

## Predicting the Academic Burnout of Final-Year Undergraduate Students in the Humanities Based on Perceived Stress and Life Expectancy

Tayebati H<sup>1</sup>, \*Ashraf Ganjoui F<sup>1</sup>, Zarei A<sup>1</sup>, Nikaeen Z<sup>1</sup>

### Author Address

1. Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author E-mail: [Far.AshrafGanjooie@iauctb.ac.ir](mailto:Far.AshrafGanjooie@iauctb.ac.ir)

Received: 6 February 2022; Accepted: 23 February 2022

### Abstract

**Background & Objectives:** Academic burnout in university students results from several factors such as socializing in a larger community than school, new rules, different expectations, assignments and projects, high costs and living expenses, family expectations, and a vague plan for future job. In psychology, academic burnout refers to tiredness due to academic demands and requirements and a decrease in the sense of self-efficacy. Various factors can lead to academic burnout, one of which is stress. Stressful situations can reduce levels of academic commitment and satisfaction and impair academic performance. Students experience constant stress due to academic, social, and financial pressures. One factor affecting a person's adaptation to new conditions in the university is the psychological variable of life expectancy. Hope is defined as a positive expectation to achieve a goal and has a supportive role in controlling adverse emotions. So, this study aimed to predict the academic burnout of the final-year undergraduate students in the humanities based on perceived stress and life expectancy.

**Methods:** The current research is a correlational study. The statistical population comprised the final-year undergraduate humanities students at Tehran Azad University in 2019-2020 academic year. Of whom 220 students were selected by a convenience sampling method. The study data were collected from Academic Burnout Questionnaire (Bruce et al., 2007), Life Expectancy Scale (Snyder et al., 1991), and Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983). The obtained data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency, and frequency percentage) and inferential statistics (the Pearson correlation coefficient and multiple linear regression) at the significance level of 0.05 in SPSS software version 19.

**Results:** The results showed a positive and significant correlation between perceived stress and academic burnout ( $r=0.559$ ,  $p<0.001$ ). Also, there was a significant negative correlation between life expectancy and academic burnout ( $r= -0.453$ ,  $p<0.001$ ). Also, perceived stress ( $\beta=0.45$ ,  $p<0.001$ ) and life expectancy ( $\beta=-0.28$ ,  $p<0.001$ ) could directly predict academic burnout. Adjusted  $R^2$  was 0.37, showing that perceived stress and life expectancy predicted 37% of the variance of burnout.

**Conclusion:** According to the results, by reducing perceived stress and increasing life expectancy, academic burnout among students decreases.

**Keywords:** Students, Academic burnout, Life expectancy, Perceived stress.

## پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی براساس استرس ادراک شده و امید به زندگی

حسین طبیبی<sup>۱</sup>، \*فریده اشرفی گنجویی<sup>۱</sup>، علی زارعی<sup>۱</sup>، زینت نیک‌آیین<sup>۱</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
\*رابانامه نویسنده مسئول: Far.AshrafGanjooie@iauctb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۷ بهمن ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۴ اسفند ۱۴۰۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** فرسودگی تحصیلی نقش مؤثری در کاهش بهزیستی روانی دانشجویان دارد و شناخت عوامل مؤثر بر آن مهم به نظر می‌رسد. هدف این مطالعه پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی براساس استرس ادراک شده و امید به زندگی بود.

**روش بررسی:** پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی دانشگاه آزاد تهران مرکز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۲۲۰ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۲۰۰۷)، مقیاس امید به زندگی (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) و مقیاس استرس ادراک شده (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳) جمع‌آوری شد. بررسی داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه در سطح خطای ۰/۰۵ و در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ صورت گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، همبستگی مثبت و معناداری بین استرس ادراک شده و فرسودگی تحصیلی ( $r=0/559, p<0/001$ ) و همبستگی منفی و معناداری بین امید به زندگی و فرسودگی تحصیلی ( $r=-0/453, p<0/001$ ) وجود داشت. همچنین استرس ادراک شده ( $\beta=0/45, p<0/001$ ) و امید به زندگی ( $\beta=-0/28, p<0/001$ ) توانستند به طور مستقیم فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. میزان ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۳۷ بود که نشان داد، استرس ادراک شده و امید به زندگی ۳۷ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کردند.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، با کاهش استرس ادراک شده و افزایش سطح امید به زندگی، فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان کاهش می‌یابد.

**کلیدواژه‌ها:** دانشجویان، فرسودگی تحصیلی، امید به زندگی، استرس ادراک شده.

عوامل گوناگونی ممکن است منجر به فرسودگی تحصیلی شود که یکی از آن‌ها استرس است. شرایط پراسترس می‌تواند سطوح تعهد تحصیلی و رضایت را کاهش دهد و عملکرد تحصیلی دانشجویان را مختل کند (۲). فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد برای دوره‌ی زمانی طولانی استرس را تجربه کند (۱۱). دانشجویان به دلیل فشارهای تحصیلی، اجتماعی و مالی به‌طور مداوم استرس را تجربه می‌کنند (۱۲). در واقع فرسودگی پاسخ و واکنش منفی به استرس‌هایی است که به دلیل خواسته‌های زیاد و خارج از توان فرد، باعث احساس خستگی جسمانی و هیجانی می‌شود و استرس به ارزیابی فرد مبنی بر تجربه‌ی ناهماهنگی با این مطالبات موقعیتی و منابع درون فردی اشاره دارد (۱۳). در زمینه‌ی تحصیلی، استرس اغلب در بردارنده‌ی ادراک فرد از مطالبات فزاینده‌ی تحصیلی و ادراک از ناکافی بودن زمان برای پاسخ‌دهی به آن مطالبات است (۱۴). سطوح بیشتر استرس دارای تأثیر منفی بر سلامت روانی و جسمانی است و اختلال در سلامت روان به‌طور بالقوه پیامدهای نامطلوبی بر توانایی یادگیری دارد و متعاقباً بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد (۱۵). زاجکوا و همکاران در پژوهش خود بیان کردند، استرس به دلیل تأثیرات جسمی، اجتماعی و ارتباط آن با آینده‌ی فرد مسئله‌ای اساسی است (۱۶). نتایج پژوهش شفیع نادری و همکاران نشان داد، آموزش کاهش استرس بر خودکارآمدی تحصیلی<sup>۴</sup> و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد (۶). نتایج پژوهش جیمینز-آرتیز و همکاران مشخص کرد، همه‌ی دانشجویان دارای استرس، فرسودگی تحصیلی نیز دارند و استرس ممکن است بیانگر اولیه‌ی فرسودگی تحصیلی باشد (۲).

برای غالب دانشجویان، تحصیلات دانشگاهی به‌مثابه‌ی دوره‌ای از تغییر و مواجهه با شرایط جدید محسوب می‌شود که دانشجو باید با آن‌ها سازگار شود و برای سازگاری نیازمند اتخاذ راهبردهای جدید است. عوامل گوناگونی بر سازگاری فرد با شرایط جدید تأثیر می‌گذارد که یکی از آن‌ها متغیر روان‌شناختی امید به زندگی<sup>۵</sup> است. امید به‌عنوان انتظار مثبت برای دستیابی به هدف تعریف می‌شود و نقش حمایتی در حفظ هیجانات منفی دارد. امید سبب کاهش سطح عواطف منفی همچون افسردگی و اضطراب می‌شود و به‌طور کلی، خوش‌بینی و جهت‌گیری در آینده را در بر می‌گیرد (۱۷). امیدواری به بهبود سازگاری و سلامت روانی فرد منجر می‌شود و افرادی که دارای امیدواری بیشتری هستند، عزت‌نفس بیشتر و عملکرد تحصیلی بهتری نیز دارند (۱۸). امید نیرویی است که فرد را به‌سمت افکار مثبت هدایت می‌کند و به انسان نشاط و توانایی مقابله با مشکلات زندگی را می‌دهد (۱۹). میزان امیدواری با بهزیستی بیشتر فرد در ارتباط است (۲۰). نتایج تحقیق دی و همکاران نشان داد، امید فراتر از هوش و شخصیت دانشجو است و می‌تواند پیشرفت‌های بعدی فرد را پیش‌بینی کند (۱۹). محمودی و همکاران در پژوهشی دریافتند، فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر کمی بیشتر از دانش‌آموزان دختر است و بین امید به زندگی و فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد (۱۷). نتایج

دانشگاه نقش مهمی در تربیت نیروی انسانی برای توسعه‌ی جامعه ایفا می‌کند و پایگاه مهم‌تر علمی و آموزشی است. درحالی‌که حضور در دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تجربه‌ی خوشایندی است، دغدغه‌ها و فشارهایی را نیز برای آن‌ها به‌همراه دارد (۱). روبه‌روشدن با فضایی وسیع‌تر از مدرسه و قوانین جدید، انتظارات متفاوت، انجام‌دادن تکالیف و پروژه‌ها، مخارج سنگین و هزینه‌های زندگی، انتظارات خانواده و آینده‌ی مبهم شغلی منجر به فرسودگی تحصیلی<sup>۱</sup> می‌شود. بدیهی است فرسودگی تحصیلی عملکرد فردی و اجتماعی را مختل می‌کند و علاوه بر اثرات روانی چون افسردگی، کیفیت ضعیف زندگی، نبود پیشرفت تحصیلی و ترک تحصیل، با ازبین رفتن آرزوهای شغلی و افکار خودکشی همراه است (۲) و بر سلامت جسمانی دانشجویان تأثیرات منفی می‌گذارد (۳). در روان‌شناسی نیز فرسودگی تحصیلی به احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی و کاهش احساس کفایت فرد اشاره دارد. به‌عبارتی فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان احساس خستگی به‌دلیل الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن حسی بدبینانه و علاقه‌نداشتن به تکالیف درسی (بی‌علاقگی)، احساس پیشرفت ضعیف و ناکارآمدی در امور تحصیلی (کاهش خودکارآمدی) تعریف می‌شود (۴). همچنین در اثر فرسودگی تحصیلی، انگیزه‌ی فرد برای تحصیل کاهش پیدا می‌کند و به‌دنبال آن عملکرد<sup>۲</sup> و پیشرفت تحصیلی<sup>۳</sup> از بین می‌رود (۵). بدیهی است، پدیده‌ی کاهش عملکرد تحصیلی علاوه بر اتلاف هزینه‌ها، موجب دیرتر راه‌یافتن فرد به بازار کار، سرخوردگی و ازدست رفتن روحیه‌ی دانشجو می‌شود و خسارات زیادی را به فرد، خانواده‌ها و جامعه وارد می‌کند (۶).

رادمن و گستانسن با بررسی دانشجویان پرستاری یک سال پس از فراغت از تحصیل دریافتند، دانشجویانی که در طی تحصیل دچار فرسودگی هستند، کمتر به شغل خود مسلط‌اند و تمایل به ترک خدمت بیشتری دارند (۷). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، میزان زیاد مشکلات مربوط به استرس و سلامت روانی در دانشجویان با سطوح بیشتر فرسودگی تحصیلی در ارتباط است (۲۰۸). نتایج تحقیق دربی و همکاران مشخص کرد، درصد زیادی از دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه‌ی آن‌ها فرسودگی تحصیلی را تجربه کردند و مهم‌تر از همه، فرسودگی تحصیلی، پیش‌بینی‌کننده‌ی کیفیت زندگی، امید به زندگی، علائم افسردگی و افکار خودکشی است (۹). فرسودگی تحصیلی می‌تواند ارتباط دانشجو با دانشگاه و میزان اشتیاق به ادامه‌ی تحصیل را تحت تأثیر قرار دهد و ابزاری مهم برای درک و فهم عملکرد تحصیلی ضعیف دانشجویان، رابطه‌ی دانشجویان با دانشگاه و شوق و اشتیاق آن‌ها درباره‌ی ادامه‌ی تحصیل است (۱۰)؛ بنابراین فرسودگی تحصیلی یکی از مباحث پژوهشی مهم در دانشگاه‌ها است و نیاز به شناخت و درک عوامل مؤثر بر بروز یا پیشگیری از فرسودگی تحصیلی برای داشتن زندگی متعادل و تلاش برای حفظ وضعیت سلامت روانی ضروری

4. Self-efficacy

5. Life expectancy

1. Academic burnout

2. Performance

3. Academic achievement

تحقیق رجب‌پور میبیدی و همکاران مشخص کرد، با افزایش امید به زندگی فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد (۲۱).  
 بررسی مسائل خاص دانشجویان از جمله تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روان‌شناختی آن‌ها از اهداف مهم‌تر برنامه‌ریزان آموزشی دولت‌ها است. رشد روزافزون تعداد دانشجویان و خلأ تحقیقاتی نظام‌دار در زمینه احساس بهزیستی و اهمیت آن در قشر جوان و آینده‌ساز جامعه، ضرورت انجام پژوهش‌هایی از این قبیل را نشان می‌دهد؛ از این رو با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان نیاز به شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن، با توجه به تأثیر منفی فرسودگی تحصیلی بر سلامت روانی عملکرد تحصیلی و آینده شغلی دانشجویان، بررسی عواملی که ممکن است در ایجاد یا کاهش آثار آن نقش داشته باشد، ضروری به نظر می‌رسد. همچنین بررسی مسائل خاص دانشجویان از جمله تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی آن‌ها از یک سو و خلأ تحقیقاتی در زمینه اهمیت بهزیستی و اهمیت آن در قشر جوان و آینده‌ساز جامعه ضرورت انجام پژوهش‌هایی از این نوع را مشخص می‌کند؛ بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر، پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی بر اساس استرس ادراک‌شده و امید به زندگی بود.

## ۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه‌گیری در این پژوهش به روش دردسترس صورت گرفت. حداقل حجم نمونه بر اساس قاعده گرین و با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین، ۱۰۶ نفر بود (۲۲) که برای حصول اطمینان بیشتر، تعداد ۲۵۰ پرسش‌نامه بین اعضای جامعه توزیع شد. از این تعداد ۲۲۵ پرسش‌نامه تکمیل و تحلیل آماری شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه مشخصات فردی محقق ساخته، در اختیار دانشجویان قرار گرفت. در ادامه اهداف و ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش (پرسش‌نامه‌ها) و نیز چگونگی انجام پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شده است. سپس پرسش‌نامه‌ها بین دانشجویان توزیع شد و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. در زمینه ملاحظات اخلاقی پژوهش باید گفت، تمامی شرکت‌کنندگان اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل و به شکل اختیاری مشارکت کردند؛ همچنین این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند.

در این پژوهش ابزارهای زیر برای جمع‌آوری داده‌ها به کار رفت.  
 - مقیاس امید به زندگی<sup>۱</sup>: این مقیاس دوازده‌سؤالی توسط اشنایدر و همکاران در سال ۱۹۹۱ طراحی شد (۲۳). این مقیاس شامل دو خرده‌مقیاس راه و انگیزش می‌شود. سؤالات به صورت چهارگزینه‌ای و

در پیوستاری پنج‌درجه‌ای، کاملاً مخالف (۱) و کاملاً موافق (۵) است. دامنه نمرات بین ۳ تا ۸ قرار دارد. چهار سؤال (۲، ۹، ۱۰، ۱۲) مربوط به خرده‌مقیاس تفکر عاملی و چهار سؤال (سؤالات ۱، ۴، ۷، ۸) مربوط به خرده‌مقیاس تفکر راهبردی است و چهار سؤال نیز انحرافی بوده و نمره‌گذاری نمی‌شود. مجموع نمرات خرده‌مقیاس‌های عاملی و گذرگاه، نمره کل امید را مشخص می‌کند. آزمودنی از بین پاسخ‌های کاملاً موافق، موافق، نظری ندارم، مخالف و کاملاً مخالف به ترتیب نمره‌های ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می‌گیرد و در نهایت نمره امیدواری در محدوده ۶ تا ۸ است. نمرات بیشتر نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر است (۲۳). اشنایدر و همکاران روایی محتوایی این مقیاس را با کمک تحلیل عاملی تأییدی برای دو خرده‌مقیاس بین ۵۲ تا ۶۳ درصد به دست آوردند که حاکی از تأیید روایی محتوایی آن بود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌ها و نمره کل بین ۷۱ تا ۸۴ درصد محاسبه کردند (۲۳). کرمانی و همکاران روایی هم‌زمان این مقیاس را با محاسبه همبستگی آن با مقیاس افکار خودکشی<sup>۲</sup>، مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده<sup>۳</sup> و پرسش‌نامه معنا در زندگی<sup>۴</sup> بررسی کردند که بیانگر رابطه منفی بین نمرات مقیاس امید به زندگی با نمرات مقیاس افکار خودکشی و رابطه مثبت با نمرات مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و پرسش‌نامه معنا در زندگی بود. همچنین ضریب اعتبار این مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آوردند (۲۴).

- پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی<sup>۵</sup>: این پرسش‌نامه توسط برسو و همکاران در سال ۲۰۰۷ ساخته شد (۲۵). این پرسش‌نامه دارای پانزده گویه است که در طیف لیکرتی پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه سه زیرمقیاس دارد که شامل خستگی هیجانی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی می‌شود. دامنه نمرات پرسش‌نامه بین ۱۵ تا ۷۵ قرار دارد. کسب نمرات بیشتر نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی بیشتر است (۲۵). پایایی پرسش‌نامه برای مؤلفه‌های خستگی هیجانی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۲، ۰/۷۵ و روایی آن ۰/۶۵، ۰/۵۴ و ۰/۵۳ به دست آمد (۲۶). نعامی پایایی پرسش‌نامه را برای مؤلفه‌های خستگی هیجانی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۷۵ محاسبه کرد. همچنین ضرایب روایی این پرسش‌نامه را از طریق همبسته‌کردن مؤلفه‌های آن با پرسش‌نامه فشارزاهای دانشجویی<sup>۶</sup> به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ به دست آورد (۵).

- مقیاس استرس ادراک‌شده: کوهن و همکاران این مقیاس را در سال ۱۹۸۳ طراحی کردند و یکی از مقیاس‌های جهانی سنجش استرس است (۲۷). مقیاس استرس ادراک‌شده شامل فرم‌های چهار، ده و چهارده‌سؤالی است که در این پژوهش فرم چهارده‌سؤالی آن به کار رفت. پاسخ‌گزینه‌ها طبق دستورالعمل مقیاس از هیچ (صفر) تا بسیار زیاد (چهار) درجه‌بندی می‌شود و دامنه نمرات از صفر تا ۵۶ متغیر و نقطه

4. Meaning of Life Questionnaire

5. Academic Burnout Questionnaire

6. Students Stressors Questionnaire

1. Life Expectancy Scale

2. Suicidal Ideation Scale

3. Perceived Social Support Scale

نمودار، استقلال مقادیر خطاها از طریق آزمون دوربین واتسون و نرمال بودن توزیع متغیرها با آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شد. با توجه به برقراری پیش فرض‌ها، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه در سطح خطای نوع اول ۰/۰۵ در نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ به کار رفت.

### ۳ یافته‌ها

در جدول ۱، فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جنسیت و دانشکده آورده شده است.

برش ۲۱/۸ است. نمره بیشتر آزمودنی‌ها در این مقیاس نشان‌دهنده زیاد بودن سطح استرس ادراک شده است (۲۷). کوهن و همکاران، پایایی بازآزمایی مقیاس را ۰/۸۵ گزارش کردند و روایی آن را بین ۰/۷۶ تا ۰/۵۲ به دست آوردند (۲۷). بهروزی و همکاران، پایایی این مقیاس را در جمعیت ایرانی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آوردند و روایی سازه آن ۰/۶۳ بود (۲۸).

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی) و آمار استنباطی صورت گرفت. ابتدا هم‌خطی بودن متغیرهای مستقل و وابسته توسط عامل تورم واریانس و تولرانس، نرمال بودن توزیع مقادیر خطا با استفاده از آزمون رسم

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای جنسیت و دانشکده شرکت‌کننده‌ها

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۳۲	۵۸/۷
	مرد	۹۳	۴۱/۳
	مجموع	۲۲۵	۱۰۰
دانشکده	تربیت بدنی	۶۵	۲۸/۹
	علوم انسانی	۸۹	۳۹/۵
	روانشناسی	۷۱	۳۱/۶
	مجموع	۲۲۵	۱۰۰

بر اساس جدول ۱، نزدیک به ۶۰ درصد شرکت‌کننده‌ها زن بودند. شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به همراه همچنین از سه دانشکده بررسی شده بیشترین فراوانی شرکت‌کننده‌ها مربوط به دانشکده روانشناسی با درصد فراوانی نزدیک به ۴۰ بود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به همراه نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	میانگین	انحراف معیار	Z	مقدار p
استرس ادراک شده	۳۰/۹۶	۳/۷۷	۱/۱۲	۰/۱۶۱
امید به زندگی	۱۹/۰۴	۵/۶۰	۱/۲۰	۰/۱۱۲
فرسودگی تحصیلی	۴۱/۹۷	۵/۰۴	۱/۱۰	۰/۱۷۱

باتوجه به جدول ۲ داده‌ها دارای توزیع نرمال بودند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد، همبستگی مثبت و معناداری بین استرس ادراک شده با فرسودگی تحصیلی ( $r=0.559, p<0.001$ ) و همبستگی منفی و معناداری بین استرس ادراک شده با امید به زندگی ( $r=-0.375, p<0.001$ ) وجود داشت. همچنین همبستگی منفی و

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه برای بررسی رابطه بین استرس ادراک شده و امید به زندگی با فرسودگی تحصیلی

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		مقدار t	مقدار p	VIF	تولرانس	دوربین واتسون
	برآورد	خطای معیار					
مقدار ثابت	۲۷/۲۶	۳/۰۳	۸/۹۸	<۰/۰۰۱			
استرس ادراک شده	۰/۶۳	۰/۰۸	۷/۹۵	<۰/۰۰۱	۱/۶۳	۰/۸۶	۱/۵۴
امید به زندگی	-۰/۲۶	۰/۰۵	-۴/۹۸	<۰/۰۰۱	۱/۶۳	۰/۸۶	
توجه:	R=۰/۶۱		R <sup>2</sup> =۰/۳۸		ADJ.R <sup>2</sup> =۰/۳۷		

طبق اطلاعات جدول ۳، آزمون دوربین واتسون نبود همبستگی بین خطاها را نشان داد و عامل تورم واریانس و تولرانس دلالت بر وجودداشتن هم‌خطی متغیرها داشت. استرس ادراک شده ( $\beta=0.45, p<0.001$ ) و امید به زندگی ( $\beta=-0.28, p<0.001$ )

توانستند به طور مستقیم فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. همچنین میزان ضریب تعیین تعدیل‌شده برابر با ۰/۳۷ بود که نشان داد، استرس ادراک‌شده و امید به زندگی ۳۷ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کردند.

#### ۴ بحث

این پژوهش با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان براساس استرس ادراک‌شده و امید به زندگی انجام شد. نتایج نشان داد، بین استرس ادراک‌شده و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین استرس ادراک‌شده توانست به طور مستقیم فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش جیمز-آرتیز و همکاران همسوست. آن‌ها در پژوهش خود دریافتند، میزان زیاد استرس و مشکلات مربوط به سلامت روانی در دانشجویان با سطوح بیشتر فرسودگی تحصیلی در ارتباط است (۲). همچنین این یافته‌ها با نتایج پژوهش شفیع نادری و همکاران همسوست. آن‌ها مشخص کردند، کاهش استرس بر خودکارآمدی تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد (۶).

در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت، استرس اغلب دربردارنده ادراک فرد از مطالبات فزاینده تحصیلی و ادراک از ناکافی بودن زمان برای پاسخدهی به آن مطالبات است. وقتی فرد در دوره زمانی طولانی تحت استرس قرار می‌گیرد، دچار فقر انگیزش و کمبود انرژی برای انجام امور تحصیلی می‌شود و با توجه به اینکه استرس مانع اصلی‌تر برای بهبود عملکرد تحصیلی است (۱۶)، متعاقب آن فرسودگی اتفاق می‌افتد (۲۶). توجه به افزایش نرخ بیکاری در کشور طی سال‌های اخیر و نگرش منفی دانشجویان به آینده شغلی خود و ناامیدی از اشتغال از یک سو و انجام دادن تکالیف و پروژه‌های تحصیلی، مخارج سنگین و هزینه‌های زندگی (۱۲) از سوی دیگر، دانشجویان را تحت تنش و استرس دائمی قرار داده است؛ بنابراین دور از انتظار نیست که این شرایط پراسترس سطوح تعهد تحصیلی و رضایت را کاهش دهد و عملکرد تحصیلی دانشجویان را مختل کند و منجر به فرسودگی تحصیلی شود (۲). در واقع خواسته‌های زیاد و خارج از توان فرد، باعث احساس خستگی جسمانی و هیجانی می‌شود و ارزیابی فرد مبنی بر تجربه ناهماهنگی این مطالبات موقعیتی با منابع درون‌فردی، دانشجویان را دچار استرس می‌کند و فرسودگی واکنش و منفی پاسخی به این استرس‌ها است. از طرفی سطوح زیاد استرس تأثیر منفی بر سلامت روانی و جسمانی دارد و اختلال در سلامت روان به طور بالقوه دارای پیامدهای نامطلوبی بر توانایی یادگیری فرد است و متعاقباً بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد (۱۵).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، بین امید به زندگی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های رچ‌پور میبیدی و همکاران مبنی بر کاهش یافتن فرسودگی تحصیلی با افزایش امید به زندگی (۲۱) و محمودی و همکاران مبنی بر وجود رابطه منفی معنادار بین امید به زندگی و فرسودگی تحصیلی، همسوست (۱۷). همچنین یافته پژوهش با نتایج مطالعه دربی و همکاران همسوست. نتایج تحقیق آن‌ها مشخص کرد، فرسودگی تحصیلی، پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی، امید به زندگی، علائم

افسردگی و افکار خودکشی است (۹).

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت، امید به عنوان مؤلفه‌ای انگیزشی فرد را از بی‌تحرکی و فرسودگی دور نگه می‌دارد و نوعی حس اطمینان از موفقیت را در فرد ایجاد می‌کند که فرد خود را موجودی فعال در نظر بگیرد و باعث موفقیت فرد می‌شود (۲۱). امید به زندگی دارای نقش حمایتی در حفظ هیجانات منفی است و افراد امیدوار انتظارات مثبتی برای دستیابی به هدف دارند (۱۷)؛ پس می‌توان اذعان داشت که امیدواری با افزایش سطح بهزیستی روانی، به بهبود سازگاری با مشکلات اقتصادی و فشارهای ناشی از تکالیف منجر می‌شود؛ بنابراین احتمالاً این افراد کمتر دچار فرسودگی تحصیلی و مشکلات مرتبط با آن خواهند شد. دانشجویانی که امید به زندگی بیشتری دارند، در برابر الزامات تحصیلی چون تکالیف و امتحانات، احساس خستگی نمی‌کنند و دچار فرسودگی تحصیلی نمی‌شوند. امیدواری با بهزیستی بیشتر فرد در ارتباط است؛ زیرا امید نیرویی است که فرد را به سمت افکار مثبت هدایت می‌کند و به انسان نشاط و توانایی مقابله با مشکلات را می‌دهد (۱۹). از طرفی امید سطح عواطف منفی را همچون افسردگی و اضطراب کم می‌کند و باعث خوش‌بینی فرد به آینده می‌شود (۱۷)؛ بنابراین دانشجویانی که امیدواری بیشتری دارند، آینده روشن‌تری را برای خود متصور هستند و برای رسیدن به آن تلاش و همت می‌کنند؛ در نتیجه عملکرد تحصیلی بهتری نیز دارند (۱۸). همچنین متغیر روان‌شناختی امید به زندگی نقش مؤثری در اتخاذ راهبردهای جدید برای سازگاری و رویارویی فرد با شرایط مختلف دارد (۱۷)؛ بنابراین دانشجویانی که دارای امید به زندگی بیشتری هستند، در مواجهه با شرایط مختلف و مشکلات گوناگون پیش‌آمده در دوران دانشجویی بهتر سازگار می‌شوند و آسیب‌پذیری کمتری دارند (۱۷).

#### ۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، با کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش سطح امید به زندگی، فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان کاهش می‌یابد.

#### ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی عزیزانی که به نوعی در اجرای این پژوهش نقش داشتند و روند اجرای آن را تسهیل کردند، قدردانی می‌شود.

#### ۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز است. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در پژوهش به این شرح بود: همه افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار: این امر غیرقابل اجرا است.

تزامن منافع: نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند. منابع مالی: تأمین منابع مالی این پژوهش از هزینه‌های شخصی بوده و توسط هیچ نهاد یا سازمانی تأمین نشده است. مشارکت نویسندگان: نویسنده اول داده‌ها را جمع‌آوری کرد. سپس نویسندگان اول و دوم داده‌های به‌دست‌آمده را آنالیز و تفسیر کردند.

## References

1. Kamalpour S, Azizzadeh-Forouzi M, Tirgary B. A study of the relationship between resilience and academic burnout in nursing students. *Strides in Development of Medical Education*. 2017;13(5):476–87. [Persian] [http://sdme.kmu.ac.ir/article\\_90495.html](http://sdme.kmu.ac.ir/article_90495.html)
2. Jiménez-Ortiz J, Islas-Valle R, Jiménez-Ortiz J, Pérez-Lizárraga E, Hernández-García M, González-Salazar F. Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *J Int Med Res*. 2019;47(9):4251–9. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
3. Aghajari Z, Loghmani L, Ilkhani M, Talebi A, Ashktorab T, Ahmadi M, et al. The relationship between quality of learning experiences and academic burnout among nursing students of Shahid Beheshti University of medical sciences in 2015. *Electron J Gen Med*. 2018;15(6)1–10. <https://doi.org/10.29333/ejgm/93470>
4. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Pers Individ Dif*. 2007;43(6):1529–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
5. Naami A. Rabeteye beyne keyfiat tajarob yadgiri ba farsoodegi tahsili daneshjooyan karshenasi arshad daneshgah Shahid Chamran Ahvaz [Relationship between the quality of learning experiences and academic burnout of graduate students of Shahid Chamran University of Ahvaz]. *Psychological Studies*. 2009;5(3):117–34. [Persian] <https://dx.doi.org/10.22051/psy.2009.1609>
6. Shafinaderi M, Shafeie Naderi T, Ghazanfari A, Ahmadi R. Effectiveness of training mindfulness-based stress decrease on the academic self efficacy and academic burnout in the female students with low academic performance in the secondary high school. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2021;63(6):2175–85. [Persian] [https://mjms.mums.ac.ir/article\\_18119.html?lang=en](https://mjms.mums.ac.ir/article_18119.html?lang=en)
7. Rudman A, Gustavsson JP. Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *Int J Nurs Stud*. 2012;49(8):988–1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
8. West CP, Dyrbye LN, Erwin PJ, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2016;388(10057):2272–81. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X)
9. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power DV, Eacker A, Harper W, et al. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Ann Intern Med*. 2008;149(5):334. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008>
10. Neumann Y, Neumann EF. Quality of learning experience and students' college outcomes. *International Journal of Educational Management*. 1993;7(1):09513549310023258. <https://doi.org/10.1108/09513549310023258>
11. Bresó E, Salanova M, Schaufeli WB. In search of the "Third dimension" of burnout: efficacy or inefficacy? *J Appl Psychol*. 2007;56(3):460–78. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x>
12. Martínez-Rubio D, Sanabria-Mazo JP, Feliu-Soler A, Colomer-Carbonell A, Martínez-Brotóns C, Solé S, et al. Testing the intermediary role of perceived stress in the relationship between mindfulness and burnout subtypes in a large sample of Spanish university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):7013. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197013>
13. Mazerolle SM, Monsma E, Dixon C, Mensch J. An assessment of burnout in graduate assistant certified athletic trainers. *J Athl Train*. 2012;47(3):320–8. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.3.02>
14. Radmehr F, Heydari L. Examine relationship of academic stress and social anxiety in students and its role in predicting the imposter syndrome. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*. 2019;7(11):57–70. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-486-en.html>
15. Jordan RK, Shah SS, Desai H, Tripi J, Mitchell A, Worth RG. Variation of stress levels, burnout, and resilience throughout the academic year in first-year medical students. *Plos One*. 2020;15(10):e0240667. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240667>
16. Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Res High Educ*. 2005;46(6):677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>

17. Mahmoudi F, Mahmoudi A, Shahraki HR, Shamsaei M, Kakaei H. Relationship between academic burnout and economic and social factors with life expectancy in students of shiraz university of medical sciences. *Int Trans J Eng Manag Sci Tech*. 2019;10(2):193–201. [Persian] <http://eprints.skums.ac.ir/id/eprint/7626>
18. Asadi Arjanaki Z, Alimoradi M, Naseri M. The effectiveness of lobomirsky happiness training on happiness, life expectancy and general health of female students. *Health Research Journal*. 2018;3(3):139–46. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/hrjbaq.3.3.139>
19. Day L, Hanson K, Maltby J, Proctor C, Wood A. Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *J Res Pers*. 2010;44(4):550–3. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.009>
20. Ahmadi Shurke Tuccanlou. A, Asghari Ebrahimabad M J. The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. *Military Caring Sciences Journal*. 2019;5(3):201-10. [Persian] <http://mcs.ajaums.ac.ir/article-1-224-fa.html>
21. Rajabipoor Meybodi A, Doosthosseini F. The effect of spiritual health on academic burnout with the mediator role of life expectancy. *Bioethics Journal*. 2018;8(28):39–47. [Persian]
22. Green SB. How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behav Res*. 1991;26(3):499–510. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603\\_7](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7)
23. Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol*. 1991;60(4):570–85. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
24. Kermani Z, Khodapanahi M, Heidari M. Vizhegi haye ravan sanjiye meghyas omid snyder [Psychometric properties of the Snyder Hope Scale]. *Journal of Applied Psychology*. 2011;5(3):7–23. [Persian]
25. Bresó E, Salanova M, Schoufeli B. In search of the third dimension of burnout. *Appl Psychol*. 2007;56(3):460–72. doi: [10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x).
26. Bruce SP. Recognizing stress and avoiding burnout. *Curr Pharm Teach Learn*. 2009;1(1):57–64. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2009.05.008>
27. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
28. Behroozi N, Shehni Yeylugh M, Pourseyed SM. Rabeteye kamal geraei estress edrak shode va hemayat ejtemaei ba farsoodegi tahsili [Relationship between perfectionism, perceived stress and social support with academic burnout]. *Strategy for Culture*. 2013,5(20):83–102. [Persian]