح ریزی کنند و حتی آزمونها و برنامه های کاری را با دقت برنامه ریزی کنند تا فرسودگی تحصیلی دانشجویان را کاهش داده و بنابراین پیشرفت تحصیلی آنها را افزایش دهد (یانگ، ۲۰۰۴).

<sup>۱</sup>.academic achievement



با توجه به توضیحات بالا، شناسایی متغیرهای مرتبط با فرسودگی تحصیلی، یکی از موضوعات اساسی در این عرصه است. پژوهش حاضر برخی متغیرهای درونی و بیرونی مرتبط با فرسودگی تحصیلی را مورد بررسی قرار می دهد.

### هدف های تحقیق

هدف کلی این تحقیق عبارت از تعیین این مساله است که: آیا بین خودکارآمدی و ابعاد کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد؟

هدف های جزئی تر تحقیق عبارتند از:

۱. تعیین رابطه (همبستگی) بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی
۲. تعیین رابطه (همبستگی) بین ابعاد کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی

### سوالاتی تحقیق

سه سوال اصلی در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار میگیرد:

سوال های اصلی تحقیق عبارتند از:

۱. آیا بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد؟
۲. آیا بین ابعاد کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد؟
۳. آیا بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد؟

## فرضیه های تحقیق

۱. بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۲. بین خودکارآمدی با خستگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۳. بین خودکارآمدی با بی علاقگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۴. بین خودکارآمدی با احساس ناکارآمدی درسی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۵. بین ابعاد کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۶. بین ابعاد کیفیت یادگیری با خستگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۷. بین ابعاد کیفیت یادگیری با بی علاقگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۸. بین ابعاد کیفیت یادگیری با احساس ناکارآمدی درسی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.
۹. بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی رابطه معناداری وجود دارد.

## تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی طرح:

## الف) تعاریف مفهومی:

۱. خودکارآمدی: به این باور فرد که می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد، گفته می شود. (وولفلک، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸)

۲. کیفیت تجارب یادگیری: به ادراک دانشجویان از درونداهای مستقیم و غیرمستقیم گفته می شود، که از دانشکده و کالج خود کسب می کنند (نیومن، ۱۹۹۰؛ به نقل از نعامی، ۱۳۸۸)

۳. فرسودگی تحصیلی: فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده (کالج)، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه‌گی)، و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد. (شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از ژانگ، ۲۰۰۷)

## ب) تعاریف عملیاتی:

۱. خودکارآمدی: نمره ایست که آزمودنیها در پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر به دست می آورند. نمونه سوال: به خودم متکی هستم.

۲. کیفیت تجارب یادگیری: نمره ایست که آزمودنیها در پرسشنامه کیفیت تجارب یادگیری نیومن که شامل چهار حیطة: منابع (نمونه: کیفیت کتابخانه)، محتوا (نمونه: میزان ارزشمندی دروس)، انعطاف پذیری (نمونه: فرصت برای یادگیری خودگردان) و کیفیت روابط اساتید با دانشجویان (نمونه: میزان در دسترس بودن اساتید) است، به دست می آورند.

۳. فرسودگی تحصیلی: نمره ایست که آزمودنیها در پرسشنامه برسو که سه حیطة فرسودگی تحصیلی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی (نمونه: در پایان یک روز درسی در محل تحصیلم احساس خستگی و تحلیل رفتگی می کنم)، بی علاقه‌گی تحصیلی (نمونه: من نسبت به سودمندی و فایده‌ی بالقوه‌ی مطالعاتم بسیار بدبین شده‌ام) و ناکارآمدی درسی (به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم) را می‌سنجد، به دست می آورند.

# فصل دوم:

## پیشینه پژوهش