

*Correlation among academic stress, academic burnout, and academic performance in nursing and paramedic students of Qom University of Medical Sciences, Iran*

Hamid Asayesh<sup>1</sup>, Fatemeh Sharififard<sup>1\*</sup>, Mojtaba Mosavi<sup>2</sup>, Zahra Taheri Kharameh<sup>3</sup>, Zahra Aliakbarzade Arani<sup>1</sup>, Alireza Shouri Bidgoli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Paramedical, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

<sup>2</sup>Faculty of Medicine, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

<sup>3</sup>Student Research Center, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran.

\*Corresponding Author:  
**Fatemeh Sharififard**,  
Faculty of Paramedical, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

Email:  
fsharififard1391@yahoo.com

Received: 7 Jun, 2015

Accepted: 27 Mar, 2016

**Abstract**

**Background and Objectives:** Learning is a stressful experience of human life; reduced adaption to stressors causes academic burnout which is a reason for academic failure among students. This study investigated the correlation among academic stress, academic burnout, and academic performance in nursing and paramedic students of Qom University of Medical Sciences.

**Methods:** In this descriptive, cross-sectional study, 264 nursing and paramedic students were randomly selected. Demographic characteristics checklist, academic burnout questionnaire, and academic stress scale were used to gather data, and grade point average was considered to be the indicator of academic performance. Linear regression analysis was used to analyze the data. The level of significance was considered to be  $p < 0.05$ .

**Results:** The mean score for students' academic burnout was  $28.52 \pm 15.84$ . Univariate regression analysis showed that the students' employment, years of education, academic performance, and all academic stress subscales had a significant correlation with academic burnout. According to multivariate regression analysis, having a field of study-related occupation was a protective factor and academic stress a risk factor for academic burnout.

**Conclusion:** The findings of this study showed that a large proportion of students experienced academic burnout, and students with higher levels of stress experienced more severe academic burnout and had poorer performance. Therefore, training ways to cope with stress can cause reduction in academic burnout and improvement of performance.

**Keywords:** Education; Educational status; Academic stress; Students, Nursing.

## همبستگی تنیدگی، فرسودگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم

حمید آسایش<sup>۱</sup>، فاطمه شریفی فرد<sup>۱\*</sup>، مجتبی موسوی<sup>۲</sup>، زهرا طاهری خرامه<sup>۳</sup>، زهرا علی اکبرزاده آرانی<sup>۱</sup>، علیرضا شعوری بیدگلی<sup>۱</sup>

### چکیده

<sup>۱</sup>دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

<sup>۲</sup>دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

<sup>۳</sup>مرکز پژوهش دانشجویان، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

**زمینه و هدف:** آموزش و یادگیری از تجارب پرسترس زندگی انسان است و کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل استرس‌زا، فرسودگی تحصیلی را در پی دارد که سبب افت عملکرد تحصیلی در فراگیران می‌شود. در این مطالعه، همبستگی تنیدگی، فرسودگی و عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم بررسی گردید.

**روش بررسی:** در این مطالعه توصیفی - مقطعی، تعداد ۲۶۴ دانشجو از بین دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی، به صورت تصادفی انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از برگه اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، مقیاس تنیدگی تحصیلی و نمره معدل کل به عنوان مقیاس عملکرد تحصیلی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون خطی، تحلیل شدند. سطح معنی‌داری،  $p < 0/05$  در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان،  $28/52 \pm 15/84$  بود. نتایج تحلیل رگرسیون در مدل تک متغیره نشان داد اشتغال و سنوات تحصیل دانشجویان، عملکرد تحصیلی و تمامی خرده‌مقیاس‌های تنیدگی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی، رابطه معنی‌داری دارد. طبق خرده‌مقیاس‌ها در مدل چند متغیره رگرسیون؛ اشتغال مرتبط با رشته و عملکرد تحصیلی، عامل محافظت‌کننده و تنیدگی تحصیلی به عنوان عامل خطر برای فرسودگی تحصیلی بود.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه نشان داد درصد قابل توجهی از دانشجویان دچار فرسودگی تحصیلی هستند و دانشجویانی که استرس بیشتری دارند، فرسودگی تحصیلی بیشتری را نیز تجربه کرده و عملکرد ضعیف‌تری دارند. بنابراین، آموزش روش‌های مقابله با استرس سبب کاهش فرسودگی و بهبود عملکرد می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش؛ وضعیت آموزشی؛ تنیدگی تحصیلی؛ دانشجویان پرستاری.

\* نویسنده مسئول مکاتبات:

**فاطمه شریفی فرد**، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران؛

آدرس پست الکترونیکی:  
fsharififard1391@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۹۴/۳/۱۷

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱/۸

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:

Asayesh H, Sharififard F, Mosavi M, Taheri Kharameh Z, Aliakbarzade Arani Z, Shouri Bidgoli A. Correlation among academic stress, academic burnout, and academic performance in nursing and paramedic students of Qom University of Medical Sciences, Iran.  
Qom Univ Med Sci J 2016;10(7):74-83. [Full Text in Persian]

## مقدمه

استرس و تنیدگی، مکانیسمی طبیعی در مقابل تغییرات است. استرس در سطح قابل قبول آن، نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جزء ضروری زندگی انسان محسوب می‌شود، درحالی‌که استرس بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارنده محسوب شده و ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی - روحی می‌باشد (۱). آموزش و یادگیری تجربه پراسترسی است و عوامل مختلفی از جمله شکل‌گیری روابط دوستی جدید، از دست دادن دوستی‌های قبلی، روابط عاطفی، تطبیق با شرایط جدید، حجم بالای کار در دانشگاه، برنامه‌های درسی، امتحان و ارزیابی پایان هر دوره، رقابت با همکلاسی‌ها، بی‌عدالتی اساتید، فشارهای آکادمیکی، مشکلات آموزشی، مدیریت زمان و عدم تعادل کار - زندگی؛ در استرس افراد مؤثر است (۲، ۳). دانشجویان پرستاری به سبب حضور در محیط پراسترس بیمارستان علاوه بر منابع عمومی استرس، با منابع استرسی خاص خود از جمله سر و کار داشتن با بیماران و خانواده آنها، مشکلات بیمار و خانواده وی، ترس از آسیب رساندن به بیماران، انجام مهارت‌های ناقص، اضطراب، ترس از ارزیابی و عدم صلاحیت بالینی توسط اساتید، تضاد با مسئولین بخش‌ها، نیاز به توسعه منظم مهارت‌های بالینی خاص و گسترده، نگرش کارکنان پرستاری و پزشکان نسبت به دانشجویان در محیط کار، نگرش نسبت به رشته، نگرانی در مورد به دست آوردن شغل، آینده شغلی و بارکاری زیاد روبه‌رو هستند (۴-۳). براساس مطالعات عواملی چون حمایت اجتماعی (۷)، سازگاری (۸)، اعتماد به نفس و خودکارآمدی، ویژگی‌های شخصیتی (۹)، رضایت از تحصیل (۱۰) و معنویت (۱۱)؛ بر تنیدگی تحصیلی مؤثر می‌باشند. عدم سازگاری با استرس در دانشجویان سبب ایجاد اختلالات جسمی - روحی فراوانی مانند سردرد، تهوع و استفراغ، اختلالات مربوط به خواب، تغییر عادات تغذیه‌ای، افسردگی، افکار خودکشی، خستگی ذهنی، نگرش منفی نسبت به اطرافیان، کاهش اعتماد به نفس، ایجاد حس ناکارآمدی و فرسودگی خواهد شد که در نهایت، سبب افت عملکرد و تمایل به ترک تحصیل در آنان می‌شود (۶، ۱۰). بنابراین، فرسودگی عمده‌ترین پیامد اجتناب‌ناپذیر استرس بوده و مادامی‌که این استرس برداشته

نشود فرسودگی ادامه خواهد داشت (۱۲). براساس مطالعات، شیوع فرسودگی در میان دانشجویان، ۷۶/۸-۱۰/۳٪ بوده است (۱۳-۱۵). فرسودگی تحصیلی، کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزای دوران تحصیل است (۱۰). دانشجوی فرسوده؛ درمانده، تحریک‌پذیر و ناامید شده و نسبت به درس بی‌علاقه و بی‌انگیزه می‌شود، کمتر در فعالیت‌های کلاسی مشارکت داشته و بنابراین، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری خواهد داشت. ارتباط بین فرسودگی با عملکرد، یک رابطه دو سویه است؛ یعنی همان‌گونه که افزایش معدل می‌تواند در کاهش فرسودگی مؤثر باشد فرسودگی نیز می‌تواند زمینه‌ساز افت عملکرد در دانشجویان شود (۱۶).

SEo و همکاران (سال ۲۰۱۵)، به نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی درمقابل استرس و فرسودگی پرداخته و بیان کردند در صورتی‌که دانشجویان ناکارآمد مورد حمایت اجتماعی قرار گیرند، فرسودگی تحصیلی در آنان کاهش می‌یابد (۱۷). Fares و همکاران (سال ۲۰۱۵) نیز به این نتیجه رسیدند که تعاملات فردی، آموختن تحت نظارت و رهبری دانشجویان دیگر، مشاوره شغلی، بهبود سیستم ارزیابی، بیان احساسات، فراگیری مهارت‌های زندگی و انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه از جمله ورزش می‌تواند در کاهش استرس و فرسودگی مؤثر باشد. Fares به نقل از Park این‌گونه بیان می‌کند دانشجویانی که در زمان تحصیل در معرض استرس قرار دارند در دوران پس از فراغت از تحصیل نیز در معرض استرس بیشتری قرار داشته و عملکرد مناسبی نخواهند داشت (۱۰). Akansel و همکاران نیز با بررسی میزان فرسودگی در دانشجویان شاغل و غیرشاغل دریافتند، نگرش منفی نسبت به شغل در افزایش خستگی هیجانی مؤثر است، درحالی‌که سابقه کار و سطح درآمد، بر فرسودگی تأثیری ندارد (۱۸).

بهروزی و همکاران (سال ۱۳۹۱) در مطالعه‌ای با بررسی تعیین رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی به این نتیجه دست یافتند که استرس ادراک‌شده، مهم‌ترین عامل بروز فرسودگی است (۷). نادر حاجلو (سال ۱۳۹۱) نیز با بررسی ارتباط استرس شغلی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان با رضایت از جو سازمانی دانشگاه محقق اردبیلی نشان دادند استرس شغلی با کیفیت زندگی

در این مطالعه از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ماسلاچ (Maslach Burnout Inventory) و پرسشنامه تنیدگی تحصیلی (Zajacova Stress Inventory) استفاده گردید. برای بررسی فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه تعدیل شده فرسودگی Maslach فرم عمومی که توسط Schaufeli و همکاران (سال ۲۰۰۲) اصلاح شده و فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان اندازه گیری می کند، استفاده شد (۲۰).

پرسشنامه در کل، ۱۵ عبارت دارد و شامل سه خرده مقیاس فرعی شامل: خستگی عاطفی (۵ عبارت)، شک و تردید (۴ عبارت) و خودکارآمدی (۶ عبارت) می باشد. همه عبارت ها به صورت لیکرت ۷ درجه ای {از هرگز (۰) تا همیشه (۶)} نمره گذاری می شوند. البته با توجه به مثبت بودن عبارات (در طول کلاس اطمینان دارم که در انجام کارها مؤثرم) در مقیاس خودکارآمدی، نمره دهی به صورت معکوس صورت گرفته و نشان دهنده احساس ناکارآمدی می باشد. دامنه نمرات در این ابزار از ۹۰-۰ متغیر بوده و کسب نمرات بالا در این پرسشنامه، نشان دهنده فرسودگی دانشجویان است. روایی و پایایی این مقیاس توسط رستمی و همکاران (سال ۱۳۹۰) بر روی دانشجویان زن دانشگاه اصفهان با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خستگی عاطفی، ۰/۸۹؛ شک و تردید، ۰/۸۴ و خودکارآمدی، ۰/۶۷ مورد تأیید قرار گرفت (۲۱). در مطالعه حاضر نیز پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خستگی عاطفی، ۰/۸۹؛ شک و تردید، ۰/۸۷ و خودکارآمدی، ۰/۷۹ تأیید شد.

Zajacova و همکاران (سال ۲۰۰۵) نسخه جدید پرسشنامه تنیدگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس تحصیلی Milestones & Lent (سال ۱۹۸۶) و فهرست خودکارآمدی کالج Solberg و همکاران (سال ۱۹۹۳) توسعه دادند (۲۲). در این مقیاس، مفهوم باورهای خودکارآمدی تحصیلی از طریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه گیری و از مشارکت کنندگان خواسته می شود تا میزان تنیدگی زایی هر یک از تکالیف را بر روی یک مقیاس ۱۱ درجه ای لیکرت {از به هیچ وجه تنیدگی زا نمی باشد (۰) تا کاملاً تنیدگی زا می باشد (۱۰)} مشخص کنند. Zajacova در پژوهش خود (سال ۲۰۰۵)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی، چهار عامل دشواری در انجام تکالیف در کلاس درس، دشواری در انجام

و رضایت از جو سازمانی، ارتباط منفی و با فرسودگی تحصیلی، ارتباط مثبت و معنی داری دارد (۱۹). با توجه به مطالب ذکر شده و مرور مطالعات؛ نقش مهم و اثرگذار تنیدگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان مشخص گردید. بنابراین، به نظر می رسد با شناخت عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی بتوان از تبعات منفی ناشی از فرسودگی پیشگیری کرد. در این مطالعه، همبستگی تنیدگی، فرسودگی و عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم مورد بررسی قرار گرفت.

## روش بررسی

در این مطالعه به روش توصیفی - مقطعی، وضعیت فرسودگی تحصیلی تعداد ۲۶۴ دانشجوی پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بررسی شد. برای محاسبه حجم نمونه مورد نیاز با استفاده از اطلاعات اخذ شده از مطالعات، مشخص گردید شیوع فرسودگی در میان دانشجویان، ۷۶/۸-۱۰/۳٪ می باشد (۱۵-۱۳). با در نظر گرفتن شیوع ۴۵٪ (میانگین ارقام گزارش شده در مطالعات قبلی) و با احتمال خطای نوع اول ( $\alpha$ ) ۰/۰۵، حجم نمونه ۲۶۴ نفر تعیین شد. در این مطالعه، نمونه گیری به صورت تصادفی منظم صورت گرفت. برای انجام نمونه گیری؛ لیست کل دانشجویان پرستاری، هوشبری، اتاق عمل، فوریت پزشکی، تهیه و سپس براساس جدول اعداد تصادفی، نمونه ها به تصادف از بین لیست، انتخاب و در صورت انصراف یا عدم علاقه به شرکت در مطالعه و یا تکمیل ناقص پرسشنامه، نمونه انتخاب شده حذف و نمونه دیگری جایگزین می شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل: عدم سابقه اختلالات روانپزشکی شناخته شده تحت درمان براساس اظهارات فردی، مدارک موجود و اشتغال به تحصیل در زمان تکمیل پرسشنامه بود. قبل از انجام مطالعه، مجوزهای لازم از مسئولین دانشگاه علوم پزشکی قم اخذ گردید و از تمامی دانشجویان برای شرکت در مطالعه رضایت شفاهی گرفته شد و به ایشان اطمینان داده شد داده ها بدون نام و فقط برای استفاده در پژوهش جمع آوری می شوند.

اینکه کدامیک از گروه‌ها برحسب وضعیت اشتغال با هم اختلاف معنی‌داری دارند) استفاده شد. سطح معنی‌داری،  $p < 0/05$  در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۱۴۴ نفر (۵۴/۵٪) از شرکت‌کنندگان را زنان و ۱۲۰ نفر (۴۵/۵٪) را مردان تشکیل می‌دادند. میانگین سن شرکت‌کنندگان،  $21/7 \pm 3/5$  سال بود. بیشتر شرکت‌کننده‌ها در این پژوهش با فراوانی  $79/5\%$ ، مجرد بودند. میانگین معدل دانشجویان،  $16/5 \pm 1/3$  تعیین شد. ۸۴ نفر (۳۱/۸٪) از دانشجویان سال دوم، بیشترین و ۵۳ نفر (۲۰/۱٪) دانشجویان سال چهارم، کمترین شرکت‌کنندگان در این پژوهش بودند. میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان،  $28/5 \pm 15/8$  و میانگین نمرات آنان در مقیاس تنیدگی تحصیلی،  $94/4 \pm 54/6$  بود. نتایج تحلیل رگرسیون خطی در مدل تک متغیره نشان داد از بین متغیرهای موجود؛ عملکرد تحصیلی، سال تحصیلی، اشتغال و تنیدگی تحصیلی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی، همبستگی معنی‌داری دارد ( $p < 0/05$ ). به طوری که تنیدگی تحصیلی با بیشترین تأثیر، ۷٪ از تغییرات واریانس فرسودگی تحصیلی و اشتغال با کمترین میزان تأثیر بین خرده‌مقیاس‌ها، ۲٪ از واریانس فرسودگی تحصیلی را تعیین کرد (جدول شماره ۱).

تکالیف بیرون از کلاس، دشواری در تعامل با دیگران، دشواری در مدیریت کار، خانواده و دانشگاه را نشان داد (۲۲).

در پژوهش شگری و همکاران (سال ۱۳۸۹)، با عنوان "بررسی روان‌سنجی پرسشنامه باورهای خودکارآمدی تحصیلی"، ضریب آلفای کرونباخ عامل کلی تنیدگی تحصیلی ادراک شده و زیرمقیاس‌های آن شامل: دشواری در انجام تکالیف در کلاس درس، دشواری در انجام تکالیف بیرون از کلاس، دشواری در تعامل با دیگران، دشواری در مدیریت کار، خانواده و دانشگاه به ترتیب  $0/95$ ،  $0/85$ ،  $0/83$ ،  $0/82$ ،  $0/74$  به دست آمد (۲۳). در مطالعه حاضر نیز پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس دشواری در انجام تکالیف در کلاس درس، دشواری در انجام تکالیف بیرون از کلاس، دشواری در تعامل با دیگران، دشواری در مدیریت کار، خانواده و دانشگاه، به ترتیب  $0/87$ ،  $0/89$ ،  $0/80$ ،  $0/76$  به دست آمد. در پژوهش حاضر، عملکرد تحصیلی با استفاده از معدل دانشجو که براساس اظهارات فردی دانشجو ثبت شده است مورد سنجش قرار گرفت.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری رگرسیون خطی تک متغیره و چند متغیره جهت تعیین همبستگی بین متغیرها تجزیه و تحلیل شدند. از آزمون تحلیل واریانس (برای تعیین اختلاف میانگین فرسودگی تحصیلی برحسب وضعیت اشتغال در دانشجویان) و آزمون تعقیبی LSD (برای مشخص شدن

جدول شماره ۱: رگرسیون تک متغیره متغیرهای دموگرافیک و تنیدگی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی

متغیر	B	SE	$\beta$	t	P	F	R	R <sup>2</sup>
جنس	۰/۲	۲	۰/۰	۰/۱	۰/۸	۰/۰	۰/۰	۰/۰۰۰
تأهل	۰/۳	۲/۵	۰/۰	۰/۱	۰/۸	۰/۰	۰/۰	۰/۰۰۰
معدل	-۳/۰	۰/۸	۰/۲	-۳/۵	۰/۰۰۰	۱۲/۳	۰/۲	۰/۰۶
سال تحصیلی	۲/۹	۰/۹	۰/۲	۳/۲	۰/۰۰۰	۱۰/۷	۰/۲	۰/۰۴
اشتغال	۳/۳	۱/۲	۰/۱	۲/۶	۰/۰۰۰	۷/۲	۰/۱	۰/۰۲
تنیدگی تحصیلی	۰/۰	۰/۰	۰/۲	۴/۲	۰/۰۰۰	۱۷/۹	۰/۲	۰/۰۷

اشتغال، ۱۱٪ از تغییرات واریانس فرسودگی تحصیلی را تعیین کرد ( $R = 0/3$ ،  $R^2 = 0/1$ ) (جدول شماره ۲).

در این مطالعه براساس مدل چند متغیره رگرسیون؛ تنیدگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی و اشتغال با فرسودگی تحصیلی ارتباط داشت ( $p < 0/2$ )؛ به گونه‌ای که تنیدگی تحصیلی، عملکرد و

جدول شماره ۲: رگرسیون چند متغیره متغیرهای دموگرافیک و تنیدگی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی

متغیر	B	SE	$\beta$	t	P	F	R	R2
مدل ۱	-	-	-	-	-	-	۰/۳	۰/۱
ثابت	۵۵/۶	۱۷/۸	-	۳/۱	۰/۰۰۰	-	-	-
معدل	-۲/۵	۰/۹	-۰/۲	-۲/۷	۰/۰۰۰	-	-	-
اشتغال	۳/۳	۱/۶	۰/۱	۲/۰	۰/۰۰۰	-	-	-
سال تحصیلی	۱/۳	۱/۴	۰/۰	۰/۹	۰/۳	-	-	-
تنیدگی تحصیلی	۰/۰	۰/۰	۰/۱	۲/۲	۰/۰۰۰	-	-	-

در مقایسه نمرات دانشجویان در مقیاس فرسودگی تحصیلی؛ بین افراد بیکار با افراد شاغل (مرتبط با رشته تحصیلی)، اختلاف میانگین فرسودگی تحصیلی معنی دار بود ( $p < ۰/۰۵$ ) (جدول شماره ۳).

در مقایسه وضعیت فرسودگی تحصیلی بر حسب وضعیت اشتغال دانشجویان؛ مشخص گردید اختلاف میانگین فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان با وضعیت‌های شغلی متفاوت، از لحاظ آماری معنی دار است ( $p < ۰/۰۵$ )، براساس آزمون تعقیبی LSD،

جدول شماره ۳: مقایسه وضعیت فرسودگی تحصیلی بر حسب وضعیت اشتغال دانشجویان

متغیر	اشتغال مرتبط با رشته تحصیلی میانگین $\pm$ انحراف معیار	اشتغال غیر مرتبط با رشته تحصیلی میانگین $\pm$ انحراف معیار	غیر شاغل میانگین $\pm$ انحراف معیار	آماره F	pvalue
فرسودگی تحصیلی	۲۳/۵ $\pm$ ۱۴/۸	۲۵/۵ $\pm$ ۱۶/۲	۳۰/۱ $\pm$ ۱۵/۷	۳/۶	۰/۰۰۰

جدول شماره ۴: اختلاف میانگین فرسودگی تحصیلی بر حسب وضعیت اشتغال دانشجویان

متغیر	وضعیت اشتغال	Mean difference	pvalue
فرسودگی تحصیلی	اشتغال مرتبط با رشته تحصیلی	غیر شاغل	۰/۰۰۰
	اشتغال مرتبط با رشته تحصیلی	اشتغال غیر مرتبط با رشته تحصیلی	۰/۶
	اشتغال غیر مرتبط با رشته تحصیلی	غیر شاغل	۰/۲

نتایج مطالعه حاضر با مطالعات Seo (۱۷)، (۲۴) Sohail، (۲۵) در سال ۲۰۱۵، بهروزی و همکاران (۷) و نادر حاجلو (۱۹) در سال ۱۳۹۱، همخوانی داشت، اما Gustafsson و همکاران به نتایجی مغایر با نتایج مطالعه حاضر در ورزشکاران دست یافتند و با کمال تعجب نشان دادند استرس، نقش میانجی در بروز فرسودگی ندارد. ایشان اظهار داشتند با توجه به این نکته که شرکت کنندگان در مطالعه در خرده‌مقیاس خستگی، بالاترین امتیاز را کسب کرده‌اند شاید بتوان این گونه نتیجه‌گیری کرد که خستگی اظهار شده در پرسشنامه فرسودگی ورزشکاران به دلیل خستگی ناشی از تمرینات زیاد ورزشکاران بوده است؛ نه فرسودگی ایشان. همچنین دلیل دیگر این اختلاف می‌تواند ناشی از اختلاف نژادی و فرهنگی در ملل مختلف باشد (۲۶). الزامات تحصیلی و بار کاری زیاد در دانشگاه سبب می‌گردد تا دانشجویان احساس خستگی کنند که این احساس خستگی حس بدبینی را در دانشجویان تقویت می‌کند.

همچنین دانشجویانی که در زمینه تحصیلی خود مشغول به کار بودند (با میانگین  $۲۳/۵ \pm ۱۴/۸$ ) نسبت به دانشجویان بیکار (با میانگین  $۳۰/۱ \pm ۱۵/۷$ )، فرسودگی کمتری داشتند ( $p < ۰/۰۵$ ) (جدول شماره ۴)

## بحث

در مطالعه حاضر تنیدگی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی، ارتباط مثبت و معنی‌داری داشت؛ درحالی‌که ارتباط بین عملکرد و فرسودگی تحصیلی، منفی و معنی‌دار بود. همچنین مشخص گردید اشتغال مرتبط با رشته تحصیلی به‌عنوان عامل محافظت‌کننده در مقابل فرسودگی سبب می‌شود تا دانشجویان شاغل در زمینه تحصیلی، فرسودگی کمتری را نسبت به دانشجویان شاغل غیرمرتبط با تحصیل و دانشجویان بیکار، در دوران تحصیل تجربه کنند.

فرسودگی تحصیلی می‌شوند (۳۱). همچنین Nikodijevic (سال ۲۰۱۲) در مطالعه خود نشان داد ۵۴/۴٪ از دانشجویانی که معدل پایینی دارند در خطر فرسودگی تحصیلی بوده و ۲۶/۶٪ از آنها نیز در خطر فرسودگی بالا قرار دارند (۳۴).

Fares و همکاران نیز معتقد بودند هرچند استرس، ارتباط مثبت و معنی‌داری با فرسودگی دارد، اما افراد با شناختن راهبردهای مقابله‌ای و استفاده مناسب از آنها در زندگی و تحصیل می‌توانند با شرایط ناگوار سازش پیدا کنند و کمتر در معرض آسیب‌های ناشی از فرسودگی قرار گیرند (۱۰). براساس نتایج این مطالعه دانشجویان شاغل در زمینه رشته تحصیلی نسبت به دانشجویان بیکار و دانشجویانی که در زمینه غیرمرتبط با رشته تحصیلی مشغول به کارند، دچار فرسودگی کمتری هستند. در زمینه اشتغال دانشجویان، Akansel و همکاران (سال ۲۰۱۲) با مطالعه فرسودگی در دانشجویان شاغل و غیرشاغل به این نتیجه دست یافتند که تنها دانشجویان شاغلی که نسبت به شغل خود نگرش منفی دارند در بُعد خستگی هیجانی، فرسودگی بیشتری را تجربه می‌کنند و سابقه کار و سطح درآمد دانشجویان بر فرسودگی آنان تأثیری ندارد. شاید علت احتمالی اختلاف در نتایج، این باشد که در مطالعه Akansel و همکاران تنها شاغل یا بیکار بودن دانشجویان بررسی شده، درحالی‌که در مطالعه حاضر اشتغال به سه صورت (دانشجویان شاغل مرتبط با زمینه تحصیلی و شاغل غیرمرتبط با زمینه تحصیلی و بیکار) در نظر گرفته شده است (۱۸).

نتایج مطالعه حاضر با پژوهش Dyrbye (سال ۲۰۱۰) که نشان می‌داد دانشجویانی که همزمان با تحصیل کار می‌کنند ۶۵٪ بیشتر از سایر دانشجویان فرسوده می‌شوند، همخوانی نداشت (۳۵).

مطالعات نشان داده‌اند تجربیاتی که هر شخص در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات به دست می‌آورد سبب افزایش تاب‌آوری در افراد شده و این افراد با شناخت راهکارهای مناسب در مقابل استرس‌ها مقاومت کرده و در خطر فرسودگی کمتری قرار دارند (۳۶). دانشجویان شاغل نیز به سبب رویارویی با مشکلات و کار عملی مرتبط با رشته تحصیلی خویش به تجاربی دست می‌یابند که این تجارب سبب رشد تفکر انتقادی، قدرت تصمیم‌گیری و افزایش سطح اعتماد به نفس در آنان می‌شود. بنابراین، چنین دانشجویانی زمانی که با الزامات آموزشی روبه‌رو می‌شوند با

زمانی که دانشجو نسبت به آموزش بدین شود، حس ناخودکارآمدی در او افزایش یافته و میزان موفقیت تحصیلی در او کاهش پیدا می‌کند. وجود حس ناکارآمدی و شکست‌های پایایی تحصیلی نیز سبب افزایش خستگی ذهنی و فرسودگی می‌شود و این سیکل معیوب همچنان در زندگی تحصیلی دانشجویان فرسوده، تکرار و عدم رضایت از تحصیل و احتمال تغییر رشته و انصراف تحصیل را نیز در پی خواهد داشت (۲۷).

براساس مطالعات، فرسودگی می‌تواند ناشی از عدم سازگاری فرد با استرس مزمن باشد و چنانچه فرد بتواند در مقابل استرس مقاومت کند نه تنها از آسیب‌های ناشی از استرس در امان می‌ماند؛ بلکه استرس، عامل انگیزشی در فرد محسوب شده و سبب می‌گردد تا افراد با صرف انرژی و وقت بیشتر در انجام کارها به موفقیت بیشتری نائل شوند و با نسبت دادن این موفقیت‌ها به خود، حس خودکارآمدی و اعتماد به نفس؛ تقویت و فرد در مقابل فرسودگی محافظت خواهد شد (۲۸).

فراگیری که مهارت‌های لازم جهت مقابله با استرس (مانند ارتباط، شادی، امیدواری و تاب‌آوری) را کسب نکرده باشند در ارتباطات اجتماعی خود موفق نبوده و قادر به برقراری ارتباط با اساتید، سایر دانشجویان و دانشگاه نیستند و به دلیل نداشتن تجربه کافی در این زمینه، استعدادها و توانمندی‌های خود را منفی ارزیابی کرده و عزت‌نفس آنان کاهش یافته و خود را افرادی ناکارآمد می‌پندارند. بنابراین، به موفقیت‌های تحصیلی کمتری نیز نائل می‌شوند (۲۹). رضایت از تحصیل در دانشجویان نیز سبب می‌گردد تا با انرژی بیشتر و به‌طور مؤثرتری در مقابل استرس ناشی از مشکلات و بارکاری دانشگاهی مقاومت کرده و فعالیت‌های مربوط به دانشگاه را به‌خوبی انجام دهند (۳۰).

در مطالعه حاضر عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی، ارتباط منفی و معنی‌داری داشت، به‌طوری‌که افزایش معدل با کاهش فرسودگی همراه بود که با مطالعه Sohail (سال ۲۰۱۵) (۲۴)، Lee (سال ۲۰۱۰) (۳۱)، DURU (سال ۲۰۱۴) (۳۲)، حافظی (سال ۱۳۸۶) و قنبری‌طلب (سال ۱۳۹۴) (۳۳) همخوانی داشت. Lee و همکاران (سال ۲۰۱۰) به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان دارای معدل بالا، اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقابل مشکلات نیز مقاومت بیشتری دارند و کمتر دچار

## نتیجه گیری

براساس یافته‌های این مطالعه تنیدگی تحصیلی، معدل و اشتغال مرتبط با رشته تحصیلی با فرسودگی تحصیلی، ارتباط معنی‌داری دارد. بنابراین، در صورتی که بخواهیم در آینده مراقبت‌دهندگان متعهد، مهربان، باسواد، آگاه و با انگیزه داشته باشیم؛ فراهم کردن امکاناتی جهت آموزش راهکارهای مناسب در مقابل استرس و تنیدگی تحصیلی، از عمده‌ترین وظایف مراکز دانشگاهی است. همچنین توصیه می‌شود شرایط لازم جهت ورود دانشجویان به مراکز درمانی به صورت کار دانشجویی فراهم گردد تا دانشجویان با اشتغال در زمینه رشته تحصیلی خود بتوانند با شناخت بیشتر رشته و نیازهای آموزشی آن و تقویت انگیزه تحصیلی به عملکرد بهتری در دوران تحصیل دست یافته و در مقابل فرسودگی ایمن شوند. همچنین پیشنهاد می‌گردد مطالعاتی به صورت آینده‌نگر طراحی شده و به نقش اشتغال دانشجویان در فرسودگی تحصیلی توجه بیشتری شود.

شناخت بیشتر نسبت به نیازهای آموزشی خود که در محیط کار به دست آورده‌اند انگیزه بیشتری برای یادگیری پیدا می‌کنند، در نتیجه با انگیزه‌تر و با انرژی‌تر از سایر دانشجویان به وظایف خود به عنوان دانشجو عمل خواهند کرد و در نهایت، بهبود عملکرد و فرسودگی تحصیلی نیز در این گروه از دانشجویان کاهش می‌یابد (۳۶). همچنین نگرانی از آینده کاری و عدم اشتغال در رشته شغلی مربوط به رشته تحصیلی، یکی از بزرگترین عوامل مؤثر بر انتخاب رشته و ادامه تحصیل در یک رشته خاص است. در صورتی که دانشجو درباره آینده کاری رشته‌ای که تحصیل می‌کند، اطمینان و رضایت کافی داشته باشد در طی تحصیل در آن رشته دچار کاهش انگیزه و عدم موفقیت نخواهد شد، بنابراین، با افزایش انگیزه، فرسودگی در این افراد نیز کاهش می‌یابد (۳۷).

## References:

1. Conner M. Self-efficacy, stress, and social support in retention of student registered nurse anesthetists. *AANA J* 2015;83(2):133-8.
2. Satterfield JM, Becerra C. Faculty and student support: Developmental challenges, stressors and coping strategies in medical residents: A qualitative analysis of support groups. *Med Educ* 2010;44(9):908-16.
3. Muzafar Y, Khan HH, Ashraf H, Hussain W, Sajid H, Tahir M, et al. Burnout and its associated factors in medical students of lahore, Pakistan. *Cureus* 2015;7(11):2-12.
4. Zamini S, Barzegar L, Hashemi T, Kiani R, Danesh E. The role of self-efficacy, motivational orientations and learning strategies in predicting academic performance of students in English language. *J Psychol Achiev* 2011;4(1):207-22. [Full Text in Persian]
5. Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. *Int J Nurs Stud* 2010;47(10):1299-309.
6. Hicks C. Utilization of a focus group to evaluate the perceived stress levels and coping mechanisms of student registered nurse anesthetists: The University of Southern Mississippi; 2015. Doctoral Nursing Capstone Projects. Paper 21.
7. Behroozi N, SHahniyeylgh M, Poorseid M. Relationship between perfectionism, perceived stress and social support, academic burnout. *Strategy Cult* 2012;5(20):83-103. [Full Text in Persian]
8. Doolittle BR, Windish DM. Correlation of burnout syndrome with specific coping strategies, behaviors, and spiritual attitudes among interns at Yale University, New Haven, USA. *J Educ Eval Health Prof* 2015;12:41.
9. Seranche M, Maktabi G, Hajiyakhchali A. Casual relationship of personality characteristics with academic burnout mediating academic self-efficacy and perceived academic stress in students. *Psychol Methods Models* 2014;5(17):75-92. [Full Text in Persian]



10. Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *N Am J Med Sci* 2016;8(2):75-81.
11. Sevencan F, Cayir E, Uner S. Burnout status of interns and associated factors. *Cah Sociol Demogr Med* 2010;50(4):501-15.
12. Sharififard F, Asayesh H, Nourozi K, Hosseini MA, Tahera Kharameh Z. The Relationship between Motivation and Academic burnout in Nursing and Paramedical Students of Qom University of Medical Sciences, Iran. *Qom Univ Med Sci J* 2016;9(12):72-78.
13. Mikaeili N, Afrooz G, Gholizade L. Relationship between self-concept and academic burnout academic performance of female students. *J Sch Psychol* 2013;1(4):90-103. [Full Text in Persian]
14. Costa EFdO, Santos SA, Santos ATRdA, Melo EVd, Andrade TMD. Burnout syndrome and associated factors among medical students: A cross-sectional study. *Clinics (Sao Paulo)* 2012;67(6):573-9.
15. El-Masry R, Ghreiz SM, Shams TM, Helal RM. Perceived stress and burnout among medical students during clinical period. *Ibnosina J Med Biomed Sci* 2012;5(4):179-88.
16. Chang E, Lee A, Byeon E, Lee SM. Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Pers Individ Diff* 2015;82:221-6.
17. Seo JH, Kim HJ, Kim BJ, Lee SJ, Bae HO. Educational and relational stressors associated with burnout in Korean medical students. *Psychiatry Investig* 2015;12(4):451-8.
18. Akansel N, Tunkc GÇ, Ozdemir A ,Tugutlu Z. Assessment of burnout levels among working undergraduate nursing students in Turkey: Being a full time employee and student. *Int J Caring Sci* 2012;5(3):328-34.
19. Hajloo N. Job stress, burnout and quality of life, satisfaction of employees with university climate researcher City. *Q J New Approaches Educ Adm* 2012;3(3):169-84
20. Schaufeli WB, Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students a cross-national study. *J Cross-Cultural Psychol* 2002;33(5):464-81
21. Rostami Z, Abedi MR, Schaufeli V. Standardization of Maslash burnout inventory among female students at University of Isfahan. *New Educ Approaches* 2012;6(1):21-38. [Full Text in Persian]
22. Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Selfefficacy, stress, and academic success in college. *Res higher educ* 2005;46(6):677-706.
23. Shokri O, Toulabi S, Ghanaei Z, Taghvaeinia A, Kakabaei K, Fouladvand K. A Psychometric study academic self-efficacy questionnaire. *J Soc Sci Human Shiraz* 2012;3(2):11-6. [Full Text in Persian]
24. Sohail N. Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak* 2013;23(1):67-71.
25. Mostert K, Joubert A. Job stress, burnout and coping strategies in the South African Police Service. *South Afr J Econ Manage Sci* 2015;8(1):39-53.
26. Gustafsson H, Davis P, Skoog T, Kenttä G, Haberl P. Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in Elite Junior Athletes. *J Clin Sport Psychol* 2015;9:263-81.
27. Atalayin C, Balkis M, Tezel H, Onal B, Kayrak G. The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *Eur J Dent* 2015;9(3):356-63.
28. Rajpurohit LL, Ankola AV, Hebbal M, Mehta N. A questionnaire study to evaluate the burnout syndrome and stress among dental students from two universities. *J Dent Res Sci Dev* 2015;2(1):8-12.
29. Abolghasemi A. Its resilience and self stress and life satisfaction in students with high and low academic achievement. *Psychol Stud Faculty Educ Psychol Alzahra Univ* 2010;7(3):131-51. [Full Text in Persian]

30. Sulea C, Van Beek I, Sarbescu P, Virga D, Schaufeli WB. Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learn Individ Dif* 2015;42:132-8.
31. Lee J, Puig A, Kim YB, Shin H, Lee JH, Lee SM. Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress Health* 2010;26(5):404-16.
32. Duru E, Duru S, Balkis M. Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-regulation. *Educ Sci Theory Pract* 2014;14(4):1274-84.
33. GHanbari Talab M, Foladchang M. The effectiveness of cognitive strategies teaching on academic achievement and academic burnout. *Cogn Strategies Learn* 2015;3(4):21-38. [Full Text in Persian]
34. Nikodijević A, Labrović JA, Đoković A. Academic burnout among students at Faculty of Organizational Sciences. *Menage* 2012;64:47-53.
35. Dyrbye LN, Power DV, Massie F, Eacker A, Harper W, Thomas MR, et al. Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Med Educ* 2010;44(10):1016-26.
36. Lucas U, Tan PL. Developing a reflective capacity within undergraduate education: the role of work-based placement learning. *Higher Educ* 2007;2(1):30-35.
37. Ghanbar R, Hosseini S, Badle M, Rahmani H. Motivation and its relationship with some of the students of Golestan university of medical sciences. *Acad J Minitor* 2007;4(2):77-83.