

## نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی

## دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در سال ۱۴۰۲

حمیده کده<sup>۱\*</sup>، پریا موذنی<sup>۲</sup><sup>۱</sup> مرکز تحقیقات بیماریهای دهان و دندان، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران<sup>۲</sup> آدندانپزشک، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

تاریخ ارائه مقاله: ۱۴۰۲/۷/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۴

**The Role of Social Support and Life Satisfaction on Academic Burnout in Dental Students of Zahedan University of Medical Sciences in 2023**Hamide Kadeh<sup>1\*</sup>, Pariya Moazeni<sup>2</sup><sup>1</sup>Oral and Dental Disease Research Centre, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran<sup>2</sup>Dentist, School of Dentistry, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

Received: 7 October 2023 , Accepted: 24 January 2024

**Background:** Academic burnout in students is characterized by feeling tired of doing homework, having a pessimistic attitude towards education and academic courses, and a sense of academic incompetence. The present study aimed to investigate the role of social support and life satisfaction in academic burnout of dental students in Zahedan University of Medical Sciences.**Materials and Methods:** In this cross-sectional study, 162 dental students attending Zahedan University of Medical Sciences entered the study. The sample was obtained using a census-based sampling method and according to the inclusion criteria. Data were collected using Bresno Academic Burnout Questionnaire, Diener Life Satisfaction Questionnaire and Zimet Perceived Social Support Multidimensional Scale Questionnaire. Data were subjected to statistical analysis using SPSS version 18 and was analyzed using the independent T-test, ANOVA and linear regression analysis.**Results:** According to the results, 65.4% (106) of students were at high levels of academic burnout. The scores of social support ( $4.53 \pm 0.84$ ) and life satisfaction ( $13.38 \pm 4.07$ ) were also in the moderate range in most students. The analysis of the data did not show any significant differences in average social support, life satisfaction and academic burnout with gender and academic term ( $p > 0.05$ ), and the results of the regression analysis showed that life satisfaction and social support had an inverse and significant effect ( $\beta = -0.156$  and  $\beta = -0.290$ ) on academic burnout.**Conclusion:** According to the findings of the current study, most dental students had a high level of academic burnout and social support and life satisfaction of most students were not at a desirable level. Since social support and life satisfaction have had a significant and inverse impact on academic burnout, ameliorating these two components can make a significant contribution to reducing the rate of academic burnout among dental students.**Key Words:** Social support, Life satisfaction, Burnout, Dental students**\*Corresponding Author:** h\_a\_kade@yahoo.com➤ **Please cite this paper as:** Kadeh H, Moazeni P. "The role of social support and life satisfaction on academic burnout in dental students of Zahedan University of Medical Sciences in 2023". *J Mash Dent Sch* 2023, 48(1):563-76.➤ **DOI:** 10.22038/jmds.2024.75386.2321

\* مؤلف مسؤل، نشانی: زاهدان، خیابان آزادگان شرقی، دانشکده دندانپزشکی، بخش پاتولوژی

Email: h\_a\_kade@yahoo.com

## چکیده

**مقدمه:** فرسودگی تحصیلی در دانشجویان به معنی ایجاد احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی‌کفایتی تحصیلی است. پژوهش حاضر، با هدف بررسی نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان صورت گرفت.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه مقطعی (توصیفی-تحلیلی)، تعداد ۱۶۲ نفر دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با روش نمونه‌گیری تمام شماری، طبق معیارهای ورود وارد مطالعه شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Bresó و همکاران، پرسشنامه رضایت از زندگی Diener و پرسشنامه مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده Zimet بود. اطلاعات جمع‌آوری شده وارد نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ شد و با استفاده از آزمون تی، آنالیز واریانس و تحلیل رگرسیون خطی تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** با توجه به نتایج به دست آمده، ۶۵/۴٪ (۱۰۶ نفر) از دانشجویان در سطح بالای فرسودگی تحصیلی قرار داشتند. نمرات حمایت اجتماعی (۴/۵۳±۰/۸۴) و رضایت از زندگی (۴/۰۷±۱۳/۳۸) در بیشتر دانشجویان نیز در گروه متوسط بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها، اختلاف معنی‌داری در میانگین حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی با جنس و ترم تحصیلی نشان نداد ( $p > 0.05$ ). نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون بدین گونه بود که رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی، هر دو تاثیر معکوس و معنادار ( $\beta = -0.156$  و  $\beta = -0.290$ ) بر فرسودگی تحصیلی داشتند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، بیشتر دانشجویان دندانپزشکی مورد مطالعه ما، از سطح بالای فرسودگی تحصیلی برخوردار بودند و حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی اکثر دانشجویان نیز در سطح مطلوبی قرار نداشت. از آنجایی که حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی، تاثیر معکوس و معناداری بر فرسودگی تحصیلی داشتند، با افزایش این دو مولفه می‌توان سهم بزرگی در کاهش میزان فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان داشت.

**کلمات کلیدی:** حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی، فرسودگی، دانشجویان دندانپزشکی

مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد / سال ۱۴۰۳ / دوره ۴۸ / شماره ۱: ۵۶۳-۷۶.

## مقدمه

کارمند کار نمی‌کنند، اما از دیدگاه روان‌شناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آنها را می‌توان به‌عنوان یک "کار" در نظر گرفت.<sup>(۱)</sup> فرسودگی تحصیلی به‌گونه‌ای زیان‌آور بر تعهد شناختی، علاقه‌مندی به مطالب درسی، مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، احساس منفی در امور تحصیلی و احساس توانایی در فراگیری مطالب درسی تأثیر می‌گذارد و میزان این متغیر ناخواسته طی دوران دانشجویی افزایش می‌یابد.<sup>(۲)</sup> فرسودگی تحصیلی در دانشجویان به معنی ایجاد احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب

فراگیران در محیط‌های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند. چالش‌های منفی، اثرات زیان‌باری روی انگیزش، عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی فراگیران خواهند داشت. به‌عبارتی دیگر، در حالی که حضور در دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تجربه‌های خوشایندی به همراه دارد، برای برخی دیگر از دانشجویان، تکالیف تحصیلی منجر به فرسودگی تحصیلی دانشجویان خواهد شد. مکان‌های آموزشی به‌عنوان محل کار یادگیرندگان محسوب می‌شوند؛ هر چند یادگیرندگان در موقعیت‌های آموزشی به عنوان

زندگی، را می‌توان به عنوان ارزشیابی کلی افراد از زندگی خود تعریف کرد.<sup>(۱۱)</sup> رضایت از زندگی حاصل رضایت از حوزه‌های اصلی زندگی مانند شغل، سلامت، ازدواج، تحصیلات و درآمد است و ارتباط معکوس آن با فرسودگی تحصیلی نشان داده شده است.<sup>(۱۲)</sup> از آنجا که سطح موفقیت تحصیلی دانشجویان می‌تواند از نشانه‌های تحقق اهداف نظام آموزش عالی باشد، دانشجویانی که در زندگی خود احساس رضایت نمی‌کنند، سطوح پایینی از عملکرد اجتماعی، سلامت جسمانی و پیشرفت تحصیلی را نشان می‌دهند. از سوی دیگر، عملکرد تحصیلی نیز می‌تواند به عنوان ابزاری برای رسیدن به رضایت از زندگی در نظر گرفته شود. به نظر می‌رسد که بین رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه‌ای دو سویه وجود دارد؛ بنابراین، با توجه به اینکه دوره تحصیل رشته دندانپزشکی، طولانی، طاقت‌فرسا و پراسترس می‌باشد، دانشجویان محصل در این حوزه به طبع در معرض آسیب‌های سلامت روان و فرسودگی‌های روانی و تحصیلی بیشتری می‌باشند. لذا با توجه به نقش مهم و مخربی که فرسودگی تحصیلی می‌تواند بر روان و آینده‌ی دانشجو و دانش‌پژوهان بگذارد، در پژوهش حاضر به تعیین نقش دو مؤلفه‌ی اصلی گفته شده؛ یعنی حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی پرداخته‌ایم.

### مواد و روش‌ها

این مطالعه مقطعی (توصیفی-تحلیلی)، با کد اخلاق IR.ZAUMS.REC.1402.078، در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تصویب شد. سپس ۱۶۲ دانشجوی دندانپزشکی ترم ۸ به بالای دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در سال ۱۴۰۲ به روش تمام شماری وارد مطالعه

درسی و احساس بی‌کفایتی تحصیلی است.<sup>(۳)</sup> از این رو، مهم است که اساتید یا مشاوران علاوه بر ارزیابی معمول از طریق متغیرهای استاندارد مانند هوش و شخصیت، ارزیابی انگیزه تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان خود را نیز داشته باشند.<sup>(۲)</sup> بنابراین توسعه فرسودگی در دوره آموزش عالی ممکن است یک نگرانی مهم باشد.<sup>(۳)</sup> از سوی دیگر فقدان انگیزه و خسته بودن از درس خواندن نیز در تعریف فرسودگی تحصیلی قرار می‌گیرند.<sup>(۴)</sup> به همین دلیل، گاه این مفهوم را با افسردگی معادل دانسته‌اند، درحالی که این دو مفهوم کاملاً از هم متمایزند.<sup>(۵)</sup> در بررسی شاخصه‌های تاثیرگذار بر کاهش فرسودگی تحصیلی، می‌توان به حمایت اجتماعی اشاره کرد. حمایت اجتماعی یک پشتیبانی بیرونی است که از حوزه‌های مختلف زندگی انسان، مانند کار یا خانواده نشأت می‌گیرد.<sup>(۶)</sup> حمایت اجتماعی منبعی را فراهم می‌آورد که افراد را قادر می‌سازد با تنش‌ها و تیدگی‌ها مقابله کنند.<sup>(۷)</sup> درحالی که افراد به هنگام از دست دادن حمایت اجتماعی، عواطف منفی‌ای را که با فرسودگی مشارکت دارد، نشان می‌دهند.<sup>(۸)</sup> گاه، در واقع انتظارات بیش از حد افراد موجب می‌شود دانشجویان فشار مداوم و شدیدی را به صورت عینی درک کنند که موجب اضطراب و خسته شدن آنان از درس خواندن یا به عبارتی فرسودگی تحصیلی می‌شود.<sup>(۹)</sup> می‌توان گفت حمایت اجتماعی بالا موجب افزایش تصور مثبت از خود، پذیرش خود و احساس عشق و ارزشمندی و حمایت اجتماعی پایین موجب کاهش تصور مثبت از خود و بروز نارضایتی‌ها در زندگی می‌شود. همچنین، حمایت اجتماعی باعث کاهش آثار منفی استرس‌های محیطی و بالطبع باعث افزایش کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می‌شود.<sup>(۱۰)</sup> به نظر می‌رسد شاخص تاثیرگذار بعدی در راستای کاهش فرسودگی تحصیلی، رضایت از زندگی باشد. رضایت از

می‌سند. پرسشنامه مذکور ۱۵ سوال دارد. خستگی تحصیلی ۵ سوال، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ سوال و ناکارآمدی تحصیلی ۶ سوال را به خود اختصاص می‌دهند. این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود.<sup>(۱۸)</sup>

پس از گردآوری داده‌ها، داده‌های خام وارد نرم‌افزار آماری SPSS نسخه‌ی ۱۸ شد. برای توصیف داده‌ها از جداول توزیع فراوانی، شاخص‌های متداول مرکزی (میانگین و میانه) و شاخص‌های پراکندگی (انحراف معیار و دامنه میان‌چارکی) به همراه کمینه و بیشینه استفاده شد. جهت تعیین روابط از ضریب همبستگی پیرسون (Pearson correlation) و جهت تعیین رابطه بین حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی با جنس و ترم تحصیلی از آزمون تی و آنالیز واریانس استفاده شد. رابطه بین متغیرها با استفاده از روش آنالیز رگرسیون خطی مورد تحلیل قرار گرفت. سطح معنی‌داری در این تحقیق ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

#### یافته‌ها

از بین ۱۶۲ دانشجوی دکتری دندانپزشکی عمومی ترم ۸ و بالاتر، ۴۷/۵ درصد (۷۷ نفر) زن و ۵۲/۵ درصد (۸۵ نفر) مرد بودند. نتایج نشان داد که بیشترین تعداد دانشجویان (۲۸/۴ درصد، ۴۶ نفر) در ترم تحصیلی ۸ و کمترین تعداد آنها (۱۱/۱ درصد، ۱۸ نفر) در ترم تحصیلی ۱۲، مشغول به تحصیل بودند. در جدول ۱، آماره‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر) حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی ارائه شده است. ملاحظه می‌شود که میانگین نمره فرسودگی

شدند. معیارهای ورود به مطالعه، دانشجویان ترم ۸ به بالا (به غیر از دانشجویان مهمان یا انتقالی) بودند که سابقه بیماری روانپزشکی و رخداد تنش‌زا در طی ۴ ماه اخیر نداشتند. معیار خروج از مطالعه نیز، پر نکردن کامل پرسشنامه بود. پس از ورود افراد به مطالعه، هدف از انجام پژوهش برای دانشجویان، پیش از تکمیل پرسشنامه ذکر شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و استفاده ابزاری از اطلاعات نخواهد شد. سپس دانشجویان پرسشنامه را که شامل ۴ قسمت اطلاعات دموگرافیک (شامل سن، جنس و ترم تحصیلی)، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده Zimet و همکاران، پرسشنامه استاندارد رضایت از زندگی Diener و همکاران (SWLS) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Bresó و همکارانش می‌باشد، تکمیل کردند. روایی و پایایی پرسشنامه‌های مورد استفاده در جمعیت ایرانی قبلاً بررسی شده است.<sup>(۱۵، ۱۳)</sup> قسمت دوم، پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده Zimet و همکاران (Perceived Social Support) بود که شامل ۱۲ سوال از سه منبع خانواده، اجتماع و دوستان بود که این سه منبع در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای سنجیده می‌شدند و به این ترتیب حداقل و حداکثر نمره حاصل از پرسشنامه به ترتیب برابر ۱۲ و ۸۴ بود. نمره کل به دست آمده از پرسشنامه، تقسیم بر ۱۲ می‌شود.<sup>(۱۶)</sup> قسمت سوم، پرسشنامه استاندارد رضایت از زندگی Diener و همکاران (SWLS) بود که شامل ۵ سؤال است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود، لذا حد پایین، متوسط و بالای نمرات برابر ۵، ۱۵ و ۲۵ بود.<sup>(۱۷)</sup> قسمت چهارم، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Bresó و همکارانش بود. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را

در ادامه، همانطور که در جدول ۲ آمده است، آزمون تی اختلاف معنی داری را در میانگین نمرات حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی با جنسیت نشان نمی‌داد.

(به ترتیب  $p=0/07$ ،  $p=0/4$  و  $p=0/7$ ). همچنین مطابق جدول ۳، آنالیز واریانس ANOVA نیز اختلاف معنی داری را در میانگین نمرات حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی با ترم تحصیلی نشان نداد.

(به ترتیب  $p=0/8$ ،  $p=0/9$  و  $p=0/7$ ). جهت تعیین روابط میان حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی بر مبنای ضرایب همبستگی بین متغیرها، همبستگی بین فرسودگی تحصیلی با حمایت اجتماعی ( $r=-0/095$ ) و رضایت از زندگی ( $r=-0/169$ ) هر دو منفی و در سطح  $0/05$  معنادار بود. (جدول ۴) با توجه به معنادار بودن همبستگی بین متغیرها، تحلیل رگرسیون خطی بر مبنای حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی صورت گرفت. نتایج به دست آمده از تحلیل رگرسیون خطی نشان دادند که رضایت از زندگی تاثیر معکوس و معنادار ( $\beta=-0/156$ ) و  $p=0/035$  و حمایت اجتماعی نیز تاثیر معکوس و معنادار ( $\beta=-0/290$  و  $p<0/001$ ) بر فرسودگی تحصیلی داشت. (جدول ۵)

تحصیلی  $5/39 \pm 62/77$  می‌باشد که از حداقل ۴۷ تا حداکثر ۷۵ متغیر بوده است. حداکثر نمره قابل کسب در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی Bresno و همکاران، ۱۰۵ می‌باشد. میانگین نمره رضایت از زندگی نیز  $4/07 \pm 13/38$  گزارش شده است، که از حداقل ۶ تا حداکثر ۲۴ متغیر می‌باشد. حداکثر نمره قابل کسب در این پرسشنامه، ۲۵ می‌باشد و در نهایت، میانگین نمره حمایت اجتماعی  $4/53 \pm 0/84$  بود که از حداقل ۲ تا حداکثر  $6/75$  متغیر می‌باشد. حداکثر نمره قابل کسب در پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده Zimet و همکاران نیز ۷ می‌باشد. فراوانی نمرات مقیاس حمایت اجتماعی در بین دانشجویان دندانپزشکی بدین گونه بود که بیشترین تعداد دانشجویان (۱۱۶ نفر، ۷۱/۶ درصد) دارای سطح حمایت اجتماعی متوسط بودند و فراوانی نمرات مقیاس رضایت از زندگی در بین دانشجویان دندانپزشکی نشان داد که ۴۵/۱ درصد (۷۳ نفر) از دانشجویان در گروه متوسط قرار داشتند و گروه‌های رضایت از زندگی بسیار خوب و ضعیف سهم تقریباً یکسان و حدود ۲۷ درصد داشتند. همچنین با توجه به فراوانی نمرات فرسودگی تحصیلی می‌توان گفت که بیش از ۵۰ درصد (۱۰۶ نفر) دانشجویان در گروه فرسودگی تحصیلی بالا و  $34/6$  درصد (۵۶ نفر) آنها در گروه فرسودگی تحصیلی متوسط قرار داشتند. نمودار ۱ سطوح فرسودگی تحصیلی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی دانشجویان دندانپزشکی را باهم مقایسه می‌کند.

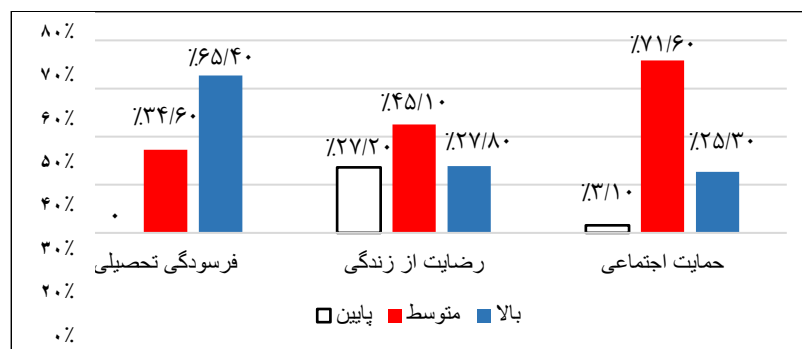
جدول ۱: آماره‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر) حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	حداکثر نمره قابل کسب
فرسودگی تحصیلی	۱۶۲	۴۷	۷۵	$62/77 \pm 5/397$	۱۰۵
رضایت از زندگی	۱۶۲	۶	۲۴	$13/38 \pm 4/078$	۲۵
حمایت اجتماعی	۱۶۲	۲	۶/۷۵	$4/535 \pm 0/845$	۷

و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی

متغیر	جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T test	
					مقدار t	درجه آزادی
P value						
فرسودگی تحصیلی	زن	۷۷	۶۲/۹۴	۵/۰۲۵	-۰/۳۸۱	۱۶۰
	مرد	۸۵	۶۲/۶۲	۵/۷۳۸		
رضایت از زندگی	زن	۷۷	۱۳/۱۰	۴/۱۱۵	۰/۸۲۷	۱۶۰
	مرد	۸۵	۱۳/۶۳	۴/۰۵۲		
حمایت اجتماعی	زن	۷۷	۴/۴۱۰	۰/۸۸۹	۱/۸۰	۱۶۰
	مرد	۸۵	۴/۶۴۹	۰/۷۹۲		

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی دانشجویان دندانپزشکی بر حسب جنس



نمودار ۱: مقایسه سطوح فرسودگی تحصیلی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی دانشجویان دندانپزشکی

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار میزان فرسودگی تحصیلی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی دانشجویان دندانپزشکی بر اساس ترم تحصیلی

ANOVA		انحراف معیار	میانگین	تعداد	ترم تحصیلی	متغیر
P-value	مقدار F					
۰/۷۲	۰/۵۱	۵/۴۸	۶۲/۶۷	۴۶	۸	فرسودگی تحصیلی
		۴/۶۲	۶۱/۱۷	۲۹	۹	
		۶/۳۰	۶۳/۳۳	۴۲	۱۰	
		۴/۷۱	۶۳/۵۵	۲۷	۱۱	
		۴/۹۸	۶۳/۱۶	۱۸	۱۲	
۰/۹۴	۰/۱۹	۴/۲۱	۱۳/۰۴	۴۶	۸	رضایت از زندگی
		۴/۱۱	۱۳/۳۱	۲۹	۹	
		۴/۷۰	۱۳/۶۹	۴۲	۱۰	
		۳/۴۶	۱۳/۳۳	۲۷	۱۱	
		۳/۱۷	۱۳/۷۲	۱۸	۱۲	
۰/۸۳	۰/۳۶	۰/۷۵	۴/۶۱	۴۶	۸	حمایت اجتماعی
		۰/۹۱	۴/۲۵	۲۹	۹	
		۰/۸۶	۴/۶۳	۴۲	۱۰	
		۰/۷۸	۴/۵۶	۲۷	۱۱	
		۰/۹۷	۴/۴۸	۱۸	۱۲	

جدول ۴: ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

رضایت از زندگی	حمایت اجتماعی
	۱
۱	۰/۲۰۳ **
۰/۱۶۹ *	۰/۰۹۵ *

\* ضرایب معنی دار با سطح خطای کوچک تر از ۰/۰۵

\*\* ضرایب معنی دار با سطح خطای کوچک تر از ۰/۰۱

جدول ۵: تحلیل رگرسیون ارتباط حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی

P-value	T	beta	B	متغیرهای مستقل
۰/۰۳۵	-۱/۹۶۱	-۰/۱۵۶	-۰/۱۰۰	رضایت از زندگی
<۰/۰۰۱	-۲/۰۹۳	-۰/۲۹۰	-۰/۶۳۰	حمایت اجتماعی

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میزان فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشکده دندانپزشکی بالا بود. علاوه بر این، در مطالعه ما همبستگی منفی و معناداری میان حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی وجود داشت. این نتیجه با تحقیق Marzie, Bikar<sup>(۱۹)</sup> که ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده را با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دختر دانشگاه سیستان و بلوچستان بررسی کردند، همسو می‌باشد. همچنین این همسویی در برخی دیگر از مطالعات<sup>(۲۰-۲۲)</sup> نیز دیده شد ولی مطالعه Behroozi و همکاران<sup>(۲۳)</sup>، خلاف این مطلب را نشان داد، در این مطالعه حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری نداشت. فرسودگی یک وضعیت روانی است که به عنوان یک پاسخ طولانی و مزمن به عوامل استرس زای بین فردی رخ می‌دهد. فرسودگی منجر به خود مراقبتی و سلامت روانی ضعیف، خطاهای پزشکی، عملکرد پایین، گردش مالی بیشتر و غیبت می‌شود. این عوامل، نه تنها بر خود فرد تأثیر می‌گذارند، بلکه رفاه، بهره‌وری و ایمنی مصرف‌کنندگان سلامت و خدمات مراقبت‌های بهداشتی را نیز متاثر می‌سازد.<sup>(۲۴)</sup> دانشجویان دارای فرسودگی تحصیلی، انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت‌های کلاسی ندارند. ویژگی‌های رفتاری مانند غایب شدن، تاخیر در حضور در کلاس، ترک زودهنگام کلاس، گوش ندادن به مطالب کلاسی و عدم شرکت در کارهای گروهی را از خود نشان می‌دهند؛ بنابراین حس مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در برابر عملکرد ضعیف خود در این افراد وجود ندارد. از جمله عوامل تأثیرگذار بر این مسئله فرسودگی، شرایط محیطی و آموزشی از جمله بی‌عدالتی، احساس عدم

امنیت، حمایت اجتماعی و عدم رضایت از زندگی را می‌توان نام برد.<sup>(۲۰)</sup> حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب استرس‌زا حمایت می‌کند. در واقع حمایت اجتماعی باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل استرس‌زا از طریق تدارک منابع بیشتر برای مقابله با استرس می‌شود. از طرفی فرسودگی موجب از بین رفتن انرژی و تحلیل منابع فردی می‌شود. همچنین، به نظر می‌رسد فرسودگی نتیجه‌ای از سطح افزایش برانگیختگی و پردازش اطلاعات همراه با تمایل به درک و سازگاری با نیازهای موقعیتی است. در هر حال به طور منطقی، فرسودگی سطح انرژی لازم را برای انجام وظایف شناختی همراه با یادگیری کاهش می‌دهد. بنابراین رابطه معکوس بین حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی منطقی به نظر می‌رسد. حمایت اجتماعی، یکی از مهمترین روابط اجتماعی است و برخورداری، ادراک و تصور آن و همچنین نیاز به آن با توجه به سن، جنس، شخصیت و حتی فرهنگ فرد می‌تواند متفاوت باشد. حمایت اجتماعی یک متغیر محیطی مهم در تبیین عملکرد تحصیلی فراگیران است و تأثیر عمیقی بر رفتار روزمره دانشجو می‌گذارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بهره‌مندی از حمایت اجتماعی مطلوب و درک کفایت، دردسترس بودن و خشنودی داشتن از دریافت آن، از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و ظرفیت‌های مورد نیاز جوانان برای بهزیستی روانشناختی در آینده را فراهم می‌سازد. دانشجویانی که از درس خواندن احساس فرسودگی می‌کنند، به نظر می‌رسد فکر می‌کنند کمتر توسط دیگران حمایت می‌شوند. در مقابل حمایت اجتماعی، سپری را علیه تنیدگی ایجاد می‌کند و فردی که حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کند، تنیدگی کمتری را احساس و در نتیجه فرسودگی تحصیلی کمتری را نیز تجربه می‌کند.<sup>(۲۲)</sup> افزون بر آن، در پژوهش Kim و همکاران<sup>(۲۱)</sup>، وجود ارتباط معکوس بین زیر



مؤثری داشته باشد. وی همچنین اظهار نموده، افرادی که حوادث منفی در زندگی را تجربه کرده‌اند، اما بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز نموده‌اند، رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند. به عبارت دیگر چنین کسانی حوادث منفی زندگی را که واقعیات زندگی هستند، از حوادث مثبت جدا نموده و توجه شان را بر حوادث مثبت متمرکز می‌کنند.<sup>(۳۰)</sup> در جمع بندی مبانی نظری و پژوهشی می‌توان گفت، اکثر پژوهشگران عرصه‌ی رضایت از زندگی در این موضوع که رضایت از زندگی، در انسان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های شخصیتی، چگونگی فعالیت و همچنین واکنش‌های آن‌ها به تمام حوادث زندگی دارد، اتفاق نظر دارند.<sup>(۳۱)</sup> از چنین منظری می‌توان گفت، پیشرفت و موفقیت دانشجویان در دوره‌های تحصیلی تا حد زیادی به رضایت آن‌ها از زندگی بستگی دارد و این موضوع نقش متخصصان سلامت روان را در این زمینه بیش از پیش روشن می‌نماید. به طور کلی در نتایج به دست آمده، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی اثر معناداری داشته و با به کارگیری برنامه و طرح‌هایی برای ارتقا و افزایش این دو مقوله می‌توان سهم بزرگی در کاهش میزان فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان داشت که به موجب آن پیشرفت تحصیلی و بهبود عملکرد دانشجویان را شاهد خواهیم بود و از میزان کناره‌گیری دانشجویان از تحصیل کاسته خواهد شد و نیروهای کارآزموده‌تری در اختیار جامعه قرار خواهد گرفت. از آنجا که فرسودگی تحصیلی قابل تعمیم به بخش شغلی نیز می‌باشد، با بهبود پارامترهای موثر بر آن می‌توان موجب کاهش فرسودگی شغلی در بین کارکنان و افزایش خروجی‌های مورد انتظار نیز شد که می‌تواند از موضوعات پژوهشی بعدی باشد. از جمله شرایط و زمینه‌های دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد وضعیت

مقیاس عدم شایستگی در فرسودگی تحصیلی و نمره کلی حمایت اجتماعی، نشان دهنده این امر است که دانشجویانی که در تحصیل احساس می‌کنند از شایستگی کافی برخوردار نیستند، به ندرت از حمایت اجتماعی در محیط تحصیلی برخوردار می‌شوند. همچنین در مطالعه حاضر، همبستگی بین رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی نیز منفی و معنادار نشان داده شد که با مطالعات دیگر<sup>(۲۷-۲۵)</sup> همخوانی دارد.

یکی از شاخص‌های بهداشت روانی، میزان رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی، نگرش فرد و ارزیابی عمومی او نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی هم چون زندگی خانوادگی، عاطفی، تجربه آموزشی و شغلی است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی، هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شوند. در راستای تعریف این سازه مفهومی، Goldsmith و همکارانش<sup>(۲۸)</sup> بیان می‌کنند که سرمایه روانی شامل دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که در فرایند ارزیابی‌های مستمر به دست می‌آید و به رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی منتهی می‌شود. این سرمایه روانشناختی با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسناد مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود. در مطالعه‌ی دیگری Tannenbaum و همکاران<sup>(۲۹)</sup> نشان دادند، تفکرات غیرمنطقی نظیر نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، دلواپسی و اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی برای تغییر، با عزت نفس پایین و نارضایتی از زندگی رابطه دارد.<sup>(۲۹)</sup> در این راستا نظر Rammstedt<sup>(۳۰)</sup> بر این است که چگونگی فایق آمدن افراد بر حوادث منفی زندگی ممکن است در رضایت از زندگی آنها نقش

### نتیجه گیری

به طور کلی با توجه به نتایج به دست آمده، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی می‌توانند فرسودگی تحصیلی را پیش بینی کنند؛ بنابراین، با به کارگیری راهکارهایی که می‌توانند رضایت از زندگی را در دانشجویان افزایش دهند و همچنین، استفاده از راهکارهایی در جهت افزایش حمایت‌های اجتماعی ادراک شده از سوی دانشجویان، می‌توان فرسودگی تحصیلی را کاهش داد.

### تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه شماره ۱۰۸۷۷ می‌باشد که با پشتیبانی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام گردیده است. به این وسیله، مراتب سپاس پژوهشگران ابراز می‌گردد.

### پیوست : نمونه پرسشنامه

با سلام؛

پاسخ‌دهنده عزیز این پرسشنامه جهت انجام پایان‌نامه دکتری عمومی دندانپزشکی تهیه گردیده و هدف محقق از این مطالعه تعیین نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در سال ۱۴۰۲ می‌باشد. بنابراین پاسخ‌های دقیق و با تامل شما، اینجانب را در اجرای این تحقیق یاری خواهد نمود. بدیهی است پرسشنامه بدون نام بوده و پاسخ‌های شما تنها در راستای اهداف پژوهشی تحقیق حاضر مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

با تشکر

اینجانب با آگاهی کامل از موارد فوق رضایت می‌دهم که به عنوان یک فرد مورد مطالعه در پژوهش ذکر شده شرکت نمایم. با توجه به توضیحات تکمیلی پژوهشگر، کلیه اطلاعاتی که گرفته می‌شود محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج تحقیقات به صورت کلی و در قالب اطلاعات گروه مورد مطالعه منتشر می‌گردد و نتایج فردی در صورت لزوم بدون ذکر مشخصات فردی عرضه خواهد گردید.

امضاء

بخش اول : اطلاعات فردی شما بخشی از پژوهش است و همچون سایر پاسخ‌های شما محفوظ خواهد بود.

سن : ..... سال

جنس : زن  مرد

وضعیت تاهل : مجرد  متاهل

ترم تحصیلی : ۸  ۹  ۱۰  ۱۱  ۱۲

بخش دوم: لطفا پاسخ خود را با علامت ✓ مشخص نمایید.

عبارات	هرگز	به ندرت	نسبتا کم	گاهی اوقات	نسبتا زیاد	بیشتر اوقات	همیشه
۱- احساس می‌کنم که به خاطر انجام فعالیت های مربوط به تحصیل، تهی شده‌ام.							
۲- از زمان ثبت نام در دانشگاه، نسبت به دروسم کم علاقه شده‌ام.							
۳- من می‌توانم به طور موثر، مسائلی را که در فعالیت های مربوط به تحصیل ام پیش می‌آیند، حل کنم.							
۴- در پایان یک روز درسی در محل تحصیلم احساس خستگی و تحلیل رفتگی (بی رمقی) می‌کنم.							
۵- شور و اشتیاقم نسبت به دروسم کم شده است.							
۶- من اعتقاد دارم که مشارکت و سهم موثری در کلاسهایی که در آن ها شرکت می‌کنم دارم.							
۷- با مطالعه یا حضور در کلاس، احساس فرسودگی و خستگی مفرط (فشار) به من دست می‌دهد.							
۸- به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم.							
۹- من چیزهای بسیار جالبی در جریان تحصیل و مطالعه ی دروسم یاد گرفته‌ام.							

عبارات	کاملا مخالفم	مخالقم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافقم
۱- زندگی من در بیشتر جنبه ها با ایده آل هایم تطبیق دارد.					
۲- شرایط زندگی ام عالی است.					
۳- از زندگی ام راضی هستم.					
۴- تا اینجا چیزهایی را که در زندگی خواسته ام به دست آورده‌ام.					
۵- اگر می‌توانستم در زندگی به عقب برگردم تقریبا هیچ چیز را عوض نمی‌کردم.					

							۱۰- وقتی صبح از خواب بیدار می شوم و مجبورم که روز دیگری را در محل تحصیلم سپری کنم، احساس کسالت و خستگی می کنم.
							۱۱- من نسبت به سودمندی و فایده ی بالقوه ی دروسم بسیار بدبین (بدگمان) شده ام.
							۱۲- زمانی که به اهداف تحصیلی ام دست می یابم، احساس شوق و برانگیختگی می کنم.
							۱۳- مطالعه یا شرکت کردن در کلاس واقعا به من فشار وارد می کند.
							۱۴- من نسبت به اهمیت دروسم دچار تردید شده ام.
							۱۵- مطمئنم که در انجام فعالیتها در کلاس به طور موثری عمل می کنم.

عبارات	کاملا مخالفم	مخالفم	تقریبا مخالفم	نه مخالفم / نه موافقم	موافقم	تقریبا موافقم	کاملا موافقم
۱- فرد خاصی در زندگی من وجود دارد که موقع نیاز به من کمک می کند.							
۲- فرد خاصی در زندگی من وجود دارد که میتوانم غم ها و شادی هایم را با وی درمیان بگذارم.							
۳- خانواده ام واقعا سعی میکنند به من کمک کنند.							
۴- حمایت و پشتیبانی عاطفی مورد نیازم را از خانواده ام دریافت می کنم.							
۵- فرد خاصی در زندگی من وجود دارد که برای من واقعا منبع آرامش و آسایش است.							
۶- دوستانم واقعا سعی میکنند به من کمک کنند.							
۷- وقتی مشکلی پیش آید می توانم روی دوستانم حساب کنم.							
۸- میتوانم راجع به مشکلاتم با خانواده ام صحبت کنم.							
۹- دوستانی دارم که می توانم غم ها و شادی هایم را با آنها درمیان بگذارم.							
۱۰- فرد خاصی در زندگی من وجود دارد که احساساتم را درک می کند. (برایش مهم است)							
۱۱- خانواده ام در تصمیم گیری ها به من کمک میکنند.							
۱۲- میتوانم راجع به مشکلاتم با دوستانم صحبت کنم.							

## منابع

1. Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolesc.* 2009 Nov;38:1316-27.
2. David A. Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Med Educ & Eval Rev.* 2010;1:90-104.
3. 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.
4. Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *J cross-cult Psychol.* 2002;33(5):464-81.
5. Koutsimani P, Montgomery A, Georganta K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2019;10:1-19.
6. Ten Brummelhuis LL, Bakker AB. A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model. *Am Psychol.* 2012;67(7):545-56.
7. Huurre T, Eerola M, Rahkonen O, Aro H. Does social support affect the relationship between socioeconomic status and depression? A longitudinal study from adolescence to adulthood. *J Affect Disord.* 2007;100(1-3):55-64.
8. Maslach C, Leiter MP. The truth about burnout : how organizations cause personal stress and what to do about it. 1<sup>st</sup> ed. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass; 1997:23.
9. Silver D, Saunders M, Zarate E. What factors predict high school graduation in the Los Angeles Unified School District: California Dropout Research Project Santa Barbara, CA; 2008:4.
10. Dasht Bozorgi Z, Homai R. The relationship between self-compassion, social support and hope with persecution of nursing students. *Educ Strategy Med Sci.* 2018; 11 (1) :126-132.
11. Frisch MB, Clark MP, Rouse SV, Rudd MD, Paweleck JK, Greenstone A, et al. Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment.* 2005;12(1):66-78.
12. Capri B, Ozkendir OM, Ozkurt B, Karakus F. General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia Soc Behav Sci.* 2012;47:968-73.
13. Bayani AA, Koocheky AM, Goodarzi H. The reliability and validity of the satisfaction with life scale. *J Dev Psychol.* 2007;3(11):259-65.
14. Azimi M, Piri M, Zavvar T. Relationship of Academic Burnout and self-regulated learning with Academic performance of High School Students. *Research in Curriculum Planing.* 2013;10(38):116-128.
15. Jowkar B, Salimi A. Psychometric properties of the short form of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S). *Int J Behav Sci.* 2012;5(4):317-311.
16. Zimet G. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)-scale items and scoring information. 2016;2023.
17. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess.* 1985;49(1):71-5.
18. Fata N, Kiani M. Modeling of the Relationship among Student Academic Burnout, and Personal and Educational Experiences and Reporting of Avoidance Strategies: The Intermediating Role of Academic Engagement. *JINEV.* 2019;12(48):131-160.
19. Bikar S, Marzie A. Investigating the relationship between perceived social support and academic burnout in students. 3<sup>rd</sup> conference on psychology, educational sciences and lifestyle with international approach. August 2016, Mashhad.
20. Abbasi S, Dortaj F. Predicting burnout based on coping strategies and perceived social support in students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning.* 2021;9(16):17-33.
21. Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee SM. Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress Health.* 2018;34(1):127-34.
22. Bahmani F, Rastegar A. The relationship between social support and perceived stress and burnout among students in Kermanshah. *Psychol Edu Sci.* 2016;1:1-12.
23. Behroozi N, Shahni M, Pourseyed M. Relation between perfectionism, perceived stress and social support with academic burnout. *Strategy Cult.* 2012;5(20):83-102.
24. Bafei SEC, Chen J, Qian Y, Yuan L, Zhou Y, Sambou ML, et al. The Association between Burnout, Social Support, and Psychological Capital among Primary Care Providers in Togo: A Cross-Sectional Study. *Med.* 2023;59(1):175.
25. Wang Q, Sun W, Wu H. Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):248.

26. Çapri B, Gündüz B, Akbay SE. The Study of Relations between Life Satisfaction, Burnout, Work Engagement and Hopelessness of High School Students. IES. 2013; 6(11):35-46.
27. Bozkur B, Güler M. Achievement Need and Burnout in University Students: Serial Mediation by Resilience and Life Satisfaction. Stud Psychol. 2023; 65(1):86-101.
28. Goldsmith AH, Veum JR, Darity Jr W. The impact of psychological and human capital on wages. Econ Inq. 1997; 35(4):815-29.
29. Tannenbaum C, Ahmed S, Mayo N. What drives older women's perceptions of health-related quality of life? Qual Life Res. 2007; 16(4):593-605.
30. Rammstedt B. Who worries and who is happy? Explaining individual differences in worries and satisfaction. Pers Individ Differ. 2001; 43(6):1626-34.
31. Shirvani MY, Peyvastegar M. The relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in university students. Knowl & Res Appl Psychol. 2011; 12(2):55-65.
- 32- Yousefi N, Sharifi HP, Sharifi N. Structural model of academic burnout based on perceived social support, educational justice, and academic motivation variables of students. Quart Appl Psychol 2018;12(3):418-38