

نقش نگرش به رشته‌ی تحصیلی_ آینده‌ی شغلی، احساس تنهایی و کیفیت خواب در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۱/۱۵- تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۱۰

خلاصه

مقدمه

این پژوهش بررسی نقش نگرش به رشته‌ی تحصیلی-آینده‌ی شغلی، احساس تنهایی و کیفیت خواب در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. مطالعه‌ی حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند.

روش کار

نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند و برای جمع آوری داده‌ها نیز از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش، نگرش به آینده‌ی شغلی تارویردی‌زاده، احساس تنهایی عاطفی اجتماعی و کیفیت خواب پیتزبورگ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه با استفاده از SPSS 25 استفاده شد.

نتایج کار

نتایج پژوهش نشان داد که فرسودگی تحصیلی با نمره کل کیفیت خواب ($P < 0.05$ ، $r = 0.15$) و احساس تنهایی ($P < 0.01$ ، $r = 0.31$) رابطه مثبت و با نگرش به تحصیل و آینده‌ی شغلی ($r = -0.15$)، $P < 0.05$ رابطه معکوس دارد. همچنین نتایج رگرسیون نیز نشان داد که ترکیب متغیرهای کیفیت خواب، نگرش به رشته‌ی تحصیلی_آینده‌ی شغلی و احساس تنهایی ۱۰ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را می‌تواند تبیین کند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج لازم است بهتر است برای پیشگیری از فرسودگی تحصیلی در محیط آموزش عالی؛ برنامه‌های مداخله‌ای، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دادن مشاوره برای کاهش این عوامل در راستای پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانشجویان اقداماتی صورت گیرد.

کلمات کلیدی

نگرش به رشته تحصیلی_آینده شغلی، احساس تنهایی، کیفیت خواب، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان.

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

فرداد دیدار طالش میکائیل اردبیل^۱

کیوان ثریا طائفه دلائی^۲

محسن بیات^{۳*}

محسن فکری شیران^۴

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

^۲دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۳دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۴کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

*گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، اردبیل، ایران.

Email: ibrosle1372610@gmail.com

مقدمه

فرسودگی پدیده‌ای رایج در محیط کار است (۱) که به عنوان یک سازه روانشناختی انکار ناپذیر در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی مورد توجه تعداد کثیری از محققین قرار گرفته است (۲). دانشجویان نیز دچار فرسودگی می‌شوند که به آن فرسودگی تحصیلی گفته می‌شود. فرسودگی تحصیلی در دانشجویان یعنی ظاهر شدن حس خستگی نسبت به انجام دادن تکالیف درسی و مطالعه مطالب درسی، وجود نگرش بدبینانه نسبت به درس خواندن و احساس فقدان کفایت لازم برای تحصیل می‌باشد (۳). مطالعه‌ی فرسودگی تحصیلی حائز اهمیت است؛ زیرا این مفهوم را کلید شناخت عملکرد تحصیلی ضعیف دانشجویان، روابط دانشجویان با کلاس درس و پیرامون دانشگاه و انگیزه و اشتیاق آنها نسبت به ادامه تحصیل دانسته‌اند (۴). فرسودگی در قشر دانشجویی به احساس ملالت و خستگی به دلیل درخواست‌ها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن حس بدگمانی و عدم علاقه به تکالیف درسی (بی-علاقگی)، و احساس عدم سزاواری به عنوان دانشجوی (کارآمدی پایین) اشاره دارد (۵). خستگی عاطفی عامل اصلی فرسودگی و آشکارترین نشانه‌های آن به شمار می‌آید (۶). نتایج حاکی از آن است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان منجر به یأس و بی‌انگیزگی می‌شود (۷). نشان داده شده است که روابط هم‌کلاسی‌ها، علاقه به رشته تحصیلی و آینده‌ی شغلی در عملکرد تحصیلی دانشجویان مؤثر است؛ بنابراین این عوامل می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نیز تأثیرگذار باشند (۸). یکی از بزرگترین چالش‌ها یا مسئله‌ی پیش روی جوانان مخصوصاً دانشجویان بحث آینده‌ی شغلی در رشته‌ی تحصیلی است که این آینده نیز به نوع نگرش و علاقه‌ی آنان نیز بستگی دارد که در صورت عدم نگرش مناسب به رشته‌ی تحصیلی نمی‌توان انتظار توسعه و افزایش مهارت‌ها را داشت. ترکیب شناخت‌ها و احساس‌ها و آمادگی برای عمل نسبت به یک شیء یا مسأله معین را نگرش شخص نسبت به آن شیء یا مسأله می‌گویند. نگرش‌های هر شخص در

دوران مختلف زندگی هماهنگ با پیرامون اطراف، دستخوش تغییر می‌شود (۹).

اگر فرد به شغل خود علاقه کافی نداشته باشد، ادامه اشتغال، ملالت آور و حتی غیرممکن خواهد بود. پژوهشی نشان داد که بین امید به آینده و فرسودگی تحصیلی رابطه معکوس وجود دارد (۱۰). همچنین در مطالعه‌ی آهوخوش و علی بیگی؛ مشخص شد که رشته تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ارتباط مؤثر دارد (۱۱). در مطالعه‌ی رادمن و گاستاوسون^۱ که بر روی دانشجوی رشته‌ای پرستاری انجام گرفته بود؛ در یک سال پیگیری پس از فراغت از تحصیل مشخص شد که افرادی که در طی تحصیل دچار خستگی و فرسودگی می‌شوند کمتر به امور شغلی مسلط و تمایل به ترک شغل بالاتری دارند (۱۲).

عامل دیگری که در کنار نگرش به آینده‌ی شغلی می‌تواند با فرسودگی تحصیلی رابطه داشته باشد احساس تنهایی است. احساس تنهایی زمانی به وجود می‌آید که تماس و رابطه‌ی فرد با دیگران کاذب باشد (۱۳). به عبارتی ارتباطات بین فردی مثبت و پایدار (حس تعلق داشتن) آنچنان که مد نظر فرد است در ارتباط با دیگران محقق نشده باشد. با توجه به پیشرفت فناوری و ماشینی شدن زندگی یک پدیده‌ی شایع در جهان، پدیده‌ی تنهایی است. آمارها نشان می‌دهند که از هر چهار نفر یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد (۱۴). افرادی که از تنهایی رنج می‌برند خصوصیات شناختی و رفتاری خاصی دارند که می‌تواند در تنهایی آنها تأثیرگذار باشد و نشان دهند که چرا تنهایی در طول زمان پایدار است. اگر اقدامی در جهت رفع احساس تنهایی صورت نگیرد می‌تواند مسائلی را در زمینه‌های کاهش عزت نفس، سلامت عاطفی، جسمانی و احساس ناراحتی در کلاس را ایجاد کند.

حیدری و مکتبی (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافتند که بین دانشجویان دختر کارشناسی ارشد بومی و غیربومی از لحاظ احساس تنهایی و فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. در مطالعه‌ی شوهولین^۲ مشخص شد که بین سطوح

1- Rudman & Gustavsson

2- SluHuiLin

ضروری است. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی نقش نگرش به تحصیل و آینده‌ی شغلی، احساس تنهایی و کیفیت خواب در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود.

روش کار

مطالعه‌ی حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود و جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، نمونه‌ای به حجم ۱۸۱ نفر (۹۵ نفر مرد و ۸۶ نفر زن) انتخاب شد. نمونه‌ی این پژوهش به صورت نمونه‌گیری در دسترس انجام و با استفاده از ابزار-های زیر مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از آماده سازی ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات، کسب مجوز از دانشگاه و جلب رضایت شفاهی از دانشجویان اهداف پژوهش به طور خلاصه برای آنها توضیح داده شد. سپس تعداد ۱۸۱ پرسشنامه میان دانشجویان پخش گردید. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش به شرح زیر می‌باشند:

۱_ پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش - نسخه دانشجویان: این پرسشنامه شکل کوتاه شده‌ای مقیاس فرسودگی مسلش است. این مقیاس دارای ۱۵ گویه و سه خرده مقیاس می‌باشد که این سه خرده مقیاس عبارت‌اند از: ۱- خستگی عاطفی (۵ گویه) ۲- بدبینی و شک (۴ گویه) ۳- خودکارآمدی تحصیلی (۶ گویه). نمره گذاری آن بر طبق لیکرت از صفر (هرگز) تا ۷ (همیشه) است و خرده مقیاس خودکارآمدی به صورت وارونه نمره گذاری می‌شود. نمره بالا در خستگی عاطفی و شک تردید و همچنین نمره کم در خودکارآمدی نشان از فرسودگی تحصیلی می‌باشد. این پرسشنامه در ایران هنجاریابی شده و آلفای کرونباخ آن برای خستگی عاطفی ۰/۸۹، بدبینی و شک ۰/۸۴ و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۷ می‌باشد (۱۱).

۲_ پرسشنامه نگرش به رشته تحصیلی و آینده شغلی: این پرسشنامه برای سنجش نگرش به تحصیل و آینده شغلی طراحی و تدوین شده است. این مقیاس دارای ۱۷ سوال و سه مؤلفه علاقه به رشته تحصیلی، آینده شغلی و برنامه ریزی شغلی

دانش آموزان و مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد و به عبارتی تجربه تنهایی بالاتر در پسران و دختران نشانه-های فرسودگی تحصیلی را به دنبال دارد (۱۵). مطالعه‌ی نشان داد که بین احساس تنهایی و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد؛ به عبارتی با بالا بودن احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نیز افزایش می‌یابد (۱۶). احساس تنهایی در دانشجویان باعث گریز از محل تحصیل می‌شود. در مجموع تنهایی با مشکلات اجتماعی-روانی (نظیر عزت نفس پایین، لیاقت پایین، روابط بین فردی ضعیف)، سلامت روانی (مث اضطراب، افسردگی، اعمال خودکشی گرانه)، سلامت جسمانی (مثل عملکرد ایمنی و مشکلات خواب) و کاهش عملکرد تحصیلی مرتبط است (۱۷).

یکی دیگر از متغیرهای مورد مطالعه‌ی در این پژوهش کیفیت خواب می‌باشد. کیفیت خواب بنابه تعاریف از شاخص‌های ذهنی در رابطه با چگونگی تجربه خواب تشکیل می‌شود؛ مانند میزان رضایت و خشنودی از خواب که در فرد ایجاد می‌شود (۱۸). کمیت و کیفیت خواب نقش مهمی در سلامت انسان دارد (۱۹). کیفیت نامطلوب خواب که بیشتر به شکل بیخوابی بروز و متجلی می‌گردد (۲۰) با تصادفات رانندگی، مشکلات بین فردی، نرخ بالاتر غیبت و بهره‌وری پایین رابطه و یکی از مهم‌ترین دلایل پایین تر بودن کیفیت زندگی، اختلال در یادگیری و حافظه و عقب ماندگی تحصیلی می‌باشد (۲۱).

هاسک، فلیپز و جینسین^۱ در مطالعه‌ای تحت عنوان میانگین زمان خواب در زمان دانشجویان مقطع کارشناسی کالج به این نتیجه رسیدند که مدت زمانی که دانشجویان به خواب اختصاص می‌دهند کمتر از مدت زمان خواب مورد نیاز بدن آنها می‌باشد (۲۲). در مطالعه‌ای که توسط آهمد^۲ و باهامام تحت عنوان رابطه‌ی بین عادت خواب و بیداری و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی انجام شد به این نتیجه دست یافتند که در دانشجویان با عادت نامنظم خواب و بیداری عملکرد تحصیلی با افت قابل توجهی همراه است (۲۳). لذا شناسایی عواملی که با فرسودگی تحصیلی رابطه دارند

¹ - Hosek, Phelps & Jensen

² - Ahmed & BaHamam

همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده گردید. داده‌ها در SPSS25 تحلیل شدند.

نتایج

نمونه مورد بررسی در این مطالعه شامل ۱۸۱ نفر از دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بودند. دامنه سنی افراد شرکت کننده از ۱۸ تا ۴۱ سال بود و میانگین سنی نیز ۲۳/۰۰ سال بود.

جدول ۱- اطلاعات جمعیت شناختی دانشجویان

| متغیر | تعداد | درصد |
|-----------------|---------------|------|
| جنسیت | مرد | ۹۵ |
| | زن | ۸۶ |
| مقطع تحصیلی | کارشناسی | ۱۰۸ |
| | کارشناسی ارشد | ۵۹ |
| | دکتری | ۱۴ |
| محل سکونت | خوابگاه | ۱۳۵ |
| | استیجاری | ۹ |
| بومی و غیر بومی | شخصی | ۳۷ |
| | بومی | ۶۱ |
| | غیر بومی | ۱۲۰ |

طبق جدول ۱ اکثر افراد این پژوهش مرد بودند (۵۲/۵٪) و بیشترین مقطع تحصیلی نیز در دوره کارشناسی بود (۵۹/۷٪).

جدول ۲- ماتریس همبستگی و شاخصهای توصیفی مربوط به

متغیرهای پژوهش

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------------------------|-------|--------|-------|-------|
| فروستگی | — | | | |
| تحصیلی | — | | | |
| کیفیت خواب | * | — | | |
| احساس تنهایی | ۰/۱۵ | — | | |
| نگرش به تحصیل و آینده شغلی | ** | ۰/۲۱** | — | |
| میانگین | ۰/۳۱ | — | — | — |
| انحراف استاندارد | ۰/۱۵* | ۰/۰۶ | ۰/۰۸ | — |
| | ۳۳/۷۲ | ۶/۱۲ | ۳۳/۹۴ | ۴۸/۹۸ |
| | ۱۹/۱۱ | ۲/۹۵ | ۱۰/۸۸ | ۶/۶۷ |

می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت نمره گذاری می‌شود و به سنجش نگرش به تحصیل و آینده شغلی می‌پردازد. این پرسشنامه در ایران هنجاریابی شده روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ است (۲۴).

۳- مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس دارای ۱۴ سوال بوده و هدف آن بررسی میزان احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی افراد (تنهایی رمانتیک، تنهایی خانوادگی، تنهایی اجتماعی) می‌باشد. شیوه نمره‌دهی آن بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه‌ای می‌باشد. این مقیاس در ایران هنجاریابی شده و روایی و پایایی مقیاس احساس تنهایی مورد آزمایش قرار گرفته است. نتایج همبستگی این مقیاس با سایر مقیاس‌ها نشان دهنده روایی همگرا و افتراق مطلوب این پرسشنامه بود. همچنین برای پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار این ضریب برای ابعاد این پرسشنامه به این شکل است: تنهایی رمانتیک ۰/۹۲؛ تنهایی خانوادگی ۰/۸۴؛ تنهایی اجتماعی ۰/۷۸ (۲۵).

۴- سیاهه‌ی کیفیت خواب پیتزبورگ^۱: این مقیاس برای اندازه گیری کیفیت خواب و فرآیند خواب در یک ماه گذشته ایجاد شده است و ۷ عامل کیفیت ذهنی، مشکل در به خواب رفتن، زمان خواب، خواب مفید، اختلالات خواب، استفاده از داروهای خواب‌آور و مشکلات عملکرد روزانه را بررسی می‌کند. دارای ۱۸ سوال است و آزمودنی‌ها به طیفی از پاسخ‌ها از صفر تا ۳ جواب می‌دهند. نمره کل شاخص آن نیز بین ۰ تا ۲۱ قرار دارد و نمرات بالا نشانگر کیفیت پایین خواب بوده و نمره بالاتر از ۵ نشان از اختلال خواب شدید می‌باشد (۲۶). روایی آن در پژوهش ایرانی ۸۶/۵ و پایایی آن ۸۹/۶ گزارش شده است (۲۷).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: بعد از جمع‌آوری داده‌ها برای تجزیه و تحلیل از آزمون آماری توصیفی و آزمون آماری

¹- Petersburg

رابطه‌ی معکوس و معناداری دارد. به عبارتی زمانی که دانشجویان نسبت به رشته‌ی تحصیلی و آینده‌ی شغلی نگرش مثبتی داشته باشند کلاس درس را سودمندتر تلقی کرده و کمتر به فرسودگی تحصیلی دچار می‌شوند و بالعکس. این یافته با نتایج پژوهش این حوزه همخوانی دارد که به این نتیجه رسیدند روابط هم کلاسی‌ها، علاقه به رشته تحصیلی و آینده شغلی در عملکرد تحصیلی دانشجویان مؤثر است (۲۸).

پژوهش دیگری نیز در دانشگاه جندی شاپور اهواز نشان داد که دانشجویان مشروطی از رشته‌ی خود رضایت و علاقه کمتری داشته‌اند (۲۹). به نظر می‌رسد که بررسی انتظارات دانشجویان از رشته‌ی تحصیلی یا نگرش آنها نسبت به آینده‌ی شغلی، می‌تواند به پیش‌بینی افت تحصیلی دانشجویان کمک کند. علاوه بر این مطالعه حاضر نشان داد که رشته‌ی تحصیلی و امید به اشتغال نیز یکی دیگر از عامل‌های است که در ایجاد فرسودگی تحصیلی مؤثر است که با نتایج موجود در این زمینه همخوان است (۱۱ و ۳۰).

ممکن است ارتباط رشته تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ناشی از ماهیت رشته تحصیلی، بار روانی ناشی از کاری، تنش‌های مربوط به مسئولیت‌ها و مسائل مرتبط با رشته و شمار و سختی واحدهای درسی ارائه شده در طول تحصیل باشد. علاقه به رشته انتخابی می‌تواند موجب پیشرفت و ارتقای علمی دانشجویان و یا برعکس منجر به دلزدگی و ناامیدی و خستگی از ادامه تحصیل گردد (۸). نگرش مثبت نسبت به آینده‌ی شغلی، منجر به انگیزش شغلی و تحصیلی فرد در آینده می‌گردد و باعث می‌شود فرد در واقعیت نیز در شغل آینده‌ی خود موفق باشد (۱۱). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این عوامل با تأثیر بر عملکرد می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان در یک رشته خاص نیز تأثیرگذار باشد.

شاغل شرن دانشجویان از مهم‌ترین مسائلی است که همواره مورد توجه برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران مختلف بوده است (۳۱). همچنین بیکاری دانشجویان به عنوان یک مشکل جدی به شمار می‌آید که پس از مدتی فارغ‌التحصیل شده و به سمت بازار کار روانه می‌شوند. این در شرایطی است که رشد

* سطح اطمینان در ۰/۰۱ و * سطح اطمینان در ۰/۰۵ می‌باشد با توجه به جدول (۲) نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین فرسودگی تحصیلی با نمره کل کیفیت خواب (۰/۱۵)؛ $t(31) < 0.05$ P و احساس تنهایی (۰/۳۱)؛ $t(31) < 0.01$ P رابطه مثبت وجود دارد و با نگرش به تحصیل و آینده‌ی شغلی (۰/۱۵)؛ $t(31) < 0.05$ P نیز رابطه معکوس دارد.

جدول ۳- تحلیل رگرسیون چند متغیری به سبک ورود برای

| متغیرهای پیش‌بین | B | SE B | β | T | P |
|---------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| ثابت | ۳۲/۴۲ | ۱۱/۳۵ | ----- | ۲/۸۵ | ۲/۰۵ |
| کیفیت خواب | ۰/۶۹ | ۰/۴۷ | ۰/۱ | ۱/۴۷ | ۰/۱۴ |
| نگرش به رشته تحصیل و آینده شغلی | -۰/۳۹ | ۰/۲۰ | -۰/۱۳ | -۱/۹۱ | ۰/۰۶ |
| احساس تنهایی | -۰/۴۹ | ۰/۱۳ | -۰/۲۷* | -۳/۷۸ | ۰/۰۰۱ |

* $P < 0.001$, $F(3, 176) = 8.26$, $R^2 = 0.12$, $R = 0.35$, $ADJ.R^2 = 0.10$

با توجه به نتایج جدول (۳) ترکیب متغیرهای کیفیت خواب، نگرش به تحصیل و آینده شغلی و احساس تنهایی به شکل معنی داری نوسان نمره‌های فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0.001$) (۲۶) $F(1/176)$. احساس تنهایی تنها متغیر پیش‌بینی کننده است که فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند و با افزایش یک واحد انحراف استاندارد در نمره احساس تنهایی، نمره فرسودگی تحصیلی ۰/۲۷ کاهش پیدا می‌کند.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش نگرش به تحصیل و آینده‌ی شغلی، احساس تنهایی و کیفیت خواب در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود و نتایج نشان داد که نگرش به رشته‌ی تحصیلی و آینده‌ی شغلی با فرسودگی تحصیلی

این احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی احتمال دارد در ابتدا با پیشرفت تحصیلی تداخل داشته باشد و به تدریج باعث فرسودگی تحصیلی، کناره‌گیری و ترک تحصیل شود(۳۵).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این بود که بین کیفیت خواب و فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی مثبتی وجود دارد؛ به عبارتی با کاهش کیفیت خواب در دانشجویان امکان بروز فرسودگی تحصیلی نیز بیشتر می‌شود. این یافته با نتایج مطالعه آهمد و بهمام (۳۷) که نشان دادند احساس تنهایی یکی از مهم‌ترین دلایل اختلال در یادگیری و حافظه و عقب ماندگی تحصیلی می‌گردد همخوانی دارد. از آنجایی که خواب یکی از مکانیسم‌های زیست‌شناختی مهم در تنظیم خلق و خو است، دانشجویانی که خواب آنها به دلایلی دچار آشفتگی می‌گردد، به احتمال بیشتری علائم افسردگی اساسی مانند دشواری در تمرکز، کاهش انرژی و کاهش زمان خواب روزانه را از خود بروز می‌دهند.

نشان داده شده که بی‌خوابی می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مثل ناتوانی در تصمیم‌گیری در موارد بحرانی، نارضایتی شخصی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال حافظه و کاهش توجه گردد. دانشجویان با توجه به محیط دانشگاه و خوابگاهی ممکن است کیفیت خواب نامطلوب را تجربه کرده که پیامد آن، کاهش عملکرد کیفیت روزانه است (۳۸). بدین ترتیب می‌توان گفت موارد ذکر شده می‌تواند در بروز فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشند. خواب ناکافی و محروم شدن از خواب باعث تغییرات عصبی، کرداری و فیزیولوژیک می‌گردد و با افت تحصیلی و افت عملکرد عادی روزانه در کلاس درس دانشجویان همراه است و مانع شرکت آنها در کلاس‌های درس و خواب‌آلودگی آنها در هنگام شرکت در کلاس‌ها می‌شود (۳۹).

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که نگرش به رشته‌ی تحصیلی و آینده‌ی شغلی پایین، میزان احساس تنهایی بالا و کیفیت خواب نامطلوب به عنوان عامل‌های پیش‌بین مناسبی برای کیفیت

اقتصادی و ظرفیت اشتغال‌زایی جامعه سازگار با رشد دانش‌آموختگان نیست (۳۲). ناراحتی دانشجویان در به دست آوردن شغل و آینده‌ی شغلی از جمله علل مؤثر در تحصیل دانشجویان است و هر ساله تعداد زیادی از دانشجویان وارد شغل‌های غیر مرتبط به رشته‌ای تحصیلی خود می‌شوند تا خود و خانواده‌شان را اداره کنند. در چنین موقعیتی فرصت کمتری خواهند داشت تا به مطالعه‌ی دروس تحصیلی خود توجه کنند و دچار خستگی جسمی-روحي شده و یادگیری آنها افت می‌یابد که در آخر منجر به افت تحصیلی خواهد شد (۳۳). این به این معنی است که دانشجویان در شرایط موجود همواره بخشی از دغدغه‌های ذهنی خود را به وضعیت اشتغال خود در آینده اختصاص می‌دهند (۳۴).

همچنین علاوه بر موارد ذکر شده نتایج این پژوهش نشان داد که احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد به این معنا که هر چقدر میزان احساس تنهایی افزایش یابد امکان به دنبال داشتن فرسودگی تحصیلی نیز بالاتر است. این یافته با نتایج با مطالعات شوهلین (۱۵) و شهبازی خونیک (۱۶) که نتایج آن نشان داد فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را از روی احساس تنهایی آنها می‌توان پیش‌بینی کرد همسو می‌باشد. همچنین این یافته با نتایج در پژوهش‌های استولیکر و لافرنیر^۱ (۳۵) و لین و هانگ^۲ (۳۶) نیز همسو می‌باشد که مشخص شد احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار دارد.

احساس تنهایی بالا با عدم پیشرفت تحصیلی و احساس تنهایی پایین با سطح تحصیلی بالاتر در ارتباط است. به سبب احساس تنهایی معیار مشخصی از ادراکات فرد از آشفتگی و نارضایتی در گروه همسالان حساب می‌شود، این احتمال وجود دارد که این عواطف ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم با توانایی اثربخش در برنامه‌های تحصیلی مشکل ایجاد کند. از عوامل مهم دیگر در این مورد احساس رضایت‌مندی از روابط بین فردی است؛ افرادی که احساس تنهایی می‌کنند از روابط بیت‌فردی خود با همسالان رضایت ندارند.

1- Stoliker & Lafreniere

2- Lin & Huang

جزئیات آینده شغلی و ارائه مشاوره‌های مؤثر به تقویت نگرش آن‌ها پرداخت و همچنین با به کارگیری برنامه‌های آموزش مهارت‌های کاهش احساس تنهایی می‌توان از فرسودگی تحصیلی جلوگیری کرد. علاوه بر این توصیه می‌گردد برنامه‌های مداخله‌ای با هدف ارتقای کیفیت خواب دانشجویان با تکیه بر پیشگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی اجرا گردد.

تقدیر و تشکر

از معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی، دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی و همچنین سایر کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر می‌شود

فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان به حساب می‌آید. مطالعه حاضر علی‌رغم دستیابی به نتایج قابل توجه، با محدودیت‌هایی همراه بود. یکی از این محدودیت‌ها، مقطعی بودن آن است. از محدودیت‌های دیگر می‌توان به سردرگمی دانشجویان به گویه‌های تشریحی پرسشنامه پیترزبورگ اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که در آینده، مطالعاتی طولی نیز جهت شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی فرسودگی تحصیلی انجام گردد.

از آن جایی که نگرش به رشته تحصیلی می‌تواند تحت تأثیر مقطع تحصیلی و مشکلات آموزشی باشد پیشنهاد می‌شود با برنامه‌ریزی‌های دقیق آموزشی، برگزاری اردوهای علمی و کارآموزی در عرصه آشنایی دانشجویان با قوانین و مقررات و

Reference

- 1- Parker, P., & Salmela-Aro, K.. Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, (2011). 21, 244–248.
- 2- Walburg, V.. Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, (2014) 42, 28–33.
- 3- Mazerolle. S. M. An Assessment of Burnout in Graduate Assistant Certified Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training*, (2012). 47(3):320–328.
- 4- Naami, A . The Relationship between Experience of Learning Quality with Students Barnout. *Journal of Psychological Study*: (2009). 5 (3): 94-96. [Persian]
- 5- Zhang, Y, Gan, Y, Cham, H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*.; (2007). 43(6): 1529-1540.
- 6- Maslach, C; Schaufeli, B & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*, (2001). 52, 397-422.
- 7- Kidd, S. A The walls were closing in, and we were trapped: A qualitative analysis of street youth suicide. *Youth Society*: . (2004). 36 (1), 30-55
- 8- Rania N, Siri A, Bagnasco A. Academic climate, well-being and academic performance in a university degree course. *Journal of Nursing Management International journal of nursing studies*.; (2012).49(8):988-1001.
- 9- Mirkzadeh H, Asghar-Khosravi A, Shahbazi S, Gholami S, Mehdizadeh M. Postgraduate Students' Attitudes toward Agricultural Extension and Rural Development at Razi University of Kermanshah Towards their Career; *Journal of Agricultural Education Management Research*, (2016) . 38, ., 18-20. [Persian]
- 10- Mousavi S M. The Role of Perceived Benefit, Academic Burnout, and Future Hope in Relation to Academic Motivation; (2016). 36 (1), 30-55. [Persian]
- 11- Ahoukhoush P, Beigieh A, Amir H. Factors Influencing Academic Burnout in Agricultural Students and Natural Resources of Razi University; *Agricultural Education Management Research Quarterly*, (2017) 40. 54-44. [Persian]
- 12- Rudman A, Gustavsson JP. Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance A longitudinal study. : (2012). 49(8):988-1001.
- 13- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, (2012). 41(6), 776-787.
- 14- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., & Brown, S Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students1. *Journal of Applied Social Psychology*. . (2009). 39(6), 1461-1479.

- 15- SluHuiLin Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education* (2012). 13(3):231-243 .
- 16- Shahbazi K, Arash Relationship between academic procrastination and loneliness with secondary school students' academic burnout; Tabriz University, March. (2016).2016.,129-119. [Persian]
- 17- Henrich, L. M & Gullone, E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*. (2006). 26. 695-718.
- 18- Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bogels SM The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Med Rev*; . (2010). 14: 179-89.
- 19- Blanc ML, Bonneau SB, Merette C, Savard J, Ivers H, Mortin CM Psychological and health related quality of life factors associated with insomnia in a population based sample. *Journal of Psychosomatic Research*; . (2007). 63: 157-166.
- 20- Veldi, M., Aluoja, A., & Vesar, V. Sleep quality and more common sleep related problems. *Sleep Med*. (2005). 6(3), 269-275.
- 21- Novak M. Sleep disorders, mental health and the quality of life memory. *Eur Psychiat*; (2010). 25 (1): 94
- 22- Hosek CA, Phelps BJ, Jensen J Average sleeps times among undergraduate college students. *J Undergrad Res*; . (2004).9: 57-61.
- 23- Ahmed S . BaHammam, ahmed, the relationship between sleep and wake habits and Academic performance in medical students, (2012).5(2)12:16.
- 24- Tarvirizadeh H, Pasha Sharifi H Saber. Developing and Validating the Academic Attitude and Job Future Questionnaire among Students, *Psychometric Quarterly*, (2017). 6 (21): pp. 115-83
- 25- Salimi, Azimah, , Psychometric Properties of the Short-Form Adult Social and Emotional Loneliness Scale, *Journal of Behavioral Sciences*, 2014. 1 (2). 2-4. [Persian]
- 26- Buysse Dj. Reynolds CF. Monk TH. Berman SR .Kupfer DJ The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research *Psychiatry Res*(1989). 28: 193-213 .
- 27- Shahri Far M. The effect of the quality of sleep and sleep on nurses' change of work. MSc thesis. Jundishapur University of Medical Sciences. (2009). 5(2)12:16. [Persian]
- 28- Hasler G, Buysse DJ, Gamma A, Ajdacic V, Eich D, Rossler W, et al. Excessive daytime sleepiness in young adults: A 20-year prospective community study. *J Clin Psychiatry* 2005; 66(4): 521-9.
- 29- ghajanloo A, Haririan H, Ghafourifard M, Bagheri H, Ebrahimi SM. Sleep quality of students during final exams in Zanjan University of Medical Sciences. *Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and Midwifery Faculty*;2012. 8(4):230-7
- 30- Sheikh al-Islami A. Karimianpour G. Weissi R. Predicting academic burnout based on quality of academic life and job prospects in students *Journal of Educational Psychology*,(2015) 12 (39), pp. 25-43.
- 31- - Zolfaghari M. A Look at the Graduate Internship Plans for the Second Employment Conference and Higher Education System. Tehran: Tarbiat Modarres University. 2005). 5(2)12:16. [Persian]
- 32- Hosseini SM; Mirzaei Fandokht O. The Role of Gender and Employment in the Relationship between Existential Crisis and Life Expectancy of Students of Allameh Tabataba'i University of Tehran. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, (2014). 5 (17), pp. 23-23. [Persian]
- 33- Qavam Q, Malakpour M, Imani W. The effect of dental students' employment on their academic achievement in the Faculty of Dentistry, University of Medical Sciences. *Dental Journal of the Islamic Society of Dentists*, (2004). (17) 1, 112-104. [Persian]
- 34- Qureshi Rad, Fakhir al-Sadat. Investigating the Future of Employment in Humanities Students. *Journal of Isfahan University*, (2008). (1) 29, 66-47. [Persian]
- 35- Taylor DJ, Bramoweth AD. Patterns and consequences of inadequate sleep in college students: substance use and motor vehicle accidents. *J Adolesc Health*.; 2010.46(6):610-2.
- 36- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 2015). 49(1), 146-160.
- 37- Lin, S. H., & Huang, Y. C. Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, (2012). 13(3), 231-243.
- 38- Rokni MB. The present status of human helminthic diseases in Iran. *Ann Trop Med Parasitol*; 2008. 102(4):283-95.

- 39- Shahrifar M. The effect of the quality of sleep and sleep on nurses' change of work. MSc thesis. Jundishapur University of Medical Sciences. (2009). 5(2)12:16. [Persian]

*Original Article***Role of attitude toward the field of education and career future, the feeling of loneliness and Sleeping Quality in predicting Students' educational exhaustion**

Received: 04/02/2019 - Accepted: 29/02/2020

Fardad Dedar Talesh Mickaeli Ardebil¹
 Keyvan Soraya Taifee Dalai²
 Mohsen Bayat^{3*}
 Mohsen Fekri Sheeran⁴

¹M.A. Student of Clinical Psychology,
 Faculty Faculty of Educational Sciences
 and Psychology, Ardabili Branch, Islamic
 Azad University, Ardabili, Ardabil, Iran

²M.A. Student of Psychology, Faculty
 Faculty of Educational Sciences and
 Psychology, University of Moohghegh
 Ardabili, Ardabil, Iran

³M.A. Student of Clinical Psychology,
 Faculty Faculty of Educational Sciences
 and Psychology, University of Moohghegh
 Ardabili, Ardabil, Iran

⁴M.A. Clinical Psychology, Faculty
 Faculty of Educational Sciences and
 Psychology, Ardabili Branch, Islamic
 Azad University, Ardabili, Ardabil, Iran

Email: ibrosle1372610@gmail.com

Abstract

Introduction: This study aims to investigate the role of attitude toward the field of education and career future, Loneliness and quality of sleeping for predicting students' academic exhaustion. This study was a descriptive-correlational study. The statistical population of were all the Students of Mohagheh Ardabili university in the academic year of 2019.

Materials and Methods: Among them, 181 people were selected by using available sampling method. The data were collected by using the Maslach academic exhaustion questionnaire, the attitude toward career future of Tarvirdizadeh, the feeling of social and emotional loneliness and the quality of sleeping in Petersburg. The data were analyzed by SPSS 25 software using correlation coefficient and multiple regression analysis.

Results: The results showed that educational exhaustion had a positive correlation with the sleeping quality score ($p < 0.05$, $r = 0.15$) and loneliness ($p < 0.01$, $r = 0.31$,) and There is an inverse relationship with role of attitude toward the field of education and career future ($p < 0.05$, $r = -0.15$). Also, the results of regression showed that the combination of variables such as sleeping quality, Role of attitude toward the field of education and career future and loneliness explain 10% of the variance of educational exhaustion.

Conclusion: Due to the results, authorities are required to prevent educational exhaustion in higher education by planning intervening programs, holding workshops and presenting counseling to reduce these factors in order to prevent students' academic exhaustion.

Key words: attitude toward the field of education and career future, Loneliness, Sleep quality, educational exhaustion, Students.

Acknowledgement: There is no conflict of interest.