



## رابطه بین حمایت اجتماعی و استرس ادراک شده با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان

شهر کرمانشاه

فریدون بهمنی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش  
Bahmani.f1395@gmail.com

احمد رستگار

استادیار دانشگاه پیام نور

### چکیده

فرسودگی تحصیلی از مهم‌ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه‌ها است و تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده آن بسیار حایز اهمیت است. هدف این تحقیق، تعیین رابطه حمایت اجتماعی و استرس ادراک شده با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان بود. در این پژوهش توصیفی با طرح همبستگی، ۳۸۴ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای از بین دانشجویان دختر و پسر (۲۰۰ دانشجو دختر و ۱۸۴ دانشجو پسر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های حمایت اجتماعی زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۷) بود، تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS 22 انجام شد. تحلیل داده‌ها با روش ضریب همبستگی و رگرسیون خطی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد ابعاد حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه معکوس دارد و از طرفی رابطه بین استرس ادراک شده و فرسودگی تحصیلی مثبت و معنی‌دار بدست آمد، همچنین نتایج آزمون رگرسیون نشان داد فرسودگی تحصیلی با اطمینان ۹۹٪ توسط متغیرهای استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم، قابل پیش‌بینی است و این متغیرها می‌توانند ۲۰٫۸۸ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

**کلمات کلیدی:** حمایت اجتماعی، استرس ادراک شده، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان



## مقدمه

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو دارد (ژانگ و چم، ۲۰۰۷). پینس، آرونسون و کفری (۱۹۸۱) به بررسی و مقایسه فرسودگی در میان پرستاران، مشاوران، مربیان و دانشجویان پرداختند و دریافتند که دانشجویان در سطوح بالای مقیاس فرسودگی جای می‌گیرند. این بررسی‌ها نشان می‌دهد که دانشجویان در طول دوران تحصیلی خود تا اندازه‌ای فرسودگی را تجربه می‌کنند (پینس و همکاران، ۱۹۸۱).

سالما و همکاران (۲۰۰۹) در تعریف فرسودگی تحصیلی این‌گونه بیان می‌کنند: «فرسودگی تحصیلی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه (خستگی تحصیلی)، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی (بی‌علاقگی تحصیلی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (ناکارآمدی تحصیلی) مشخص می‌شود.» می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می‌شود. اگرچه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به عنوان کارمند کار نمی‌کنند یا شغل خاصی در آن‌ها ندارند اما از دیدگاه روان‌شناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آن‌ها را می‌توان به عنوان یک کار در نظر گرفت. آن‌ها در کلاس حضور پیدا می‌کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره قبولی انجام می‌دهند.

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی از خود بروز می‌دهند. پژوهش‌های قبلی در موقعیت‌های صنعتی و سازمان، نشان داده‌اند که فرسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد. چنین نتایجی درباره فرسودگی تحصیلی نیز صادق است، اگرچه مطالعات کمی درباره این موضوع انجام شده است. مثلاً محققانی مانند آهولا و هاگانین نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می‌شود (کوشافر و زنگبار، ۱۳۹۳).

کوشافر و زنگبار (۱۳۹۳) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن مانند، سردرد، دل‌درد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می‌دهد. این محققان نشان دادند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی رابطه استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن به طور معناداری افزایش می‌یابد.

مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی شامل سه حیطه خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی می‌شود. در توضیح خستگی تحصیلی آمده است: «از پژوهش‌های قابل توجهی معلوم شده که خستگی هیجانی و اشتغال می‌تواند در محیط تحصیلی بروز پیدا کند و احساس خوب بودن دانش‌آموزان را تحت تاثیر قرار دهد. به طور بسیار خاص دو متغیر وجود دارد که در درک بروز و دوام خستگی هیجانی و تحصیلی و اشتغال دارای اهمیت است. متغیر اول، سطح تنش تجربه شده توسط فرد و محرک‌های تنش‌زایی است که در محیط سازمانی بروز می‌کنند. در این بین، تنش توسط برخی از پژوهشگران به صورت پیش‌گویی کننده عمده خستگی هیجانی شناخته می‌شود، بدین ترتیب دانش‌آموزانی که استرس کمتری متحمل شده‌اند، نشانه‌های کمتری از خستگی هیجانی را تجربه کرده و متعاقب آن باید سطوح بالاتری از اشتغال را تجربه نمایند. مورد دوم: خستگی هیجانی و تحصیلی می‌تواند تابعی از تفاوت‌های فردی در مشخصه‌های گرایشی دانش‌آموزان باشد. در این زمینه خود اثر بخشی کلی یک پیشگویی کننده مهم از خستگی هیجانی و اشتغال می‌باشد (امیری، حقیقت دوست و عاشوری، ۱۳۹۵).

عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی نیز به دو بخش عوامل فردی و عوامل محیطی تقسیم می‌شود. در توضیح عوامل محیطی آمده است: «مطالعات فرسودگی نشان می‌دهد، توصیف فرسودگی بدون در نظر گرفتن فرایندها و تمایلات افراد در بافت محیط اطرافشان و فرایندهای واکنش فعال و غیرفعال به محیط سازمانشان غیرممکن است. در مدل تعاملی که توسط لازاروس و فلکمن در تئوری ارزیابی‌شان پیشنهاد شد، دو مؤلفه در نظر گرفته می‌شود. یک، مؤلفه ارزیابی موقعیت یا زمینه و مؤلفه بعدی ارزیابی منابع در دسترس و این بدان معناست که افراد با کدام واکنش نشان می‌دهند. مؤلفه اول مرتبط با شناخت و آگاهی از عوامل استرس‌زا است و مؤلفه دوم مرتبط با آگاهی از منابع است. استرس نتیجه عدم تعادل بین این دو است.

<sup>1</sup> -Zhang, Gan & Cham

<sup>2</sup> -Pines Aronson, E., & Kafry, D

<sup>3</sup> Salmela et al



یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک شده است، استرس ادراک شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می باشد. استرس می تواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش زا ایجاد شود، حتی سر و کار داشتن با یک بیمار (ماررو، ۴، ۲۰۱۱).

فردین ۵ (۱۹۹۵) بیان کرد که فرسودگی با استرس متفاوت است؛ به گونه‌ای که فرسودگی نتیجه‌ی یک "استرس بی‌واسطه" است. برخی بیان کردند که استرس تجربه‌ای از هیجانات، ناکامی یا پرخاشگری ناخوشایند است در حالی که فرسودگی نتیجه‌ی "استرس ادامه دار است که عمدتاً با خستگی جسمانی، هیجانی و حالتی (نگرشی) توصیف می‌شود." عواملی وجود دارند که می توانند فرسودگی را کنترل نمایند، یکی از این عوامل حمایت اجتماعی می باشد. حمایت اجتماعی یکی از مهمترین عوامل محیطی در روشن ساختن پدیده فرسودگی است (جکسون، اسپاج و اسکولر، ۶، ۱۹۸۶). حمایت اجتماعی به عنوان منبعی که افراد را قادر به مقابله با فشارهای روانی میسازد تعریف شده است (چنگ و همکاران، ۷، ۲۰۰۴).

حمایت اجتماعی مفهومی چند بعدی است که به اشکال و طرق مختلفی تعریف شده است. برای مثال، میتوان آن را به عنوان یک منبع فراهم شده توسط دیگران، به عنوان امکاناتی برای مقابله با استرس، یا یک مبادله‌ای از منابع تعریف نمود (شولتز و شوارتز، ۲۰۰۴). برخی از پژوهشگران، حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه، و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان، و دیگران مهم تعریف کرده‌اند (سارافینو، ۱۹۹۸). برخی، حمایت اجتماعی را واقعیتی اجتماعی و برخی دیگر، آن را ناشی از ادراک و تصور فرد می‌دانند. ساراسون (۱۹۸۸) حمایت اجتماعی را مفهومی چند بعدی می‌داند که هر دو بعد واقعی و تصویری را در بر می‌گیرد (علی پور، ۱۳۸۵). درواقع منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده میزان دسترسی و ادارک فرد از دسترس بودن حمایت دیگران، در صورت نیاز به کمک است (لینگ و همکاران، ۸، ۲۰۱۴). پس از تعاریف و مبانی نظری مختصری که در رابطه با هر یک از متغیرها گفته شد مسئله اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا بین حمایت اجتماعی و استرس ادراک شده با فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان شهر کرمانشاه رابطه معنی داری وجود دارد؟

#### پیشینه پژوهش

در پژوهشی که توسط پور سید و همکاران (۱۳۹۴) تحت عنوان رابطه استرس ادراک شده، کمال‌گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان صورت گرفت نشان دادند که استرس ادراک شده با حمایت اجتماعی رابطه مستقیم منفی و با فرسودگی تحصیلی رابطه مستقیم مثبت دارد. حمایت اجتماعی این دانشجویان نیز با عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم مثبت دارد. رابطه کمال‌گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی و همچنین رابطه کمال‌گرایی سازگارانه با عملکرد تحصیلی مستقیم مثبت است. رابطه استرس ادراک شده با عملکرد تحصیلی غیرمستقیم و از طریق حمایت اجتماعی است. طبق نتایج این پژوهش، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار ندارد.

در پژوهشی که توسط سحاقی و مریدی (۱۳۹۴) تحت عنوان رابطه حمایت اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان جندی شاپور اهواز صورت گرفت نشان دادند که آموزش حمایت اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقا عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است.

در پژوهشی که توسط ترابی (۱۳۹۳) تحت عنوان رابطه بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌جویان دانشگاه پیام نور یزد صورت گرفت نشان داد بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه پیام نور ابرکوه رابطه‌ی معنی داری وجود دارد.

سالمل و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای تحت عنوان رابطه بین فضای آموزشی، حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی نشان دادند که بین جو منفی حاکم بر دانشکده و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد و انگیزش مثبت دریافت شده از سوی اساتید و حمایت اجتماعی از طرف اعضای دانشکده با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی دار دارد.

پیلدریم (۲۰۰۸) در پژوهشی روابط بین فرسودگی، منابع حمایت اجتماعی و متغیرهای جمعیت شناختی را مورد بررسی قرار داده است. بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه مشخص گردید که بین ابعاد فرسودگی و منابع حمایت اجتماعی رابطه منفی وجود دارد.

<sup>4</sup> Morrow

<sup>5</sup> - Friedman

<sup>6</sup> - Jackson, Schwab & Schuler

<sup>7</sup> - Chang et al

<sup>8</sup> Ling-ling, G., Ke, S., Sally, W-c. C.

<sup>9</sup> - Salmela-Aro et al.

<sup>10</sup> - Yildirim



## اهمیت مسئله

فراگیران در محیط‌های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند. وقتی چنین چالش‌هایی منفی در نظر گرفته شوند، اثر زبان‌بازی بر روی انگیزش، عملکرد تحصیلی فراگیران خواهد داشت. به عبارتی دیگر، در حالی که حضور در دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تجربه‌های خوشایندی به همراه دارد، برای برخی دیگر از دانشجویان، مطالب تحصیلی مانند آزمون‌ها، مقاله‌ها، ارائه مطالب و غیره منجر به فرسودگی تحصیلی دانشجویان خواهد شد. بدیهی است که فرسودگی تحصیلی تأثیرات منفی از لحاظ بهزیستی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی برای دانشجویان خواهد داشت.

با توجه به اینکه برخی از پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه نتایج ضد و نقیضی را نشان داده‌اند لذا این پژوهش از اهمیت بالایی برخوردار است. نتایج این پژوهش می‌تواند مورد استفاده موسسات آموزش عالی، خانواده‌ها و دانشجویان قرار گیرد، همچنین پژوهشگرانی که در این زمینه می‌خواهند فعالیت کنند می‌توانند از نتایج تحلیل آماری این پژوهش استفاده کنند.

## اهداف کلی

هدف کلی پژوهش حاضر پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس استرس ادراک شده، ابعاد حمایت اجتماعی (خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم) در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود.

## اهداف ویژه

- تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی در بعد خانواده
- تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی در بعد دوستان
- تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی در بعد دیگر افراد مهم.
- تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی و استرس ادراک شده در دانشجویان

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه‌ی اجرا توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد.

## جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود و حجم نمونه تعداد ۳۸۴ نفر (۲۰۰ دانشجوی دختر و ۱۸۴ دانشجوی پسر) بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌ای بود که با توجه به نسبت تعداد دانشجو در هر جنسیت نمونه‌ای به تعداد ۳۸۴ دانشجو براساس جدول برآورد نمونه مورگان به صورت تصادفی انتخاب شدند.

## ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه حمایت اجتماعی زیمت و همکاران (۱۹۸۸):

مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده چند بعدی یک ابزار ۱۲ گویه‌ای است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمت و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است. این مقیاس میزان حمایت اجتماعی ادراک شده فرد را در هر یک از سه حیطه مذکور در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌سنجد، برای به دست آوردن نمره کل این مقیاس، نمره همه گویه‌ها با هم جمع شده و بر تعداد آنها (۱۲) تقسیم می‌شود. نمره هر زیر مقیاس نیز از حاصل جمع نمرات گویه‌های مربوط به آن تقسیم بر تعداد گویه‌های آن زیر مقیاس (۴) به دست می‌آید. روایی و پایایی این مقیاس توسط زیمت و همکاران در حد مطلوب گزارش شده است. رستمی و همکاران (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های حمایت اجتماعی را بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ به دست آورده‌اند. سلیمی، جوکار و نیک پور (۱۳۸۸) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳):

مقیاس استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای سه نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. نمره بالاتر نشان دهنده استرس ادراک شده بیشتر است.





دوران و همکاران ۱۱ (۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۷۴ محاسبه کرده اند. کوهن و همکاران (۱۹۸۳) برای محاسبه اعتبار ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه های نشانه شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده اند. در پژوهش حاضر برای محاسبه پایایی پرسشنامه استرس ادراک شده از ضرایب آلفای کرونباخ و تصدیف استفاده شد که به ترتیب مقادیر ۰/۷۳ و ۰/۷۴ به دست آمد ضرایب روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سوال ملاک محقق ساخته ۰/۶۳ محاسبه شد که در سطح  $p < 0.05$  معنی دار است.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۷):

این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی، بی علاقتگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد. خستگی تحصیلی ۵ ماده (مطالب درسی خسته کننده هستند)، بی علاقتگی تحصیلی ۴ ماده (احساس می کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (احساس می کنم نمی توانم از عهده مشکلات درسی بر بیایم) دارد. این پرسشنامه با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی ها درجه بندی شده است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵، بای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده اند. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی علاقتگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح  $P < 0.01$  معنی دار است. در پژوهش عزیزی ابرقوئی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطه های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد. این پرسشنامه در مطالعه مرزوقی، حیدری، حیدری (۱۳۹۲) از روایی مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین در پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخص های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده اند.

#### یافته ها

میانگین و انحراف معیار سنی دانشجویان دختر ۲۵،۶۴ با انحراف معیار ۳،۳۵ و در دانشجویان پسر ۲۸،۶۵ با انحراف معیار ۴،۲۶ بدست آمد، جدول زیر میانگین و انحراف معیار متغیر های پژوهش را نشان می دهد:

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیر های پژوهش

تعداد	انحراف معیار	میانگین	
۳۸۴	۱۲،۹۳	۶۵،۵۲	فرسودگی تحصیلی
۳۸۴	۶/۸۹	۲۵/۵۹	استرس ادراک شده
۳۸۴	۱،۷۳	۱۰،۶۲	خانواده
۳۸۴	۱،۶۴	۱۰،۷۸	دوستان
۳۸۴	۱،۹۴	۱۰،۶۲	دیگران مهم

بر اساس جدول فوق میانگین فرسودگی تحصیلی ۶۵،۵۲ درصد با انحراف معیار ۱۲،۹۳ می باشد و میانگین نمره حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم به ترتیب ۱۰،۶۲، ۱۰،۷۸ و ۱۰،۶۲ بدست آمده است.

جدول زیر ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم را نشان می دهد:

<sup>11</sup> Duran, A.; N. Extremera; P. F. Berrocal & M. Montalban



جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر فرسودگی تحصیلی و حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم

دیگران مهم	دوستان	خانواده	فرسودگی تحصیلی		
-۰.۲۹۹	-۰.۳۰۳	-۰.۲۰۹	۱	همبستگی پیرسون	
.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰		سطح معنی داری	فرسودگی تحصیلی
۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	تعداد	
-۰.۲۱۴	-۰.۳۱۵	-۰.۳۲۹	.۴۷۸	همبستگی پیرسون	
.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	سطح معنی داری	استرس ادراک شده
۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	تعداد	
.۲۷۳	.۴۳۷	۱	-۰.۲۰۹	همبستگی پیرسون	خانواده
.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	تعداد	
.۴۷۷	۱	.۴۳۷	-۰.۳۰۳	همبستگی پیرسون	دوستان
.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	تعداد	
۱	.۴۷۷	.۲۷۳	-۰.۲۲۹	همبستگی پیرسون	دیگران مهم
.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	.۰۰۰	سطح معنی داری	
۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	۳۸۴	تعداد	

در جدول فوق مشاهده می شود بین فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی در ابعاد دوستان، خانواده و دیگران مهم همبستگی منفی وجود دارد و ضریب همبستگی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم به ترتیب  $-۰.۲۰۹$ ،  $-۰.۳۰۳$  و  $-۰.۲۹۹$  می باشد. از طرفی بین فرسودگی تحصیلی و استرس ادراک شده ضریب همبستگی پیرسون  $+۰.۴۷۸$  بدست آمده است. در جدول زیر رگرسیون فرسودگی تحصیلی بر اساس، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم آمده است:

جدول ۳- رگرسیون فرسودگی تحصیلی بر اساس استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجزور میانگین	F	سطح معنی داری	R	مجزور R	خطای استاندارد
رگرسیون	۶۸۵۵,۶۳	۴	۲۷۴۲۲,۵۲	۱۸۱,۸۳	.۰۰۰			
باقی مانده	۵۷۱۵۸,۲۳	۳۷۹	۱۵۰,۸۱			.۴۵۷	.۲۰۸۸	۱۰,۳۲
مجموع	۶۴۰۱۳,۸۷	۳۸۳						

در جدول فوق مشاهده می شود آماره F با درجه آزادی ۳ و ۳۸۰، ۱۵,۱۹ بدست آمده است که این مقدار بیشتر از F جدول استاندارد می باشد و همچنین مشاهده می شود سطح معنی داری کمتر از ۰,۰۱ می باشد بنابراین این می توان گفت فرسودگی تحصیلی با اطمینان ۹۹٪ توسط متغیر حمایت اجتماعی در ابعاد خانواده، دوستان و دیگران مهم، قابل پیش بینی است و با توجه به مجذور R تعدیل شده این متغیرها می توانند ۲۰,۸۸ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش بینی کنند. جدول زیر جدول ضرایب رگرسیون را نشان می دهد:



جدول ۴- ضرایب رگرسیون

سطح معنی داری	t	ضرایب استاندارد		مدل
		Beta	خطای استاندارد	
.۰۰۰	۱۹,۷۰		۴,۹۷	ثابت
.۰۰۰	۵,۶۵۷	.۳۱۶	.۲۳۴	استرس ادراک شده
.۲۱	۱,۵۹۶	.۰۸۶	.۴۲۱	خانواده ۱
.۰۰۱	۳,۶۵۵	-.۲۱۹	.۴۱۳	دوستان
.۰۶۷	-۱,۸۵۶	-.۱۰۸	.۳۱۲	دیگران مهم

در جدول فوق مشاهده می شود سطح معنی داری استرس ادراک شده و در متغیر حمایت اجتماعی در بعد دوستان ، کمتر از ۰,۰۱ و در خانواده و دیگران مهم بیشتر از ۰,۰۵ می باشد بنابراین این استرس ادراک شده و بعد دوستان با اطمینان ۹۹٪ توان پیش بینی متغیر فرسودگی تحصیلی را دارند.

#### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه حمایت اجتماعی و استرس ادراک شده با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه بود.

نتایج نشان داد بین استرس ادراک شده و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. این نتایج همسو با مطالعات دوران همکاران (۲۰۰۶)، سرمدی و همکاران (۱۳۹۴)، زکاری و همکاران (۲۰۰۸)، واتسون و همکاران (۲۰۰۸) و بروس (۲۰۰۹) می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت که تمامی اشکال استرس موجب از بین رفتن انرژی و تحلیل منابع فردی می شود. همچنین به نظر می رسد، فرسودگی نتیجه ای از افزایش سطح برانگیختگی، احساس ناکارآمدی، کسالت، فشارهای روانی و ... باشد. خستگی مفرط نتیجه ای 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 می دهد (سرمدی و همکاران، ۱۳۹۴).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد. این نتیجه با یافته های سحاقی و مریدی (۱۳۹۴) و همتی راد و سپاه منصور (۱۳۸۸)، واتسون و همکاران (۲۰۰۸) و بروس (۲۰۰۹) مطابقت دارد. حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب استرس زا حمایت می کند. در واقع، حمایت اجتماعی باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل استرس زا از طریق تدارک منابع بیشتر برای مقابله با استرس می شود. از طرفی فرسودگی موجب از بین رفتن انرژی و تحلیل منابع فردی می شود، همچنین به نظر می رسد، فرسودگی نتیجه ای از افزایش سطح برانگیختگی، احساس ناکارآمدی، کسالت، فشارهای روانی و ... باشد. خستگی مفرط نتیجه ای 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 می دهد، بنابراین رابطه معکوس بین حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی منطقی به نظر می رسد.

این نتیجه با نتایج پژوهش بروس (۲۰۰۹) و پور سید و همکاران (۱۳۹۴) هماهنگی ندارد، در این پژوهشها همبستگی معنی داری بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی بدست نیامد. حمایت اجتماعی یکی از مهم ترین انواع روابط اجتماعی است و برخورداری از آن و ادراک و تصور آن و همچنین نیاز به آن با توجه به سن، جنس، شخصیت و حتی فرهنگ می تواند متفاوت باشد. حمایت اجتماعی یک متغیر مهم محیطی در تبیین عملکرد تحصیلی فراگیران است، زیرا حمایت اجتماعی تأثیری عمیق بر رفتار روزمره دانشجو می گذارد. اگر دانشجویی خستگی هیجانی جدی داشته باشد، از لحاظ هیجانی خسته، تحریک پذیر و ناامید خواهد شد و عملکرد تحصیلی نامطلوبی را از خود نشان خواهد داد.



دانشجویانی که فرسودگی تحصیلی کمی دارند و با انگیزه هستند برای رسیدن به استانداردهای بالا تلاش می کنند. چنین دانشجویانی زمانی که یک تکلیف درسی را انجام می دهند فارغ از ارزشی که آن تکلیف درسی برای آنها دارد، احساس خوشایندی را تجربه می کنند و عملکرد تحصیلی آنها نسبت به سایر دانشجویان مناسب تر است.

با توجه به نتایج این پژوهش، به اساتید محترم پیشنهاد می شود که به منظور پیشگیری یا مهار فرسودگی تحصیلی، دانشجویانی که به دلایل مختلف استرس دارند، از طرف خانواده، معلمان، اساتید و همسالان به طور کافی حمایت شوند، زیرا استرس یکی از عوامل مهم در فرسودگی تحصیلی فراگیران است. همچنین با توجه به نقش مهم حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی، به خانواده ها، اعضای دانشکده و دانشگاه و همسالان پیشنهاد می کنیم که دانشجویان به خصوص آنهایی که به دلایل مختلف در امر تحصیل آسیب پذیرتر هستند را حمایت کنند و مشکلات آنها را جویا شوند و در حل مشکلات آنها تلاش نمایند.

### پیشنهادات

با توجه به نقش مهم حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی، به خانواده ها، اعضای دانشکده و دانشگاه و همسالان پیشنهاد می شود که دانشجویان به خصوص آنهایی که به دلایل مختلف در امر تحصیل آسیب پذیرتر هستند را حمایت کنند و مشکلات آنها را جویا شوند و در حل مشکلات آنها تلاش نمایند. بنابراین از ایجاد فرسودگی تحصیلی جلوگیری می شود.

همچنین پیشنهاد میگردد برای بررسی جامعتر و دقیقتر تاثیر حمایت اجتماعی بر کاهش فرسودگی تحصیلی و کشف متغیرهای میانجی و تعدیل کننده رابطه، از روشهای علی- مقایسه ای و آزمایشی استفاده شود. همچنین تکرار پژوهش در نمونه های دانشجویی و نیز پایه های تحصیلی دیگر در پژوهشهای آتی، امکان تعمیم هر چه بیشتر یافته ها را فراهم می سازد.





## منابع

- امیری ناهید، حقیقت دوست سارا، عاشوری جمال. ارتباط فرسودگی تحصیلی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی با سلامت روان دانشجویان پرستاری. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان. ۱۳۹۵؛ ۲۴ (۲): ۱۲۰-۱۲۸
- سحافی، حکیم؛ مریدی، ژاله؛ رابطه حمایت اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان جندی شاپور اهواز، مجله راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی دوره دوم شماره دوم پاییز و زمستان ۱۳۹۴ صفحات ۵۳-۴۵.
- پورسید، سیدمهدی؛ متولی، محمد مسعود؛ پورسید، سید رضا؛ ابراهیمی، زهرا؛ رابطه استرس ادراک شده، کمال گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان، دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۱۳۹۴. ۱۸۷-۱۹۴
- ترابی، زهره؛ (۱۳۹۳)، رابطه بین حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در میان دانش جویان دانشگاه پیام نور یزد، پایان نامه دانشکده پیام نور ابرکوه .
- بهروزی ناصر، شهینی ییلاق منیجه، پورسید سیدمهدی. (۱۳۹۱). رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی راهبرد فرهنگ / شماره بیستم
- ریاحی و همکاران (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان. فصلنامه علمی پژوهشی رفلا اجتماعی. سال دهم، شماره ۳۹ .
- علی پور، احمد ( ۱۳۸۵ ). ارتباط حمایت اجتماعی با شاخص های ایمنی بدن در افراد سالم : بررسی مدل تأثیر کلی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۲ (۲) ، صص: ۱۳۴-۱۳۹.
- Breso, E, Salanova, M & Schoufeli, B., (2007). In search of the third dimension of Burnout, Applied psychology, 56 (3), p 460-472.
- Bruce, S. P. (2009). Recognizing Stress and Avoiding Burnout. Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 1(1). 57-64.
- Duran, A.; N. Extremera; P. F. Berrocal & M. Montalban. (2006). Predicting Academic Burnout and Engagement in Educational Setting: Assessing the Incremental Validity of Perceived Emotional Intelligence Beyond Perceived Stress and General Self-efficacy. Psicothema. 18. 158-164.
- Meier, S. T., & Schmeck, R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile Journal of College Student Personnel.
- Morrow, A. (2011). Stress Definition. Retrieved from: Dying. About.com/od/glossary/g/ stress.htm.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007) Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. Personality and Individual Differences, 43(6), 1529-1540.
- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981) Burnout: From tedium to personal growth: Free Press New York. Psychological studies, 5(3), 123-135.
- Salmela-Aro K, Tynkkynen L.(2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. Journal of Adolescence .35: 929-39.
- Salmela-Aro, K. Kiuru, N., Leskinen, E. and Nurmi, J. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and Validity. European Journal of Psychological Assessment, 25, p 48-57.
- Bruce SP. Recognizing stress and avoiding burnout. Curr Pharm Teach Learn. 2009;1(1):57-64.
- Hematirad G, Sepah Mansur M. The relationship between stress and social support among university students in Tehran. Thought Behav Clin Psychol. 2008;2(7):79-86. [Persian] [File]
- Ling-ling, G., Ke,S., Sally, W-c. C., (2014). Social support and parenting self-efficacy among Chinese women in the perinatal period. Midwifery, 30, 532-538.
- Watson, R.; I. Deary; D. Thompson & G. Li. (2008). A Study of Stress and Burnout in Nursing Students in Hong Kong: A Questionnaire Survey. International Journal of Nursing Studies. 45(10): 1534-1542.
- Zakari, S.; V. Walburg & H. Chabrol. (2008). Study of Burnout, Depression and Suicidal Thoughts Among French High-school Students. Journal de Therapie Comportementale et Cognitive. 18(3): 113-118.



## The relationship between social support and perceived stress and burnout among students in Kermanshah

Fereydon Bahmani

Graduate student of history and philosophy of education

Bahmani.f1395@gmail.com

Ahmad Rstegar

Assistant Professor Payam Noor University

**Abstract.** Academic burnout of the most important topics of research at the university and its detection is very important predictor variables. The aim of this study was to determine the relationship between social support and perceived stress among students with academic burnout. In this descriptive study, cross, 384 graduate student at Islamic Azad University of Kermanshah in the academic year 1395-1394 stratified sampling method among students male and female (200 females and 184 males) were selected. Instruments included social support questionnaire Zimet and colleagues (1988), perceived stress Cohen et al. (1983) and academic burnout questionnaire brush and colleagues (1997), data analysis was performed with SPSS 22 software. Data were analyzed using linear regression. Pearson correlation test revealed that social support and academic burnout inverse relationship and also the relationship between perceived stress and burnout significantly positive, respectively, as well as test results showed academic burnout 99% by the variables of perceived stress and social support of family, friends and significant others, predictable, and these variables can predict 20.88% of academic burnout changes.

**Keywords:** Social support, perceived stress, burnout, Students