

نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری

مسلم عباسی، شهریار درگاهی*، زینب محمد علیپور، علیرضا محرابی

چکیده

مقدمه: رشته‌ی پرستاری یکی از رشته‌هایی است که می‌تواند تنش زیادی برای دانشجویان به همراه داشته باشد. هدف این پژوهش بررسی نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری بود.

روش‌ها: در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ بود که از میان آنها ۲۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این مطالعه از پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی و عوامل استرس‌زای دانشجویی استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون انجام شد.

نتایج: ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که عوامل استرس‌زای دانشجویی مرتبط با شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه در مجموع ۱۱/۸٪ از تغییرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان و ۱۸/۶٪ از تغییرات تعلل‌ورزی را پیش‌بینی می‌کند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری را آشکار ساخت که می‌تواند بیان‌کننده این باشد که عوامل استرس‌زای دانشجویی نقش مهمی در زمینه تشدید و بروز تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری دارند.

واژه‌های کلیدی: عوامل استرس‌زا، تعلل‌ورزی، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان پرستاری

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / ۱۳۹۴؛ ۱۵ (۳۹): ۲۹۳ تا ۳۰۲

مقدمه

توجه به عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی سال‌هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی قرار گرفته است (۲۰۱): به ویژه در دانشجویان

پرستاری که حرفه‌ی آینده آن‌ها، بار اخلاقی زیادی به همراه داشته و عدم مهارت ممکن است، از نظر مالی و معنوی برای آن‌ها و نیز برای جامعه هزینه‌گزافی به بار آورد. بنابراین توجه به عوامل خطر عملکرد تحصیلی اهمیت زیادی دارد. توجه بر عوامل خطر در پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری و تدارک شیوه‌های مطلوب و کارآمد برای حذف این عوامل یکی از وظایف مهم مسئولین دانشگاه‌ها و مربیان رشته پرستاری است.

تعلل‌ورزی (procrastination) به عنوان یکی از این عوامل بطور معمول، به معنای نبود عملکرد خود تنظیمی و گرایش رفتاری برای به تأخیر انداختن آن چه برای رسیدن به هدف

* نویسنده مسؤؤل: شهریار درگاهی، کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. shahriardargahi@yahoo.com
دکتر مسلم عباسی (استادیار)، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون، کازرون، فارس، ایران. moslem_abbasi83@yahoo.com
مشاروه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. z.alipour1989@gmail.com
عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور، خراسان رضوی، ایران. a.mehrabi@yahoo.com
تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۷/۲۹، تاریخ اصلاحیه: ۹۳/۹/۸، تاریخ پذیرش: ۹۴/۵/۶

کلاس، شرایط تحصیلی و انتخاب شغل آینده می‌تواند استرس زیادی به دانشجویان تحمیل کرده و تحت عنوان عوامل استرس‌زا مطرح باشد (۱۶ و ۱۷). استرس موجود حتی موجب اختلال در عملکرد، تشدید بیش از حد تنش و ایجاد حواس پرتی، ناامیدی و افسردگی نیز می‌شود. استرس می‌تواند به وسیله‌ی هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود، حتی سروکار داشتن با یک بیمار (۱۸).

پژوهش‌ها حاکی از شیوع استرس در دانشجویان پرستاری است. برای مثال پژوهشی نشان داد که دانشجویان پرستاری از عوامل استرس‌زای زیادی رنج می‌برند. کار در بخش‌های بیمارستان‌ها، زیر دست پزشک کار کردن، ترس از ابتلا به بیماری، برخورد با مسایل و مشکلات بیماران، مسایل آموزشی و حجم بالای دروس از مهم‌ترین عوامل استرس‌زای دانشجویان پرستاری است (۱۹ و ۲۰). تحقیقات نشان داده‌اند که استرس‌های ادراک شده دانشجویان پرستاری نقش مهمی در فرسودگی تحصیلی آنان دارد (۲۱ و ۲۲). همچنین بروس (Bruce) (۲۳) در پژوهش خود درباره‌ی شناسایی استرس و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعدد مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی شخصیتی افراد می‌تواند باعث فرسودگی تحصیلی شود. گزارش شده است که عواملی مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس‌ورهای گوناگونی چون فشارهای خانواده، روابط اجتماعی و محیط‌های اجتماعی و نیز جو منفی حاکم بر دانشکده می‌تواند به فرسودگی تحصیلی (۲۴ تا ۲۷) و تعلل‌ورزی (۲۸) منجر شود. از طرفی برخی پژوهش‌ها مانند پولادی (۲۹) نشان داده‌اند که بین عوامل استرس‌زای دانشجویان و موفقیت تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد، نتیجه‌ای که به طور ضمنی حاکی از رابطه مثبت عوامل استرس‌زا با تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی نیز است. سانتن (santén) و همکاران (۳۰) در پژوهشی دریافتند که بین عوامل استرس‌زای محیط کاری و تحصیلی و با فرسودگی تحصیلی دانشجویان پزشکی رابطه وجود دارد. نعامی (۳۱)

ضروری است، تعریف می‌شود و یک مشکل جدی برای دانشجویان دانشگاه محسوب می‌شود (۳). به تأخیر انداختن یا به تعویق انداختن عملی که شخص باید انجام دهد یا همان تعلل‌ورزی موجب می‌شود فرد سطحی از اضطراب ناشی از تعلل‌ورزی را نیز تجربه کند (۴ و ۵). از نظر برخی افراد مانند باومیستر (Baumeister) و همکاران (۶) تعلل‌ورزی راهبردی برای تنظیم هیجان‌های منفی بوده و دست کم به صورت گذرا به افراد کمک می‌کند تا از هیجان‌های منفی دور شوند و احساس بهتری را تجربه کنند و نیز نوعی توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای استانداردها است (۷).

علاوه بر تعلل‌ورزی، فرسودگی تحصیلی هم یک مشکل جدی و شایع در دانشجویان بوده و به علت رابطه‌ای که با عملکرد تحصیلی، افت تحصیلی، ناگویی خلقی، تعهد دانشجویان به دانشگاه، مشارکت در امور علمی و شوق و اشتیاق به ادامه تحصیل دارد، یکی از حوزه‌های مهم پژوهشی نظام آموزشی است (۲). این مشکل، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی بوده و حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (۸ تا ۱۲). همچنین با علایمی چون 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 و در نهایت افت تحصیلی همراه است (۱۳). فرسودگی تحصیلی و تعلل‌ورزی به عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (۱۴ و ۱۵). بنابراین شناخت عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها ضروری است.

از نظر بسیاری از پژوهشگران عواملی چون امکانات، رقابت با هم‌کلاسی، کمبود زمان، ارتباط با هم‌کلاسی‌ها، محیط

نیز به این نتیجه رسید که رابطه استاد دانشجوی بیش‌ترین نقش را در تبیین فرسودگی تحصیلی دارد. با توجه به این که یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که شیوع فرسودگی تحصیلی و تعلل‌ورزی در مراکز آموزشگاهی رو به افزایش است (۱۳ و ۱۳) و عوامل استرس‌زا در موفقیت تحصیلی نقش منفی دارند، هدف این پژوهش بررسی نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی (و ابعاد آن) در پیش‌بینی تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری بود.

روش‌ها

طرح این پژوهش توصیفی-همبستگی است. در این پژوهش عوامل استرس‌زای دانشجویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و تعلل‌ورزی و فرسودگی دانشجویی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ بودند (۷۰۰ نفر) که از بین آنها ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه وارد پژوهش شدند. در این مطالعه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. محققان از دانشجویان مشغول به تحصیل که در روز نمونه‌گیری در دانشکده کلاس داشتند، اقدام به جمع‌آوری داده‌ها نمودند. شیوه جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که یک روز هفته بطور تصادفی انتخاب شد و با مراجعه به مسئول آموزش دانشکده اطلاعات لازم در مورد برنامه کلاسی آن روز و حضور دانشجویان در دانشکده کسب شد و سپس در ساعت مناسب به کلاس‌ها مراجعه شد. ابتدا به اساتید و دانشجویان این کلاس‌ها، در خصوص اهداف این پژوهش توضیح داده شد و پس از کسب اجازه از استاد درس و جلب رضایت دانشجویان پرسشنامه‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های عوامل استرس‌زای دانشجویی، مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی-مقیاس فرسودگی تحصیلی بود.

۱- پرسشنامه عوامل استرس‌زای دانشجویی (۲۹) با استفاده

از یک مطالعه زمینه‌یابی بر روی دانشجویان و به شیوه تحلیل عوامل توسط پولادی ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۵۴ ماده است که به شیوه درجه‌بندی (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و بیش‌تر اوقات) پاسخ داده می‌شود و به ترتیب نمره‌های ۰ و ۱ و ۲ و ۳ به هر پاسخ اختصاص می‌یابد. این پرسشنامه دارای چهار خرده مقیاس عوامل استرس‌زای مربوط به شرایط تحصیلی (۱۵ سؤال)، محیط آموزشی (۱۵ سؤال)، فارغ‌التحصیلی (۱۲ سؤال) و محیط خوابگاه (۱۲ سؤال) است. ضریب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب پایایی عامل اول ۰/۸۴، عامل دوم ۰/۸۳، عامل سوم ۰/۷۹، عامل چهارم ۰/۷۴ و کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمده است. ضریب روایی مقیاس عوامل فشارزای دانشجویی با مقیاس اضطراب ANQ، ۰/۱۷ بوده است (۳۱). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای هر چهار خرده مقیاس بالاتر از ۰/۷۵ به دست آمد.

۲- مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی- نسخه دانشجوی: مقیاس تعلل‌ورزی توسط شوارز و دیهل (Schwarzer & Diehl) ساخته شده است (۳۲). دارای ۱۰ ماده است که هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۴ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) است؛ به استثنای پنج ماده (۱، ۴، ۶، ۹ و ۱۰) که به طور معکوس نمره گذاری می‌شوند. شوارز و دیهل اعتبار مقیاس تعلل را از طریق همبسته نمودن با آزمون انتظار خودکارآمدی ۰/۷۸ به دست آوردند، که حاکی از اعتبار بالای آن است. پایایی این مقیاس نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب، ۰/۸۴ و ۰/۷۵ گزارش شده است (۳۲). حافظی و همکاران پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ گزارش نموده‌اند (۳۳). همچنین در پژوهش شهنی بیلاق و همکاران پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ، تنصیف و اسپیرمن براون سنجیده شد که به ترتیب برابر ۰/۵۶، ۰/۵۳ و ۰/۵۳ بوده است که با توجه به تعداد اندک ماده‌های پرسشنامه

رضایت‌بخش است (۳۴).
۳- مقیاس فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه را برسو (Breso) و همکاران ساخته‌اند (۳۵). این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور پانزده سؤال دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. که در این پژوهش به نمره ۱ کاملاً مخالفم و به نمره ۵ کاملاً موافقم اختصاص داده شد. دامنه نمره‌دهی این ابزار بین ۱۵ تا ۷۵ نمره است. خستگی تحصیلی ۵ سؤال، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ سؤال و ناکارآمدی تحصیلی ۶ سؤال دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند (۳۶).
نعمی پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی روایی پرسشنامه را نیز بسیار مطلوب گزارش کرده است (۳۱).
روش اجرا و شیوه پرکردن پرسشنامه‌ها به این ترتیب بود که شرکت‌کنندگان به روش جمعی و پس از اتمام کلاس درس، در مدت ۲۰ دقیقه به سه پرسشنامه عوامل

نتایج

استرس‌زای دانشجویی، تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی به طور هم‌زمان پاسخ دادند. به دانشجویان در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات آنها اطمینان داده شد. در پایان داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-18 مورد تحلیل قرار گرفت و به دلیل این که محققان به دنبال ارتباط بین متغیرها و پیش‌بینی متغیرها از روی متغیر دیگر بودند از همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره جهت تحلیل داده‌ها استفاده گردید. سطح اطمینان در این پژوهش ۰/۹۵ لحاظ گردید.

در این پژوهش ۲۷۰ پرسشنامه توزیع شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌هایی که به طور ناقص تکمیل شده بود، در نهایت ۲۴۸ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت (درصد پاسخ‌دهی ۹۱/۸۵٪). میانگین و انحراف معیار سنی دانشجویان $27 \pm 1/95$ سال بود. خصوصیات دموگرافیک مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ نشان داده شده است. جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای ملاک و پیش بین را نشان می‌دهد.

جدول ۱: خصوصیات دموگرافیک مشارکت‌کنندگان

متغیرهای دموگرافیک	زیر گروه	تعداد (درصد) مشارکت‌کنندگان
جنس	مرد	۱۴۸ (۵۹/۶۷٪)
	زن	۱۰۰ (۴۰/۳٪)
ترم تحصیلی	اول و دوم	۶۰ (۲۴/۱۹٪)
	سوم و چهارم	۵۷ (۲۲/۹۸٪)
	پنجم و ششم	۶۷ (۳۰٪)
	هفتم و هشتم	۶۴ (۲۵/۸۰٪)
تأهل	مجرد	۱۸۰ (۷۲/۵۶٪)
	متأهل	۶۸ (۲۷/۴۴٪)
محل سکونت	خوابگاه	۱۷۰ (۶۸/۵۴٪)
	منزل	۷۸ (۳۱/۴۶٪)
کل		۲۴۸ (۱۰۰٪)

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای ملاک و پیش‌بین

متغیر	زیر حیطه	میانگین	انحراف معیار
تعلل‌ورزی	آماده کردن تکالیف	۲۵/۳۲	۴/۲۱
	آمادگی برای امتحان	۲۱/۳۰	۴/۰۲
	تهیه گزارش نیم‌سال	۲۵/۸۳	۴/۴۶
فرسودگی تحصیلی	خستگی هیجانی	۴۰/۳۲	۳/۱۱
	بی‌علاقگی	۳۸/۴۱	۲/۹۹
	ناکارآمدی درسی	۴۱/۳۲	۳/۲۰
	کل فرسودگی	۱۲۰/۰۵	۹/۳
عوامل استرس‌زا	محیط آموزشی	۲۳/۸۲	۳/۲۷
	شرایط تحصیلی	۲۵/۵۵	۳/۱۶
	فارغ‌التحصیلی	۲۳/۷۲	۲/۲۶
	محیط خوابگاه	۱۸/۴۱	۲/۸۱
	کل عوامل استرس‌زا	۹۱/۵۱	۱۲/۵

در این بخش، یافته‌های استنباطی ارائه می‌شود. ابتدا با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، ضرایب همبستگی عوامل استرس‌زای دانشجویی با تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی به دست آمد (جدول ۳). کل مؤلفه‌های عوامل استرس‌زا و نیز نمره‌ی کل آن با تعلل‌ورزی، ابعاد فرسودگی تحصیلی و نمره کل آن، رابطه‌ی همبستگی مثبت و معنادار نشان داد ($P < 0/05$).

به عبارت دیگر با افزایش هر کدام از عوامل استرس‌زای دانشجویی شامل محیط آموزشی، شرایط تحصیلی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه و نیز مجموع آن‌ها، میزان تعلل‌ورزی، فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن شامل خستگی هیجانی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی درسی نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی عوامل استرس‌زای دانشجویی با تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی

عوامل استرس‌زا	تعلل‌ورزی	فرسودگی تحصیلی
محیط آموزشی	۰/۳۲**	۰/۱۹**
شرایط تحصیلی	۰/۳۳**	۰/۲۵**
فارغ‌التحصیلی	۰/۲۴**	۰/۱۶*
محیط خوابگاه	۰/۲۸**	۰/۲۰**
کل	۰/۲۹**	۰/۲۳**

** به معنی $p < 0/01$ و * به معنی $p < 0/05$ است.

برای بررسی نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی نیز از رگرسیون چند متغیره با استفاده از روش ورود همزمان استفاده شد. نتایج نشان

داد که هر چهار متغیر مورد بررسی قادر به پیش‌بینی تعلل‌ورزی در دانشجویان هستند (جدول ۴).

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی

متغیر	B	SE	β	t	Pvalue
شرایط تحصیلی	۰/۳۹	۰/۰۶	۰/۲۷	۳/۰۱	۰/۰۰۲
محیط آموزشی	۰/۳۷	۰/۰۵	۰/۲۵	۳/۰۸	۰/۰۰۲
فارغ‌التحصیلی	۰/۳۰	۰/۰۷	۰/۲۹	۳/۲۵	۰/۰۰۲
محیط خوابگاه	۰/۵۳	۰/۰۴	۰/۳۱	۳/۴۷	۰/۰۰۱

$$F(۱۵۲) = ۸/۷۸, Pvalue < ۰,۰۰۱, R = ۰/۴۳۰, R2 = ۰/۱۸۶$$

برای بررسی نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی نیز از رگرسیون چند متغیره با استفاده از روش ورود هم‌زمان استفاده شد. نتایج نشان داد که هر چهار متغیر مورد بررسی قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان هستند (جدول ۵).

جدول ۵: نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین نقش استرس‌ورهای دانشجویی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی

متغیر	B	SE	β	t	Pvalue
شرایط تحصیلی	۰/۳۴	۰/۰۴	۰/۲۱	۲/۸۸	۰/۰۵
محیط آموزشی	۰/۴۶	۰/۰۵	۰/۲۲	۲/۹۶	۰/۰۰۱
فارغ‌التحصیلی	۰/۳۱	۰/۰۶	۰/۴۲	۳/۴۹	۰/۰۰۱
محیط خوابگاه	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۳۴	۳/۸۸	۰/۰۰۱

$$F(۱۵۲) = ۷/۹۸, Pvalue < ۰/۰۰۱, R = ۰/۳۶۰, R2 = ۰/۱۱۸$$

بحث

طور موقتی به افراد کمک می‌کند تا از هیجانات منفی دور شوند (۷).

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که عوامل استرس‌زا می‌توانند ۱۸/۶٪ از واریانس تعلل‌ورزی و ۱۱/۸٪ از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. پرریو (Perrewe) و همکاران (۳۶)، زکاری (Zakari) و همکاران (۳۷)، دوران (Duran) و همکاران (۲۴) و بروس (۲۳) و مونتا (moneta) (۲۲) هر کدام به نحوی این موضوع را تأیید کرده‌اند. علاوه بر این یافته‌های پژوهش‌های دیگر نشان دادند که عوامل متعدد مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس‌ورهای گوناگونی چون فشارهای خانواده، روابط اجتماعی و محیط‌های اجتماعی می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند (۲۸). همچنین

این پژوهش با هدف تعیین نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی (و ابعاد آن) در پیش‌بینی تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی (و ابعاد آن) دانشجویان پرستاری انجام شد. نتایج پژوهش، حاکی از این است که همه عوامل استرس‌زا شامل محیط آموزشی، شرایط تحصیلی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه با تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه‌ی مثبت معنادار دارد. این یافته‌ی پژوهشی با مطالعات براون (۲) و سانتن (۳۰) هم‌سو است. با توجه به این که تعلل‌ورزی، یک راهبرد نامناسب مقابله‌ای در مواجهه با شرایط تنش‌زا و به نوعی یک سبک مقابله‌ای اجتنابی بوده که به

در مورد غلبه بر موقعیت‌های پرتنش تحصیلی، احساس ناتوانی می‌کند، تکالیف و وظایف تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازد و البته دور از انتظار نیست که خستگی هیجانی ناشی از چنین شرایطی به فرسودگی تحصیلی بیانجامد. این مطلب را ابوالقاسمی (۱۹) نیز به نوعی تأیید می‌کند، از نظر او عوامل استرس‌زا بر منابع مقابله فردی و اجتماعی فرد، تأثیر منفی گذاشته و مقاومت او را کاهش می‌دهند. او بر نقش مثبت مذهب در مواجهه با عوامل استرس‌زا تأکید می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان از طریق تأثیر منفی عوامل استرس‌زا بر انگیزش تحصیلی دانشجویان که نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی آنان دارد، نیز تبیین نمود. ظهیری ناو و رجبی (۴۰) نیز گزارش نمودند که عوامل استرس‌زا موجب افت انگیزه‌ی تحصیلی در دانشجویان شده و نیز تأکید می‌کنند که انگیزه سهم زیادی در جدی گرفتن تکالیف و وظایف تحصیلی و مواجهه‌ی صحیح با استرس دارد. از این زاویه، می‌توان گفت که شاید دلیل عقب‌نشینی دانشجویان از انجام وظایف خود و درنهایت خستگی و فرسودگی آن‌ها کاهش انگیزه‌ی ناشی از تشدید استرس آموزشی و محیطی باشد.

این مطالعه محدودیت‌هایی نیز داشت. بررسی حاضر ماهیتاً از نوع همبستگی است، بنابراین نمی‌توان روابط به دست آمده را از نوع علت و معلولی فرض کرد. پژوهش به نقش عوامل فردی و درون فردی بر متغیرهای مورد نظر نپرداخته است، در حالی که عامل درون فردی نیز بر تعلل‌ورزی و فرسودگی اثر می‌گذارد.

نتیجه‌گیری

با توجه به این که عوامل استرس‌زای دانشجویی قادر به پیش‌بینی میزان فرسودگی تحصیلی و تعلل‌ورزی دانشجویان پرستاری هستند، لذا دست‌اندرکاران آموزشی همواره باید به شیوه‌های کاهش عوامل استرس‌زا و ایجاد

سالما -آرو (Salmela Aro) و همکاران (۲۶) و کیارا (Kiura) و همکاران (۲۷) نقش جو حاکم بر دانشکده و انگیزش مثبت دریافت شده از سوی اساتید را در فرسودگی تحصیلی دانشجویان مؤثر دانستند. با ادامه شرایط استرس‌زا، خستگی هیجانی دانشجویان افزایش یافته و به صورت بی‌علاقگی و در نهایت خود ارزیابی منفی و کارآمدی پایین تجلی می‌یابد. می‌توان گفت فرسودگی باعث می‌شود دانشجویان به لحاظ هیجانی در سطح پایین‌تری قرار بگیرند. این خود می‌تواند ناشی از احساس ناکارآمدی در تحصیل باشد. بنابراین دانشجویانی که شرایط تحصیلی خود را استرس‌زا ارزیابی می‌کنند کمتر به خودشان در جهت کنترل محیط و موفقیت در تحصیل باور دارند و کمتر از راهبردهای کاهش استرس تحصیلی استفاده کرده و در مجموع از احساس خودکارآمدی تحصیلی پایین‌تری برخوردارند. لذا احساسات درک شده منفی نسبت به شرایط تحصیلی مانند استرس خودکارآمدی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۸).

با استناد به نظریه‌ی لازاروس و فولکمن (Lazarus and Folkman) (۳۹) اعتقاد بر این است که تعلل‌ورزی می‌تواند به عنوان یک راهبرد نامناسب برای مقابله با استرس مطرح باشد که خود بر میزان استرس موجود می‌افزاید، در حالی که مواجهه صحیح با عوامل استرس‌زا از شدت آن‌ها و انباشتگی بار تکالیف و وظایف (که خود استرس بیش‌تری تولید می‌کند) می‌کاهد. در واقع این یافته که عوامل استرس‌زا توانایی پیش‌بینی تعلل‌ورزی را دارند و ارزیابی منفی افراد در مورد خود و توانایی‌هایشان را نیز به همراه دارد. در واقع می‌توان این گونه مطرح کرد که وجود عوامل استرس‌زا و شدت یافتن آن‌ها، موجب تقویت احساس عدم کنترل بر شرایط محیطی و درماندگی را در پی‌دارد و باید اذعان داشت که در این مورد هم مانند موارد دیگر، کاهش عزت نفس ریشه‌ی بسیاری از مشکلات است. احتمالاً وقتی دانشجو

می‌شوند، بپردازد، این امر می‌تواند هدف مهمی برای مطالعات آینده باشد.

قدردانی

از همه دانشجویان عزیزی که با ما در انجام این پژوهش همکاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

محیطی آرام و مناسب برای تحصیل بیاندیشند، امید است که آموزش شیوه‌های مقابله با استرس و افزایش انگیزه‌ی تحصیلی نیز در دستور کار مراکز مشاوره دانشگاهی قرار گرفته و ارتقای کیفیت آموزشی پرستاران مورد توجه بیش‌تری باشد. همچنین پژوهش حاضر با وجود پرداختن به یکی از نمونه‌های مهم دانشجویی و بهره‌مندی از یک نگاه پیش‌گیرانه نتوانست به فرایندهایی که تحت تأثیر عوامل استرس‌زا به تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی منجر

منابع

1. Attari Y, Haghighi J, Khane keshi Z. [Barrasiye mizane bisebati hayajani, raftare jameegara va parkhashgari ba amalkarde tahsili dar bayne daneshamouzane dokhtar va pesar sale sevome rahnamaei shahrestane ahvaz]. *Majaleye oloume tarbiyati va ravanshenasi daneshgahe shahid chamrane ahvaz*. 2002; 3(9): 1- 16. [Persian]
2. Brown SD , Tramyne S, Hoxha D , Telander K, Fan X , Lent RW. Social cognitive Predictors of college students' academie performance and persistence: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*. 2008; 72: 298-308.
3. Ellis A. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. *Signet*; 1979.
4. Cahill A. Procrastination and relating components of cognition and perceived stress. *Dublin Business School*; 2013.
5. Hosseini F, Khayyam M. [Prediction of Behavioral and Decisional Procrastination Considering Meta-Cognition Beliefs in University Students]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2009; 15(3): 265-273. [Persian]
6. Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press; 1994.
7. Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Association with achivement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007; 43(1): 167-178.
8. Lee RT, Ashforth BE. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout. *J Appl Psychol*. 1996; 81(2): 123-33.
9. Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB. The job demands-resources model of burnout. *J Appl Psychol*. 2001; 86(3): 499-512.
10. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnut. *Annu Rev Psychol*. 2001; 52: 397-422.
11. Lacovides A, Fountoulakis KN, Kaprinis ST, Kaprinis G. The relationship between job strees, burnout and clinical depression. *J Affect Disord*. 2003; 75(3): 209-21.
12. Toppinen Tanner S, Ojaarvi A, Vaananen A, Kalimo R, Jappinen P. Burnout as a predictor of medically certified sickleave absences and their diagnosed causes. *Behav Med*. 2005; 31(1): 18-27.
13. Balkis M. The relationship between academic procrastination and students' burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013; 28(1): 68-78.
14. Hen M, Goroshit M. Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *J Learn Disabil*, 2014; 47(2): 116-24.
15. Hafezi F, Ahadi H, Enayati M, Najarian B. [The Causal relationship between challenge of stress, and

- Hindrance stress, burnout and motivation of learning with academic performance of students of Islamic Azad University of Ahvaz]. *knowledge and research in applied psychology*. 2007; 0(32): 145-166. [Persian]
16. Archer J, Lamnin A. An investigation of personal and academic stressors on college campuses. *Journal of College Student Personnel*. 1985; 26(3): 210-215.
 17. Murphy MC, Archer J. Stressors on the college campus: A comparison of 1965 and 1993. *Journal of College Student Development*. 1996; 37(1): 20-28.
 18. Coffey M, Coleman M. The relationship between support and stress in forensic community mental health nursing. *Journal of Advanced nursing*, 2001; 34(3): 397-407.
 19. Abolghasemi A. [Barrasiye rabeteye sade va chandane estresorhaye daneshjouei ba amalkarde tahsili dar daneshjouyan ba tavajo be negareshe mazhabi]. *Oloum tarbeyati va ravanshenasi ahvaz*. 2004; 3(11): 1-18. [Persian]
 20. Shariati M, Kaffashi A, Ghaleh Bandy MF, Fateh A, Ebadi M. [barrasiye vazeyate salamate ravani va avamele mortabet ba an dar daneshjouyane pezeshkiye daneshgahe olome pezeshkiye iran]. *Payesh* . 2002; 1(3): 29-37. [Persian]
 21. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A Study of Stress and Burnout in Nursing Students in Hong Kong: A Questionnaire Survey. *Int J Nurs Stud*. 2008; 45(10): 1534-42.
 22. Moneta GB. Need for Achievement, Burnout, and Intention to Leave: Testing an Occupational Model in Educational Settings. *Personality and Individual Differences*. 2011; 50(2): 274-278.
 23. Bruce SP. Recognizing Stress and Avoiding Burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2009; 1(1): 57-64.
 24. Durán A, Extremera N, Rey L, Fernández-Berrocal P, Montalbán FM. Predicting Academic Burnout and Engagement in Educational Setting: Assessing the Incremental Validity of Perceived Emotional Intelligence Beyond Perceived Stress and General Self-efficacy. *Psicothema*. 2006; 18: 158-164.
 25. Etzion D. Moderating Effect of Social Support on the Stress-burnout Relationship. *Journal of Applied Psychology*. 2007; 69(4): 615-622.
 26. Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence. *J Youth Adolesc*. 2009; 38(10): 1316-27.
 27. Kiura N, Aunola K, Numi J. Peer group influence and selection in adolescents school burnout. *Merril-Palmer Quarterly*. 2008; 54(1): 23-33.
 28. Tice DM, Baumeister RF. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*. 1997; 8(6): 454-458.
 29. Pooladi R. [sakht va etebaryabiye meghyase avamele esteresza dar daneshjouyane daneshgahe shahid chamrane ahvaz][Dissertation]. *Shahid chamran university of Ahvaz*; 1995. [Persian]
 30. Santen SA, Holt DB, Kemp JD, Hemphill RR. Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. *Southern medical journal*. 2010; 103(8): 758-763.
 31. Naami A. [Relationship Between Quality Of Learning Experiences and academic burnout in graduate students of Shahid Chamran University]. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 2009; 5(3): 117 – 34. [Persian]
 32. Schwarzer RSG, Diehl M. Compensatory health beliefs. Scale Development and psychometric properties. [cited 2015 August 30] Available from: www.Psycho.2000; Meglill.ca/perpg/fac/knaeuper/ehb
 33. Hafezi F, Bakhtyarpor S, Ahmed Fakhreddin A. [moghayeseye kamalgeraei, taalolvarzi va afsordegi dabirane zan va marde shahre ahvaz]. *Yaftehayeh no dar ravanshenasi*. 2010; 3(9): 61-51. [Persian]
 34. Shahni M, Mahrabizadeh Honarmand M, Haghghi J, Salamti SA. [barrasiye sheyoe taalol va taesire raveshhaye darmane shenakhti raftari va modiriyate rafter bar kaheshe an dar daneshamouzane dabirestaniye shahrestane ahvaz]. *Majaleye oloume tarbiyati va ravanshenasi daneshgahe shahid chamrane ahvaz*. 2007; 13(3): 1-30. [Persian]
 35. Bresó E, Salanova M, Schoufeli WB. In search of the “third dimension” of Burnout. *Applied psychology*.

- 2007; 56(3): 460-472.
36. Perrewe PL, Hochwarter WA, Rossi AM, Wallace A, Maignan I, Castro SL, et al. Are Work Stress Relationships Universal? A Nine-region Examination of Role Stressors, General Self-efficacy, and Burnout. *Journal of International Management*. 2002; 8(2): 163-187.
37. Zakari S, Walburg V, Chabrol H. Study of Burnout, Depression and Suicidal Thoughts Among French High-school Students. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*. 2008; 18(3): 113-118.
38. Artino AR, La Rochelle JS, Durning SJ. Second-year medical students' motivational beliefs, emotions, and achievement. *Med Educ*. 2010; 44(12): 1203-12.
39. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
40. Zahiri Nav B, Rajabi S. [The Study of Variables Reducing Academic Motivation of Persian Language and Literature Students]. *Daneshvar rafter*. 2009; 16(36): 69- 80. [Persian]

The Role of Student Stressors in Predicting Procrastination and Academic Burnout among Nursing Students

Moslem Abbasi¹, Shahriar Dargahi², Zeynab Mohammad alipor³, Alireza Mehrabi⁴

Abstract

Introduction: Nursing is one of the disciplines which may cause a lot of tension for students. The aim of this study was to investigate the role of student stressors in predicting procrastination and academic burnout among nursing students.

Methods: This research was a descriptive correlational study. Statistical population consisted of all nursing students of Arak University of Medical Sciences in 2013-14 academic years; the sample included 270 participants who were selected through available sampling. The data was collected through procrastination and academic burnout and student stressors questionnaires. The collected data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression analysis.

Results: Pearson correlation coefficient showed that there was a significant positive relationship between student stressors and procrastination and academic burnout. Regression analysis also indicated that stressors associated with academic conditions, educational environment, graduation and dormitory environment predicted 11.8% of students' academic burnout variations and 18.6% of procrastination variations.

Conclusion: The results of this study revealed the role of student stressors in procrastination and academic burnout among nursing students which may suggest that student stressors play an important role in the incidence and escalation of procrastination and academic burnout in nursing students.

Keywords: Stressors, procrastination, education burnout, nursing students

Addresses:

- ¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Human Science, Salman Farsi University of Kazerun, Kazerun, Iran. Email: moslem_abbasi83@yahoo.com
- ² (✉) MA in Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Science, Kharazmi University, Tehran, Iran. Email: shahriardargahi@yahoo.com
- ³ PhD Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. Email: z.alipour1989@gmail.com
- ⁴ MA in Psychology, Islamic Azad University, Neyshabur Branch, Neyshabur, Iran. Email: a.mehrabi@yahoo.com