www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

Correlation of humor and academic burnout in students of Qom University of Medical Sciences

Aryan Ghamkhar Roudposhti1,Mahsa Haji Mohammad Hosseini2, fatemeh sharifi fard3,*Azam Hoseinpour4, Azam Heidarpour5

[1] Research student committee, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran *Ghamkhar.arin@gmail.com*
https://orcid.org/0000-0002-5133-636X
[2] Medical Surgical Nursing, Paramedical Faculty, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran *mahsa.nmsprg@gmail.com*
https://orcid.org/0000-0003-1039-5619
[3] Medical Surgical Nursing, nursing and midwifery faculty, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. *fsharififard@gmail.com*
https://orcid.org/0000-0001-7907-5109
[4] Medical Surgical Nursing, Paramedical Faculty, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran *ahoseinpoor91@gmail.com*
https://orcid.org/0000-0002-8659-6532
[5] Department of Microbiology, Paramedical Faculty, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran *a.heidari774@gmail.com*
https://orcid.org/0000-0002-3941-4097

**Corresponding author: Fatemeh Sharififard, Medical Surgical Nursing, nursing and midwifery faculty, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. E-mail: fsharififard1391@gmail.com*

Article Info

Keywords: *Academic burnout, humor, students, academic productivity*

Abstract

Introduction: Academic burnout has a special importance in academic productivity and how a person performs and succeeds during his studies. Therefore, considering the positive effect of humor on mental health, the researchers decided to conduct a study with the aim of investigating the correlation of humor with academic burnout in students of Qom University of Medical Sciences.

Methods: Descriptive and analytical study is cross-sectional and applied. The research population was all the students of Qom University of Medical Sciences in 1400, who met the entry criteria and 260 students were randomly selected from different fields. Written informed consent was obtained from all subjects to participate in the study. Then the people completed three questionnaires (demographic information, academic burnout (Maslach) and humor (Kshuai) and the data were analyzed using descriptive (prevalence, mean and standard deviation) and analytical (Pearson) statistical tests and one-way analysis of variance test (Oneway-ANOVA) was compared. The level of significance ($p<0.05$) was considered.

ResultsIn this study, the average academic burnout (34.33±14.87) and average humor (114.03±24.55) were obtained. In this study, all subscales of humor had a direct and significant relationship with academic burnout. It was also found that students who were employed in the field of education had less burnout than non-employed students ($p<0.05$).

Conclusion: This study showed that the more humor students have, the less likely they will suffer academic burnout.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۷، شماره ۴، ۱۴۰۳
صفحات: ۴۴۲-۴۳۳

بررسی همبستگی شوخ طبعی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم

آرین غمخوار رودپشتی[۱]، مهسا حاجی محمد حسینی[۲]، فاطمه شریفی فرد[۳]*، اعظم حسین پور[۴]، اعظم حیدرپور [۵]

۱.گروه هوشبری، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
۲. گروه پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
۳. گروه پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
۴. گروه پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
۵. گروه میکروبشناسی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

* نویسنده مسوول: فاطمه شریفی فرد، افیلیشن: پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
ایمیل: fsharififard1391@gmail.com

چکیده

مقدمه: فرسودگی تحصیلی اهمیت ویژه ای در بهره وری تحصیلی و نحوه عملکرد و موفقیت فرد در دوران تحصیلش دارد. لذا با توجه به تاصیر مثبت شوخ طبعی بر سلامت روان، پژوهشگران بر آن شدند تا مطالعه ای را با هدف بررسی همبستگی شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم به انجام رسانند.

روش‌ها: مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی و کاربردی می باشد. جامعه پژوهش آن کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی استان قم در سال ۱۴۰۰ بودند که دارای معیارهای ورود بوده و به صورت تصادفی از بین دانشجویان رشته های مختلف ۲۶۰ نفر انتخاب شدند. از تمامی افراد رضایت نامه آگاهانه جهت شرکت در مطالعه به صورت کتبی کسب گردید. سپس افراد سه پرسشنامه (اطلاعات دموگرافیک، فرسودگی تحصیلی(ماسلاچ)و شوخ طبعی (خشوعی) را تکمیل و داده ها با استفاده از آزمون های آماری توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و تحلیلی (پیرسون) و آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (Oneway-ANOVA) مورد مقایسه قرار گرفت . سطح معناداری ($p<۰/۰۵$)در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: در این مطالعه میانگین فرسودگی تحصیلی (۱۴/۸۷±۳۴/۳۳) و میانگین شوخ طبعی (۲۴/۵۵±۱۱۴/۰۳) به دست آمددر این مطالعه ، کلیه خرده مقیاس های شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی ارتباط مستقیم و معناداری داشت. همچنین مشخص شد دانشجویانی که اشتغال در زمینه تحصیلی داشتند نسبت به دانشجویان غیر شاغل فرسودگی کمتری داشتند ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد هر چه شوخ طبعی در دانشجویان بیشتر باشد، با احتمال کمتری دچار فرسودگی تحصیلی خواهند شد.

واژگان کلیدی: فرسودگی تحصیلی، شوخ طبعی، دانشجویان، بهره وری تحصیلی

مقدمه

طنز بخشی از تاریخ بشر برای قرن ها بوده که در طول زمان تکامل یافته است. طنز اغلب برای خنداندن مردم استفاده می شود، اما نقش مهم تری در تعامل انسانی دارد. شوخ طبعی جزء ضروری رفتار اجتماعی انسان است. شوخ طبعی، ابزاری برای افراد ایجاد می کند تا پیوندهای اجتماعی ایجاد کنند و اعتماد یکدیگر را جلب کنند. شوخ طبعی همچنین برای کاهش تنش و اضطراب در موقعیت های اجتماعی استفاده می شود و به افراد اجازه می دهد با تجربیات عاطفی دشوار کنار بیایند. علاوه بر این، شوخ طبعی نقش مهمی در ارتباطات انسانی ایفا می کند. همچنین، به افراد این امکان را می دهد که ناامیدی، عصبانیت و نارضایتی را به روشی غیر تهدیدآمیز ابراز کنند. بنابراین، شوخ طبعی نباید به عنوان یک فعالیت بیهوده، بلکه به عنوان یک جزء حیاتی از تعامل انسانی در نظر گرفته شود. درک عمیق تر از شوخ طبعی می تواند به ما کمک کند تا پیچیدگی های روابط اجتماعی، ارتباطات و بحران هایی از قبیل فرسودگی های تحصیلی و شغلی را به طور موثر درک کنیم (۱).

فرسودگی[1]، به عنوان یک سندروم[2] مطرح می شود که از سه جنبه کلیدی (خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته) مورد بررسی قرار می گیرد (۲). خستگی هیجانی، زمانی ایجاد می شود که فرد از نظر هیجانی احساس تهی بودن می کند و به عنوان یکی از مهم ترین مولفه های استرس فردی در سندروم فرسودگی مطرح شده است. زوال شخصیت، به پاسخ های منفی بدبینانه یا سطح بالایی از بی اهمیتی نسبت به سایر افراد در محل کار گفته می شود و منظور از تمامیت فردی کاهش یافته، احساس کاستی در شایستگی و کاهش احساس کارایی فرد می باشد و مهم ترین مولفه خود ارزیابی فرسودگی است (۳).

همچنین، استرس مزمن یکی از مهم ترین عوامل ایجادکننده فرسودگی است. استرس مزمن به دلیل قرار گرفتن طولانی‌مدت در شرایط استرس‌زا، حجم کاری سنگین و کمبود پشتیبانی و منابع ایجاد می شود. وقتی استرس مزمن کنترل نشود، می‌تواند منجر به طیفی از مشکلات جسمی، عاطفی و روانی (از جمله اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب و فرسودگی شغلی) شود. یکی از دلایلی که استرس مزمن منجر به فرسودگی می شود این است که چرخه ای از احساسات و رفتارهای منفی ایجاد می کند. از آنجایی که افراد برای رعایت ضرب الاجل ها، ساعات طولانی کار یا برآورده کردن انتظارات دیگران به خود فشار می آورند، سطح استرس آنها همچنان افزایش می یابد. این منجر به کاهش توانایی مقابله با استرس و در نتیجه کاهش اعتماد به نفس، خستگی و منفی گرایی می شود. با گذشت زمان، این احساسات و رفتارهای منفی ترکیب شده و منجر به فرسودگی می شود. علاوه بر این، استرس مزمن اغلب منجر به کمبود انگیزه و کاهش بهره‌وری می‌شود که استرس و ناامیدی بیشتری ایجاد می‌کند و منجر به چرخه معیوب فرسودگی می‌شود (۴-۶).

در این بین، یکی از انواع فرسودگی، فرسودگی تحصیلی می باشد و یک مشکل مهم در سیستم آموزشی است که منجر به هدر رفتن منابع انسانی و هزینه ها می شود. هنگامی که دانشجویان فرسودگی تحصیلی را تجربه می کنند، اغلب علاقه خود را به مطالعه از دست می دهند و احساس موفقیت کمتری می کنند. فرسودگی تحصیلی می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله حجم کاری بیش از حد، عدم حمایت اجتماعی و انتظارات غیر واقعی باشد. به دلیل ماهیت رقابتی محیط دانشگاه، بسیاری از دانشجویان بیش از حد به خود فشار می آورند که منجر به فرسودگی تحصیلی می شود. بنابراین، شناخت فرسودگی تحصیلی برای دانشگاه ها برای بهبود رفاه کلی دانشجویان و جلوگیری از هدر رفتن منابع انسانی ارزشمند بسیار مهم است (۷).

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 (بی علاقگی تحصیلی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف و عدم شایستگی در امور درسی و تحصیلی (ناکارآمدی تحصیلی) مشخص می‌شود (۸). به طور کلی، فرسودگی تحصیلی زمانی ایجاد می شود که دانشجویان به دلیل حجم زیاد مطالب درسی، فشار روانی بالایی را تجربه کنند و لازمه فائق آمدن بر این مشکلات، تلاش زیاد باشد و این در حالی باشد که روش های حمایتی برای کمک به دانشجویان در نظر گرفته نشده باشد و یا این روش ها ناکارآمد باشند (۹, ۱۰). فرسودگی تحصیلی با علائمی مانند بی علاقگی به فعالیت های مطالعه، کاهش عملکرد تحصیلی، احساس بی کفایتی، کاهش انگیزه و بی ثباتی عاطفی مشخص می شود. این وضعیت در صورت عدم درمان ممکن است منجر به عواقب جدی مانند ترک تحصیل، سوء مصرف مواد یا اختلالات سلامت روان شود. بنابراین، شناخت علائم فرسودگی تحصیلی و بکارگیری مکانیسم های مقابله ای برای کاهش اثرات آن برای دانش آموزان ضروری است (۱۱, ۱۲).

دانشجویانی که دچار فرسودگی تحصیلی می شوند، به تدریج از کلاس های درس دوری می کنند و ماندن در کلاس های درس آن ها را آزرده خاطر می کند. این امر می تواند موجب شود تا تعداد غیبت دانشجویان در کلاس های درس به مرور بیشتر شود که این امر به خودی خود به مرور باعث کاهش انگیزه تحصیلی

[1] exhaustion

[2] syndrome

آن ها شده و در نهایت منجر به انصراف از تحصیل در دانشگاه خواهد شد (۱۳).

یکی از مواردی که می تواند با فرسودگی تحصیلی همبستگی داشته باشد، حس شوخ طبعی می باشد(۱۴). بر اساس پژوهش های مختلف، شوخ طبعی با سلامت روان، رشد شخصی و خوش بینی فرد ارتباط دارد. از نظر تاثیر بر سلامت روان، خندیدن می تواند سطح استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و حال خوب فردی را تقویت کند. مطالعات نشان داده است که شوخ طبعی می تواند تولید اندورفین، مسکن های طبیعی بدن، و سروتونین، هورمونی که به تنظیم خلق و خو و اشتها کمک می کند، افزایش دهد. شوخ طبعی با القای خنده و احساسات مثبت می تواند به افراد کمک کند تا با شرایط سخت کنار بیایند و سلامت روان خود را بهبود بخشند. از جنبه تاثیر بر رشد شخصی، با پرورش حس شوخ طبعی، افراد می توانند دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی ایجاد کنند، انعطاف پذیری را افزایش دهند و خلاقیت را افزایش دهند. شوخ طبعی همچنین می تواند به افراد کمک کند تا دنیا را به شیوه های جدید و متفاوت ببینند، مفروضات آنها را به چالش بکشند و رشد شخصی را ارتقا دهند. علاوه بر این، با استقبال از شوخ طبعی، افراد می توانند ارتباطات قوی تری با دیگران ایجاد کنند که می تواند روابط شخصی را تقویت کرده و رشد شخصی را ارتقا دهد. همچنین، از نظر تاثیر شوخ طبعی بر خوش بینی فردی، شوخ طبعی می تواند به افراد کمک کند تا با ترویج احساسات مثبت، جهان را به شیوه ای خوش بینانه تر ببینند. مطالعات نشان داده است افرادی که بیشتر می خندند، عزت نفس بیشتر و هوش هیجانی بهتری دارند. علاوه بر این، شوخ طبعی می تواند به افراد کمک کند تا با ناملایمات و شکست ها کنار بیایند، که می تواند انعطاف پذیری را تقویت کند و خوش بینی فردی را بیشتر تقویت کند. در نهایت، شوخ طبعی می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای افزایش خوش بینی و رفاه فردی باشد(۱۴-۱۹).

بر اساس نظریه فردریکسون، عامل تعیین کننده رشد و تکامل انسان، احساسات مثبت است. او استدلال می‌کند که احساسات مثبت کارنامه فکری-عملی فرد را گسترش می‌دهد، هم منابع فیزیکی و هم فکری را ایجاد می‌کند و در نهایت یک مارپیچ رو به بالا از رشد و توسعه می سازد. احساسات مثبت باعث هوشیاری می شود و به فرد امکان می دهد خلاقانه تر فکر کند، چیزهای جدید را کشف کند، چالش ها را بپذیرد و افق دید خود را گسترش دهد. این منجر به رشد شخصی، گسترش منابع فکری و افزایش رفاه می شود که به نوبه خود باعث رشد و توسعه بیشتر می شود. بنابراین، به گفته فردریکسون، احساسات مثبت کلید باز کردن پتانسیل انسان و ارتقاء، رشد و توسعه است. (۲۰). بر اساس این نظریه، شوخ طبعی یک هیجان مثبت در نظر گرفته می شود که اگر نسبت به فرسودگی تحصیلی نقش پررنگ تری داشته باشد، می تواند در نقش یکی از عوامل تعیین کننده رشد و بالندگی انسان ها ظاهر شود (۲۱, ۲۲). همچنین، نتایج پژوهش انجام شده در این حوزه نشان می دهند که بین فرسودگی تحصیلی و زیرمقیاس های آن شامل خستگی، بی علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی با عملکرد تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد (۲۳).

فرسودگی تحصیلی برای بسیاری از دانشجویان، به‌ویژه آن‌هایی که در حال تحصیل در مقاطع بالاتر هستند یا با حجم کاری سنگین مواجه هستند، به یک بحران تبدیل شده است. با درک اینکه چگونه شوخ طبعی می تواند به کاهش این فرسودگی کمک کند، محققان می توانند بینش ها و استراتژی های ارزشمندی ارائه دهند که می تواند به دانشجویان کمک کند تا در طول تحصیل خود با انگیزه بمانند. علاوه بر این، شوخ طبعی ابزار قدرتمندی است که می تواند به تقویت ارتباطات قوی تر بین همکلاسی ها و اساتید و تسهیل یادگیری کمک کند.

در بررسی های انجام شده پژوهش های محدودی در زمینه ارتباط شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان یافت شد و این در حالی است که متغیر شوخ طبعی می تواند یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در فرسودگی تحصیلی باشد و با ارائه راه حل های پیشنهادی بتوان از ایجاد فرسودگی تحصیلی جلوگیری به عمل آورد. به همین دلیل، بنا به اهمیت این موضوع، بر آن شدیم تا مطالعه ای با هدف تعیین همبستگی شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم طراحی و اجرا نماییم.

روش کار

این مطالعه از نوع توصیفی – مقطعی است که هدف آن تعیین ارتباط میان شوخ طبعی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم در سال ۱۴۰۰ می باشد. در این مطالعه جامعه پژوهش و گروه هدف، کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی تعداد افراد نمونه هر طبقه از بین کل افراد همان طبقه انتخاب شدند. به طوری که دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی به گروههای مختلف تقسیم شدند، حجم نمونه ۲۶۰ نفر تعیین شد و زمانی که نمونه انتخاب شده حاضر به شرکت در مطالعه نبود نمونه دیگر از همان گروه جایگزین میگردید تا حجم نمونه تکمیل گردد.

$$n = \frac{\left(Z_{1-\alpha/2}\right)^2 * p * (1-p)}{d^2}$$

α ۲۶۰N= Z= ۰/۰۵ $1-\alpha/2$ (۱/۹۶= p ۰/۴۵=

معیار های ورود به مطالعه شامل: دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی قم بودن، مشغول به تحصیل بودن و نداشتن سابقه اختلالات روانپزشکی شناخته شده تحت درمان بر اساس اظهارات فردی و مدارک موجود و اشتغال به تحصیل در زمان ورود به مطالعه بود. معیار های خروج نیز شامل عدم رضایت جهت شرکت در مطالعه، فارق التحصیل بودن، دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی قم نبودن و عدم تمایل به ادامه همکاری و اختلالات روانپزشکی شناخته شده در داوطلبان بود.

پس از اخذ مجوزهای لازم از مسئولین دانشگاه علوم پزشکی قم ، پژوهشگر اهداف تحقیق را برای داوطلبان شرکت کننده در مطالعه توضیح داد و پس از برطرف شدن سوالات داوطلبان و آگاهی کامل ایشان، داوطلبان اقدام به تکمیل پرسشنامه نمودند. زمان مورد نیاز برای تکمیل پرسشنامه حدود ۱۵ دقیقه بود. از تمامی افراد رضایت نامه آگاهانه جهت شرکت در مطالعه به صورت کتبی کسب گردید و به ایشان اطمینان داده شد که تمامی داده ها بدون نام و صرفا جهت استفاده در پژوهش جمع آوری می شوند.

در این مطالعه داده های لازم به وسیله سه پرسشنامه (اطلاعات دموگرافیک، فرسودگی تحصیلی و شوخ طبعی) جمع آوری شد.

پرسشنامه اول: اطلاعات دموگرافیک (Demographic information) این بخش از پرسشنامه شامل۱۰ سوال و شامل (سن، جنس، رشته تحصیلی،ترم تحصیلی ، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، وضعیت سکونت، سابقه اختلالات روانشناختی و مصرف دارو ، معدل) بود.

پرسشنامه دوم: فرسودگی تحصیلی ماسلاچ (Maslach's academic burnout) برای بررسی فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه تعدیل شده فرسودگی ماسلاچ فرم عمومی استفاده شده که توسط شوفلی و همکارانش(۲۰۰۲) اصلاح شده و فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان اندازه‌گیری می‌کند (۲۴). پرسشنامه درکل۱۵عبارت دارد و شامل سه خرده مقیاس است. خستگی عاطفی (پنج عبارت) شک وتردید (چهار عبارت) و خودکارآمدی (شش عبارت) را شامل می‌شود. همهٔ عبارت‌ها به صورت لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شوند. البته با توجه به مثبت بودن عبارات (به طور موثری می‌توانم، مشکلاتی را که در فعالیتهای مربوط به تحصیل‌ام به وجود می‌آید حل کنم) در مقیاس خودکارآمدی، نمره‌دهی به صورت معکوس صورت می‌گیرد که نشان‌دهنده احساس ناکارآمدی است. پایایی این مقیاس در سال ۱۳۹۰ توسط رستمی و همکاران بر روی دانشجویان زن دانشگاه اصفهان با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خستگی عاطفی۰/۸۹، شک وتردید ۰/۸۴ و خودکارآمدی ۰/۶۷ مورد تایید قرار گرفته است (۲۵). در این مطالعه روایی از طریق روایی محتوا و پایایی با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خستگی عاطفی ۰/۸۵، شک وتردید ۰/۸۲ و خودکارآمدی ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه سوم: شوخ طبعی خشوعی (Khashoui's sense of humor) برای سنجش شوخ طبعی از مقیاس شوخ طبعی خشوعی و همکاران استفاده شد که حاوی ۲۵ گویه و پنج خرده مقیاس است. خنده، شوخی کلامی، لذت از شوخی، و شوخ طبعی در شرایط استرس آور ، و شوخ طبعی در روابط اجتماعی، از خرده مقیاس های این پرسشنامه است که هر خرده مقیاس ۵ عبارت را شامل می شود. آزمودنی به هر گویه بر اساس مقیاس ۷ درجه ای از کاملا موافقم (۱) تا کاملا مخالفم (۷) پاسخ می دهد مجموع نمره هر آزمودنی درکل پرسشنامه حداقل ۲۵ و حداکثر ۱۷۵ می باشد. پایایی این پرسشنامه به وسیله همسانی درونی بر روی یک نمونه ۴۰ نفری برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ گزارش شده است (۲۶). در این مطالعه روایی از طریق روایی محتوا و پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برای کل پرسشنامه به دست آمد .

پس از جمع آوری داده ها و اطلاعات، تحلیل داده ها توسط نرم افزار آماری داده ها با استفاده از spss آماری ورژن ۱۸ تجزیه و تحلیل شد. برای تحلیل داده های کمی، از میانگین و انحراف معیار و برای تحلیل داده های کیفی، از درصد و فراوانی استفاده شد. در این مطالعه با توجه به نرمال بودن داده ها ، برای تعیین همبستگی بین متغیرها از ضریب پیرسون و آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (Oneway-ANOVA) استفاده شد. سطح معنی داری برای کلیه متغیرها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۲۶۰ دانشجو دانشگاه علوم پزشکی قم شرکت داشتند که میانگین سنی آنها (۳/۵۷±۲۲/۳۲) بود. در این مطالعه میانگین فرسودگی تحصیلی (۱۴/۸۷±۳۴/۳۳) و میانگین شوخ طبعی (۲۴/۵۵±۱۱۴/۰۳) به دست آمد و میانگین معدل دانشجویان (۱/۳۶±۱۶/۳۳) بود. (جدول شماره یک).

در بررسی همبستگی فرسودگی تحصیلی و متغییرهای دموگرافیک و خرده مقیاس های شوخ طبعی بر اساس جدول شماره ۲مشخص شد کلیه خرده مقیاس های شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی ارتباط معکوس و معناداری دارد(p<۰/۰۵)

به طوری که هر چه فرد شوخ طبع تر باشد فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه خواهد کرد همچنین از بین متغیرهای دموگرافیک بین اشتغال و فرسودگی تحصیلی در این مطالعه ارتباط معناداری وجود داشت و بر اساس جدول شماره ۳بر اساس آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (Oneway-ANOVA) مشخص شد، دانشجویانی که اشتغال در زمینه تحصیل داشتند با میانگین و انحراف معیار (۱۴/۸۳±۳۰/۸۶) نسبت به دانشجویان غیر شاغل (۱۴/۷۰±۳۵/۷۵) فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند همچنین مشخص شد دانشجویان با اشتغال غیر مرتبط با تحصیل(۱۴/۵۰±۳۷/۵۵) بیشترین فرسودگی تحصیلی را داشتند.

بحث

فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبان گیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه های صرف شده می شود و علاوه بر اثرات منفی که در زمان تحصیل دارد، دارای تاثیرات بلندمدت دیگری نیز هست. بر اساس نتایج مطالعه حاضر، کلیه خرده مقیاس های شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی ارتباط معکوس و معناداری دارد به طوری که هر چه فرد شوخ طبع تر باشد، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه خواهد کرد.

علاوه بر پژوهش حاضر، پژوهش هایی انجام شده اند که ارتباط بین شوخ طبعی و فرسودگی تحصیلی را بررسی نموده اند. در این ارتباط، مطالعه ای توسط Mitra و همکارانش با هدف تعیین ارتباط شدت فرسودگی شغلی و تاب آوری با شوخ طبعی روی ۶۰ پرستار بیمارستان های استان قزوین انجام شد. نتیجه طرح نشان داد که شوخ طبعی و به کار گیری آن به هنگام مواجهه با تنش فرسودگی شغلی را کاهش داده و تاب آوری در پرستاران را افزایش می دهد(۲۷) که نتایج مطالعات انجام شده با نتایج مطالعه حاضر همسو بوده و هر دو بیانگر رابطه معکوس متغیر شوخ طبعی با متغیر فرسودگی تحصیلی می باشند و با هم منافاتی ندارند.

در مطالعه انجام شده، گروه هدف پرستاران می باشند که یکی از محدودیت های مهم طرح به شمار می رود زیرا هم از نظر محیط کاری، محیط بیمارستان و دانشگاه دارای تفاوت های بسیاری می باشد و هم از نظر رشته ای، ممکن است دانشجویان سایر رشته ها وارد محیط بیمارستان نشوند، در نتیجه نمی توان نتایج حاصل از این مطالعه را برای دانشجویان نیز بسط داد و بهتر بود از عنوان فرسودگی شغلی به جای فرسودگی تحصیلی استفاده می شد.

همچنین، در این مطالعه از بین متغیرهای دموگرافیک بین اشتغال و فرسودگی تحصیلی در این مطالعه ارتباط مستقیم و معناداری وجود داشت به صورتی که دانشجویان شاغل که اشتغال مرتبط با تحصیل داشتند نسبت به دانشجویان غیر شاغل فرسودگی تحصیلی کمتری داشتند.

در مطالعه Ronak و همکارانش که با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی براساس کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال در دانشجویان در سال ۱۳۹۵ در دانشگاه محقق اردبیلی انجام گرفت، ۲۱۰ دانشجو به عنوان جامعه هدف انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده های لازم، از پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی دانشگاهی سیرجی و همکاران، پرسشنامه‌ی امید به اشتغال قریشی‌راد و پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران استفاده شد. نتایج طرح نشان داد که کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال از متغیرهای مهم و مرتبط با فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌باشند(۲۸) که نتایج طرح مذکور نیز با نتایج مطالعه حاضر همسو است. در این مطالعه، همبستگی کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال با فرسودگی تحصیلی بررسی گردید و به شوخ طبعی به عنوان یک عامل تاثیرگذار در فرسودگی تحصیلی پرداخته نشد که از همین جهت با مطالعه حاضر تفاوت دارد.

مطالعه Bayani و همکارانش با هدف تعیین رابطه فرسودگی تحصیلی، سرمایه روان شناختی و امید به اشتغال با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر انجام گرفت. در این مطالعه از ۲۶۶ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر خواسته شد تا به پرسشنامه فرسودگی ماسلاچ[3]، پرسشنامه سرمایه روان شناختی[4]، پرسشنامه مقیاس امید به اشتغال[5] و پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی[6] پاسخ دهند. نتایج طرح نشان دادند فرسودگی تحصیلی و امید به اشتغال با سلامت روانی دانشجویان رابطه معنا داری دارند به این صورت که هر چه تعداد دانشجویان شاغل بیشتر باشد، امید آنها به اشتغال در آینده بیشتر خواهد بود و سلامت روانی بهتری خواهند داشت که منجر می شود با احتمال کمتری دچار فرسودگی تحصیلی شوند (۲۹) که نتایج مطالعه مذکور تایید کننده نتایج طرح پژوهشی حاضر است. در این مطالعه، همبستگی تعداد دانشجویان و امید آنها به اشتغال با سلامت روانی مورد بررسی قرار گرفت که از این منظر با مطالعه حاضر که بررسی شوخ

[3] Maslach Burnout Inventory-Student Survey
[4] Psychological Capital Questionnaire
[5] Hope to Work Scale
[6] General (Health Questionnaire, GHQ-28)

طبعی و تاثیر آن در فرسودگی تحصیلی پرداخته است، متفاوت می باشد.

پژوهشی توسط گرگری و همکارانش با موضوع آموزش شوخ طبعی به معلم و تاثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان انجام شد. جهت انتخاب حجم نمونه، از بین کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی منطقه یک استان تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند، با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، دو کلاس پایه ششم انتخاب شدند. به صورت تصادفی یک کلاس (۳۳ نفر) گروه آزمایش و کلاس دیگر (۳۳ نفر) گروه کنترل معرفی شدند. هر دو گروه پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (سالملا-آرو و ناتانن) را تکمیل کردند. سپس، معلم گروه آزمایش، برنامه آموزش شوخ طبعی طی چهار جلسه سه ساعته، انجام و معلم گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکرد. در پایان، مجدداً پرسشنامه فرسودگی تحصیلی اجرا شد. نتایج مطالعه نشان دادند که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، کمتر است. بنابراین، می توان از آموزش شوخ طبعی به معلمان به منزله روشی کارآمد برای کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان استفاده کرد.(۱۸)

بر اساس نتایج طرح انجام شده، شوخ طبعی با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد که از این نظر با نتایج طرح حاضر همسو است ولی از منظر این که در این مطالعه، همبستگی شوخ طبعی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان بررسی شده است، با هدف طرح حاضر که بررسی این همبستگی در دانشجویان می باشد، منافات دارد.

پژوهشی توسط ابراهیم آباد و همکارانش با موضوع نقش تعهد سازمانی بر فرسودگی شغلی معلمان با میانجی گری شوخ طبعی انجام گرفت. در این مطالعه، ۲۱۳ نفر از معلمان مقطع ابتدایی، متوسطه اول و دوم شهر مشهد در سال ۱۳۹۸ به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. آزمودنی ها، پرسشنامه های فرسودگی شغلی، تعهد سازمانی و مقیاس شوخ طبعی بود. نتایج پژوهش نشان داد بین تعهد سازمانی و فرسودگی شغلی همبستگی منفی وجود دارد. همچنین، شوخ طبعی با فرسودگی شغلی رابطه منفی داشت. علاوه بر این، مسیر تعهد سازمانی به فرسودگی شغلی با میانجی گری شوخ طبعی، معنی دار بود. بنابراین، افزایش شوخ طبعی و ارتقای تعهد سازمانی در معلمان به منظور پیشگیری از فرسودگی شغلی پیشنهاد شد.(۳۰)

در مطالعه انجام گرفته، ارتباط شوخ طبعی بر فرسودگی شغلی که یکی از انواع فرسودگی ها می باشد، بررسی شده است که از این منظر با نتایج مطالعه حاضر همسو می باشد ولی از این منظر که فرسودگی تحصیلی بررسی نشده است و جامعه هدف تحقیق معلمان است نه دانشجویان و همچنین، شوخ طبعی به عنوان عامل میانجی معرفی شده است، با مطالعه حاضر منافات دارد

در سایر پژوهش انجام شده، شوخ طبعی و فرسودگی تحصیلی رابطه مستقیمی با سلامت روان فرد دارند. در نتیجه فشارهای روانی و محیطی، ویژگی های شخصیتی، وضعیت اقتصادی و سایر عواملی که باعث عدم دستیابی فرد به اهدافی که در زندگی مشخص کرده است می شوند، باعث ایجاد اثرات مخربی بر سلامت روان فرد خواهند شد که فرسودگی تحصیلی می تواند یکی از نتایج آسیب به سلامت روان باشد(۱۴, ۳۱)

در آخر، مطالعه و انجام پژوهش روی موضوع فرسودگی تحصیلی دارای اهمیت به سزایی است زیرا با شناخت عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، میتوان با برنامه ریزی دقیق باعث تکامل برنامه های آموزشی دانشگاه ها شد تا بهترین نتایج ممکن برای توسعه آموزشی دانشجویان رخ دهد .

با توجه به شیوع بالای فرسودگی در دانشجویان علوم پزشکی (۷)، پیشنهاد می شود مطالعاتی به بررسی فرسودگی تحصیلی و عوامل موثر بر آن در گذر زمان پرداخته شود تا به روشنی مشخص شود آیا فرسودگی تحصیلی از شروع تحصیل تا پایان تحصیلات دستخوش تغییر می گردد یا خیر و تحت تاثیر چه عواملی قرار میگیرد.

جدول شماره یک : مشخصات دموگرافیک دانشجویان شرکت کننده در مطالعه

متغیر	تعداد	درصد
وضعیت تاهل		
مجرد	۱۹۴	۷۴/۶
متاهل	۶۵	۲۵
وضعیت اشتغال		
شاغل	۷۶	۲۹/۲
غیر شاغل	۱۸۴	۷۰/۸
وضعیت سکونت		
خوابگاهی	۶۶	۲۵/۲
منزل پدری	۱۴۶	۵۶/۴
منزل شخصی	۴۸	۱۸/۴
سال تحصیلی		
سال اول	۷۸	۳۰
سال دوم	۶۸	۲۶/۱۵
سال سوم	۷۹	۳۰/۳۸
سال چهارم	۳۵	۱۳/۴۶
رشته تحصیلی		
هوشبری	۲۳	۸/۸
اتاق عمل	۱۸	۶/۹
فوریت پزشکی	۲۱	۸/۱
علوم آزمایشگاهی	۱۹	۷/۳
بهداشت حرفه ای	۱۵	۵/۸
بهداشت عمومی	۲۰	۷/۷
بهداشت محیط	۱۸	۶/۹
پرستاری	۳۵	۱۳/۵
مامایی	۸	۳/۱
پزشکی	۶۰	۲۳/۱
دندانپزشکی	۲۳	۸/۸

جدول شماره ۴: مقایسه وضعیت فرسودگی تحصیلی در دانشجویان برحسب اشتغال

متغیر	شاغل M(SD)	غیر شاغل M(SD)	آماره F	P- value
فرسودگی تحصیلی	۳۰/۸۶(۱۴/۸۳) (اشتغال در زمینه تحصیل) ۳۷/۵۵(۱۴.۵۰) (اشتغال غیر مرتبط با تحصیل)	۳۵/۷۵(۱۴/۷۰)	۵/۸۴	۰/۰۱

جدول شماره دو : بررسی وضعیت متغیرها از نظر نرمال بودن

متغیر	آزمون کولموگرو-اسمیرونو		
	آماره	معناداری	نتیجه آزمون
فرسودگی تحصیلی	۰/۰۵۱	۰/۲۰۰	قبول فرض نرمال بودن
شوخ طبعی	۰/۰۴۴	۰/۲۰۰	قبول فرض نرمال بودن

جدول۳: همبستگی فرسودگی تحصیلی و متغیرهای دموگرافیک و خرده مقیاس های شوخ طبعی

متغیر	دموگرافیک								شوخ طبعی					
	سن	جنس	معدل	تاهل	سکونت	سال تحصیلی	اشتغال	خنده	شوخی کلامی	لذت از شوخی	شوخی در استرس	شوخ طبعی در روابط اجتماعی
فرسودگی تحصیلی	-۰/۱۹	۰/۰۲	-۰/۰۷	۰/۱۰	-۰/۰۸	۰/۱۲	-۰/۱۴*	-۰/۲۸**	-۰/۲۵*	-۰/۲۲*	-۰/۲۶**	-۰/۲۶**

*معناداردرسطح ۰/۰۵ ** معنادار در سطح ۰/۰۱

نتیجه‌گیری

فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان شرکت کننده در این مطالعه ۱۴/۸۷±۳۴/۳۳ به دست آمد و با توجه به ارتباط معکوس بین فرسودگی تحصیلی با شوخ طبعی، پیشنهاد میگردد مسئولین محترم دانشگاه علوم پزشکی قم با برنامه ریزی مناسب و برگزاری برنامه های مناسب به تقویت حس شوخ طبعی در بین دانشجویان پرداخته و با شناخت هرچه بیشتر عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، سبب ارتقای عملکرد تحصیلی دانشجویان شوند.

ملاحظات اخلاقی

به جهت رعایت اصول و قوانین اخلاقی، پیش از شروع پژوهش، تمام داوطلبان شرکت کننده در مطالعه از اهداف طرح، اختیاری بودن شرکت در آن و محرمانه ماندن پاسخ ها آگاه می شدند. به منظور انجام این پژوهش، مجوزهای لازم از دانشگاه علوم پزشکی قم اخذ شد و طرح در کمیته اخلاق در پژوهش با شناسه IR.muq.ewc.1394.159 مورد تصویب قرار گرفت.

تضاد منافع

در این مطالعه هیچ پونه تضاد منافعی بین همکاران وجود نداشت

سپاسگزاری

بدینوسیله از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قم، مرکز تحقیقات دانشجویی، مسئولین محترم دانشکده پیراپزشکی و دانشجویان محترم پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم که در انجام پژوهش حاضر همکاری کردند، قدردانی می نماییم.

منابع

1. Veatch TC. A theory of humor. 1998.
2. Firth H, McIntee J, McKeown P, Britton PG. Maslach Burnout Inventory: Factor structure and norms for British nursing staff. Psychological Reports. 1985;57(1):147-50.
3. Cordes CL, Dougherty TW. A review and an integration of research on job burnout. Academy of management review. 1993;18(4):621-56.
4. Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB. The job demands-resources model of burnout. Journal of Applied psychology. 2001;86(3):499.
5. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual review of psychology. 2001;52(1):397-422.
6. Toppinen-Tanner S, Ojajärvi A, Väänänen A, Kalimo R, Jäppinen P. Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. Behavioral medicine. 2005;31(1):18-32.
7. Ghadampour E, Farhadi A, Naghibeiranvand F. The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of

Medical Sciences. Research in Medical Education. 2016;8(2):60-8.
8. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. En WB Schaufeli, C. Maslach y T. Marek (Eds.), Professional burnout: Recent developments in theory and research (pp. 1-16). Washington, DC: Taylor & Francis; 1993.
9. Malakh-Pines A, Aronson E, Kafry D. Burnout: From tedium to personal growth: New york: free press; 1981.
10. Lin S-H, Huang Y-C. Life stress and academic burnout. Active Learning in Higher Education. 2014;15(1):77-90.
11. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. International journal of nursing studies. 2008;45(10):1534-42.
12. Bask M, Salmela-Aro K. Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. European journal of psychology of education. 2013;28:511-28.
13. Ramist L. College Student Attrition and Retention. College Board Report No. 81-1. 1981.
14. purhosein r, shafiei r. Forecasting sense of humor based on neuroticism and extraversion and their relationships with mental health in students %J Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2017;6(1):5-24.
15. Sadat S, Badri Gargari R. The effect of Humor Training to Teacher on Academic Burnout in Students. Positive Psychology Research. 2019;4(4):13-24.
16. Yıldızbas F, Cakır F. Determination and study to same parameters of humor styles of kindergarten and elementary school teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2009;1(1):1624-7.
17. Petraki E, Nguyen HHP. Do Asian EFL teachers use humor in the classroom? A case study of Vietnamese EFL university teachers. System. 2016;61:98-109.
18. Sadat S, Badri Gargari R. The effect of Humor Training to Teacher on Academic Burnout in Students %J Positive Psychology Research. 2019;4(4):13-24.
19. Zare MMPL. An Analysis of well-being psychiatric aspects of tolerance and sense of humour between patients who suffer from coronary artery disease and healthy individuals. Health Psychology. 2017;16(20):88-108.
20. Rahimi S, Borjali A, Sohrabi F. Effectiveness of positive psychology interventions on resiliency of female patients with multiple sclerosis. Positive Psychology Research. 2015;1(3):1-10.
21. Khazaee T, Tavakkoli MR, Jaberi darmiyan M, Yaghoobi poore M. Educational Burnout and Its Relation with Mental Health in Birjand university of medical sciences Students. Medical Education. 2015;3(2):46-51.
22. Sahaghi H, Moridi J. Relationship between social support and self-regulated learning with academic burnout in students of Jondishapour University of Ahvaz. Development Strategies in Medical Education. 2015;2(2):45-53.
23. javadi elmi l, Asadzadeh H. Structural Equation Modeling of Students' academic engagement based on Academic Help-Seeking, Transformational teaching, perceived social support with the Mediation Role of Academic Buoyancy %J Social Psychology Research. 2020;10(37):101-22.
24. Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of cross-cultural psychology. 2002;33(5):464-81.
25. ROSTAMI Z, ABEDI MR, SCHUFFLI VB. STANDARDIZATION OF MASLASH BURNOUT INVENTORY AMONG FEMALE STUDENTS AT UNIVERSITY OF ISFAHAN. JOURNAL OF NEW EDUCATIONAL APPROACHES. 2011;6(1 (13)):-.
26. KHOSHOUEI MS, OREYZI SAMANI SHR, AGHAEI A. CONSTRUCTION AND VALIDATION OF SENSE OF HUMOR QUESTIONNAIRE. PSYCHOLOGICAL RESEARCH. 2009;12(1-2 (23)):-.
27. M. T, M. AD, A A. Effect of humour on burnout and resiliency of nurses %J Journal of Holistic Nursing and Midwifery. 2015;25(2):57-64.
28. sheikholeslami A, Karimianpour, Ghafar., Yousefi Ronak. Predicting academic burnout based on the quality of academic life and Hope for employment in students. Educational Psychology Quarterly. 2014;12(39):25-44.
29. Bayani AA, Bayani A, Rajabi A. The Relationship Between Psychological Capital, Hope for Employment and Academic Burnout With Mental Health Among Students of Islamic Azad University-Azadshahr Branch: A Path Analysis. Journal of Health Promotion Management. 2016;5(5):40-7.
30. Asgari Ebrahimabad MJ, Soltani S, Salayani FJPPR. The Role of Organizational Commitment on Job Burnout Through Mediation of Humor among Teachers. 2021;6(4):1-16.
31. tankamani n, saffari nia m, ghobadi l. Predicting Job Performance Based on Humor Components and Mental Health among Staff of Ziaeyan Hospital %J Hospital. 2017;16(1):114-23.