

Original article

Relationship between Mental Rumination and Academic Burnout among Medical Students of Mazandaran University of Medical Sciences

Maryam Hasannezhad Reskati¹

Seyed Hamzeh Hosseini²

Misagh Shafizad³

Farkhondeh Ahmadabadi^{4*}

- 1- PhD, Educational Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran
- 2- Professor, Department of Psychiatry, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 3- Assistant professor, Department of Neurosurgery, Orthopedic Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
- 4- PhD Student, Department of Psychiatry, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding author: Farkhondeh Ahmadabadi, Department of Psychiatry, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Email: fafa.haji@yahoo.com

Received: 01 May 2019

Accepted: 17 August 2019

ABSTRACT

Introduction and purpose: There exist several factors affecting the academic performance of students some of which improve academic performance, whereas some factors exert adverse effects on education. Therefore, the present study aimed to determine the relationship between obsessive-compulsive disorder and academic burnout among students of Mazandaran University of Medical Sciences.

Methods: The statistical population of this descriptive-analytical study included general medical students out of whom 285 students were selected as the research population by simple random sampling. Data collection instruments included Nolen-Hoeksema and Morrow Mental rumination questionnaire and Bresø's academic burnout questionnaire. Subsequently, the data were analyzed using the correlation method.

Results: Based on the results of the current study, a positive and significant relationship was reported between rumination and burnout in both groups of girls and boys. The correlation coefficient between rumination and burnout in girls was measured at ($r=0/335$; $sig=0/000$) and ($r=0/250$; $sig=0/012$), respectively. Furthermore, this study revealed that rumination ($F=3.339$) and academic years ($F=3/683$) were found to be influential factors affecting academic burnout. However, the effect of rumination on academic burnout in terms of the academic year was not significant.

Conclusion: The results indicated a positive and significant relationship between obsessive-compulsive disorder and academic burnout. Excessive stress, as well as long working hours and years of study, predisposes medical students to obsessive-compulsive disorder and in turn to academic burnout.

Keywords: Burnout professional, Cognitive rumination, Medical students

► **Citation:** Hasannezhad Reskati M, Hosseini SH, Shafizad M, Ahmadabadi F. Relationship between Mental Rumination and Academic Burnout among Medical Students of Mazandaran University of Medical Sciences. Journal of Health Research in Community. Summer 2019;5(2): 52-60.

مقاله پژوهشی

رابطه وسواس فکری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

چکیده

مریم حسن نژاد رسکتی^۱
سید حمزه حسینی^۲
میثاق شفیع زاد^۳
فرخنده احمدآبادی^۴*

مقدمه و هدف: عوامل متعددی عملکرد تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهند که برخی موجب بهبود عملکرد تحصیلی شده و برخی باعث تضعیف عملکرد تحصیلی می‌گردند. در این ارتباط، مطالعه حاضر به منظور تعیین رابطه بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر به صورت توصیفی-تحلیلی انجام شد. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان پزشکی عمومی تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۲۸۵ نفر به شیوه تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. جمع آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های وسواس فکری هوکسما و مارو و فرسودگی تحصیلی برسو انجام شد و داده‌ها به شیوه همبستگی تحلیل گردیدند.

یافته‌ها: یافته‌ها حاکی از آن بودند که بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی در هر دو گروه دختران و پسران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در این مطالعه مقدار ضریب همبستگی بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی در دختران و پسران به ترتیب $(r=0/335)$ ، $(sig=0/000)$ و $(r=0/250)$ ، $(sig=0/012)$ به دست آمد. علاوه بر این، نتایج نشان دادند که وسواس فکری $(f=3/339)$ و سال‌های تحصیل $(f=3/683)$ بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان اثرگذار هستند؛ اما تأثیر وسواس فکری بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان براساس سال تحصیلی متفاوت نبود.

نتیجه گیری: نتایج نشان دادند که بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در حقیقت، از آنجایی که دانشجویان پزشکی با استرس‌های فراوان، ساعات کار طولانی و سال‌های تحصیل طولانی مواجه هستند، زمینه برای وسواس فکری و به دنبال آن فرسودگی تحصیلی مهیا می‌شود.

کلمات کلیدی: دانشجویان پزشکی، فرسودگی حرفه‌ای، وسواس فکری

۱. دکترای روان‌شناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران
۲. استاد، گروه روان‌پزشکی، مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۳. استادیار، گروه جراحی مغز و اعصاب، مرکز تحقیقات ارتوبدی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۴. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: فرخنده احمدآبادی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: fafa.haji@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۵/۲۶

◀ **استناد:** حسن نژاد رسکتی، مریم؛ حسینی، سید حمزه؛ شفیع زاد، میثاق؛ احمدآبادی، فرخنده. رابطه وسواس فکری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، تابستان ۱۳۹۸، ۵(۲): ۶۰-۵۲.

مقدمه

با رشد و توسعه روزافزون علم، ضرورت پرورش نیروی کارآمد احساس می‌گردد. حجم انبوه تقاضا برای آموزش عالی در

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تابستان ۱۳۹۸، دوره ۵، شماره ۲، ۶۰-۵۲

هر سال، توجه به کیفیت و چالش‌های آموزشی را می‌طلبد. در این راستا، فرسودگی تحصیلی یکی از مشکلات رایج در محیط‌های آموزشی می‌باشد [۱].

این حالت بیشتر در افرادی پدید می‌آید که ساعاتی طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر می‌برند و پس از مدتی فرسوده شده و علائم فرسودگی که شامل: خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی است را نشان می‌دهند [۲]. مطالعه فرسودگی را تقریباً می‌توان در هر شغلی حتی نمونه‌های غیرشاغل مانند دانش‌آموزان مشاهده کرد [۳]. امروزه مفهوم فرسودگی به‌عنوان سازه‌های روان‌شناختی در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی در کانون توجه گروه زیادی از پژوهشگران قرار گرفته و با عنوان «فرسودگی تحصیلی» شناخته می‌شود [۴].

از آنجایی که فرسودگی یک واکنش عمومی در برابر استرس است، به‌طور مستقیم با موارد استرس‌زای تحصیلی همچون ضرورت تحصیل، فشار زمان و فقدان فرصت، انتظارات بالای والدین برای مدیریت فردی، ارزیابی مکرر و رقابت همسالان در زندگی تحصیلی رابطه دارد [۵، ۶]. مصاحبه‌های صورت گرفته با دانشجویان پزشکی نشان دادند که ۲۵ درصد از آن‌ها از نظر تشخیص روانی دچار مشکلات بالینی هستند که این مسأله سطوح بالایی از صفت تکانشگری شخصیتی و فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند [۷].

یکی از مشکلات بالینی که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان به شکل منفی اثر بگذارد، وسواس فکری است. وسواس فکری به‌عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود و در حقیقت گروهی از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص شکل می‌گیرد. شایان ذکر است که این افکار تکرار می‌شوند، غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه و اهداف را منحرف می‌سازند [۸]. در حقیقت، وسواس فکری مجموعه‌ای از افکار تکراری

است که بر دلایل و نتایج علائم متمرکز هستند، مانع حل سازگاران مشکلات می‌شوند، افکار منفی را افزایش می‌دهند و در حوزه‌های مختلف با عملکرد روانی فرد مرتبط می‌باشند [۹]. استرس‌های تحصیلی در رشته پزشکی با توجه به ماهیت رشته و طولانی‌بودن مدت تحصیل می‌توانند زمینه‌ساز اشتغال دائمی ذهن گردند که این امر خود می‌تواند در زمینه تحصیلی ایجاد فرسودگی نماید.

مطالعاتی که به این مقوله در دانشجویان با سطوح به‌هنگار و بیمارگون نگرانی پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که تنها مؤلفه افکار مهارناپذیر و خطرناک توانایی پیش‌بینی نگرانی بیمارگون (وسواس فکری) را دارد [۱۰]. مطابق با مطالعات پیشین، عوامل مختلفی از جمله حمایت اجتماعی، هوش هیجانی، تاب‌آوری، عزت نفس و سطح امیدواری به‌عنوان عوامل اثرگذار بر میزان فرسودگی تحصیلی شناسایی شده‌اند [۱۱-۱۵]. در این راستا، Cooper و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافتند که فرسودگی منجر به پیامدهای روان‌شناختی منفی مانند پریشانی‌های هیجانی و عاطفه منفی، خشونت، اضطراب، افسردگی و خودکنترلی پایین در دانش‌آموزان می‌شود [۱۶]. در مجموع، شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی و میزان تأثیر آن‌ها بر عملکرد تحصیلی فراگیران از حوزه‌های مهم تعلیم و تربیت و روان‌شناسی تربیتی می‌باشد. بدیهی است که کنترل فرسودگی تحصیلی به‌منظور بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری فراگیران ضروری می‌باشد [۱۷]. با توجه به روند رو به رشد فرسودگی تحصیلی که می‌تواند سبب افسردگی و ترک تحصیل گردد، همچنین از آنجایی که کنترل فرسودگی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی می‌تواند موجب بهبود و افزایش اشتیاق و عملکرد تحصیلی آن‌ها شود و نیز با توجه به نقش وسواس فکری در فرسودگی تحصیلی و اینکه تاکنون پژوهشی در این زمینه انجام نشده است، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی صورت

گرفت [۱۸، ۱۹].

پایایی بالای پرسشنامه داشت.

روش کار

مقیاس فرسودگی تحصیلی Bresio و همکاران (۱۹۹۷) نیز سه مؤلفه اصلی فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی هیجانی (پنج ماده)، بدبینی تحصیلی (چهار ماده) و ناکارآمدی تحصیلی (شش ماده) را مورد سنجش قرار می‌دهد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که بر مبنای طیف پنج درجه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالف تا کاملاً موافق" به آن‌ها پاسخ داده می‌شود. اعتبار پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب معادل ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش نموده‌اند. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۷۵ (بیشترین میزان فرسودگی)، میانگین آن ۴۵ و کمترین آن ۱۵ (کمترین میزان فرسودگی) می‌باشد [۲۲]. در پژوهشی که در ایران صورت گرفت، آلفای کرونباخ کل سیاهه معادل ۰/۸۷ و برای مؤلفه‌های خستگی، بدبینی و ناکارآمدی به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۸ گزارش گردید [۲۳]. شایان ذکر است که ضریب پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر معادل ۰/۷۸۲ می‌باشد.

در انتها، داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی Pearson و رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 20 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۸۵ دانشجوی پزشکی شرکت نمودند که ۱۸۶ نفر از آن‌ها زن (۶۵/۳ درصد) و ۹۹ نفر (۳۴/۷ درصد) مرد بودند. همچنین ۲۰۱ نفر از دانشجویان (۷۰/۵ درصد) مجرد و ۸۴ نفر (۲۹/۵ درصد) متأهل بودند. تعداد سال‌های پشت کنکور ماندن دانشجویان بدین شرح بود: ۱۴۱ نفر (۴۹/۵ درصد) صفر، ۹۶ نفر (۳۳/۷ درصد) یک سال، ۴۰ نفر (۱۴ درصد) دو سال، شش نفر (۲/۱ درصد) سه سال، یک نفر (۰/۴ درصد) چهار سال و یک نفر (۰/۴ درصد) پنج سال. بر مبنای نتایج، سن ۲۲۹ نفر از افراد (۸۰/۴ درصد) ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۶ نفر (۱۶/۱ درصد) ۳۰ تا

پژوهش حاضر از مطالعات توصیفی- همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان رشته پزشکی دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ (به غیر از پردیس) تشکیل دادند. حجم نمونه در این مطالعه مطابق با جدول کرجسی و مورگان و با توجه به حجم جامعه معادل ۲۸۵ نفر برآورد گردید. شایان ذکر است که در این مطالعه نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: اشتغال به تحصیل در رشته پزشکی عمومی (گذراندن حداقل دو ترم) و علاقه‌مند بودن به شرکت در پژوهش. مهمان بودن دانشجویان پزشکی از سایر دانشگاه‌ها و ناقص تکمیل نمودن پرسشنامه‌ها نیز به‌عنوان معیارهای خروج از پژوهش در نظر گرفته شدند. در این مطالعه برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه و سواس فکری Nolen- Hoeksema و Morrow (۱۹۹۱) و فرسودگی تحصیلی Bresio و همکاران (۱۹۹۷) استفاده گردید.

مقیاس پاسخ و سواس فکری توسط Nolen- Hoeksema و Morrow در سال ۱۹۹۱ تدوین شد [۲۰] و توسط باقری‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) ترجمه گردید. این مقیاس که واکنش‌های خلقی منفی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، از دو خرده‌مقیاس پاسخ‌های و سواسی و پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است که هر کدام ۱۱ عبارت را شامل می‌شوند. این پرسشنامه شامل ۲۲ عبارت است که بر مبنای طیف لیکرت از "هرگز=۱ تا اغلب اوقات=۴" نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل پرسشنامه از طریق جمع تمامی ماده‌ها به دست می‌آید. شایان ذکر است که ضریب پایایی پرسشنامه معادل ۰/۹۰ و برای ابعاد آن برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۹ محاسبه گردید [۲۱]. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۰ به دست آمد که نشان از

جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی تحصیلی	۲۸۵	۱/۰۰	۵/۶۷	۳/۸۳	۰/۵۳۷
وسواس فکری	۲۸۵	۱/۰۰	۳/۰۵	۲/۰۹	۰/۵۳۶

جدول ۲: رابطه بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی دانشجویان

متغیر	فرسودگی تحصیلی		
	جنسیت	تعداد	ضریب همبستگی (r)
وسواس فکری	دختر	۱۸۶	۰/۳۳۵
	پسر	۹۹	۰/۲۵۰
	مقدار احتمال		
			۰/۰۰۰
			۰/۰۱۲

جدول ۳: میزان تفاوت در رابطه وسواس فکری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دختر و پسر

جنسیت	تعداد	مقدار همبستگی چندگانه	مقدار آماره	مقدار احتمال
دختر	۱۸۶	۰/۳۳۵	۰/۵۵۸۲	۰/۴۵۵
پسر	۹۹	۰/۲۵۰		

آمد (جدول ۲).

با بررسی میزان تفاوت بین دانشجویان دختر و پسر، مقدار احتمال محاسبه شده از سطح معناداری ۰/۰۵ بیشتر بود (جدول ۳). بر مبنای نتایج، آنالیز واریانس دوعاملی اثر وسواس فکری (F=۳/۳۳۹) و (P=۰/۰۱۲) و سال تحصیلی (F=۳/۶۸۳) و (P=۰/۰۰۰) معنادار بود. همچنین اثر متقابل وسواس فکری و سال تحصیلی در میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان معادل (F=۱/۳۷۶) و (P=۰/۰۵۲) به دست آمد (جدول ۴).

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین وسواس فکری و

۴۰ سال و ۱۰ نفر (۳/۵ درصد) بالای ۴۰ سال بود. علاوه بر این، ۹۱ نفر (۳۱/۹ درصد) از شرکت کنندگان را دانشجویان سال دوم، ۲۹ نفر (۱۰/۲ درصد) را دانشجویان سال سوم، ۹۶ نفر (۳۳/۷ درصد) را دانشجویان استیجر و ۶۹ نفر (۲۴/۲ درصد) را دانشجویان اینترن تشکیل دادند.

پس از انجام بررسی‌های توصیفی، میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی و وسواس فکری در دانشجویان به ترتیب معادل ۳/۸۳±۰/۵۳۷ و ۲/۰۹±۰/۵۳۶ به دست آمد (جدول ۱).

در ادامه با بررسی رابطه بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی، مقدار ضریب همبستگی بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دختر برابر با (r=۰/۳۳۵) و (sig=۰/۰۰۰) و برای دانشجویان پسر معادل (r=۰/۲۵۰) و (sig=۰/۰۱۲) به دست

جدول ۴: تفاوت در میزان فرسودگی تحصیلی بر حسب سال تحصیلی و وسواس فکری

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره فیشر	سطح معناداری
ضریب ثابت	۱۸۷۶/۵۱۲	۱	۱۸۷۶/۵۱۲	۹۹۲۲/۲۶۳	۰/۰۰۰
اثر سال تحصیلی	۲۷/۱۶۳	۳۹	۰/۶۹۶	۳/۶۸۳	۰/۰۰۰
اثر وسواس فکری	۲/۵۲۶	۴	۰/۶۳۲	۳/۳۳۹	۰/۰۱۲
اثر متقابل	۱۷/۱۷۰	۶۶	۰/۲۶۰	۱/۳۷۶	۰/۰۵۲
خطا	۳۳/۰۹۶	۱۷۵	۰/۱۸۹		
مجموع	۴۲۷۰/۲۰۴	۲۸۵			

می‌دهند که تفکر منفی تکراری به صورت مستقیم منجر به فرسودگی می‌شود [۳۰]. نتایج این پژوهش با یافته‌های برخی از مطالعات همسو بوده و با برخی دیگر ناهمخوان می‌باشد [۲۶، ۳۱].

در این راستا، Sendzik و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود تأثیر جنسیت را بر وسواس فکری مؤثر دانستند و آن را با افزایش افسردگی در زنان مرتبط گزارش نمودند [۳۱]. افزایش افسردگی می‌تواند عامل فرسودگی باشد. این در حالی است که در مطالعه حاضر بین جنسیت و وسواس فکری در دانشجویان مرد و زن تفاوتی وجود نداشت.

سارانی و همکاران (۱۳۹۴) نیز در مطالعه خود در مورد دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان اعلام نمودند که بین وسواس فکری با نمره فرسودگی تحصیلی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ اما بین ذهن آگاهی و نمره فرسودگی تحصیلی، همبستگی منفی و معناداری مشاهده شد [۲۶]. در مطالعه حاضر نیز بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری به دست آمد.

علاوه بر این، در پژوهش Randles و همکاران (۲۰۱۰) در کانادا تحت عنوان "ابعاد کمال‌گرایی، بازداری رفتاری و وسواس فکری" نشان داده شد که بین کمال‌گرایی و بازداری رفتاری ارتباط وجود دارد؛ در نتیجه کمال‌گرایان در معرض استرس و

فرسودگی تحصیلی بود. نتایج نشان دادند که همبستگی مثبت و معناداری بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی وجود دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که فرسودگی یک مشکل بهداشت عمومی است که می‌تواند سلامت عمومی افراد را تحت تأثیر قرار دهد [۲۴]. استرس دانشجویان علوم پزشکی هنگام حضور در بیمارستان که یکی از پراسترس‌ترین محیط‌های کاری است، نسبت به سایر دانشجویان بیشتر بوده و آن‌ها را در دوران تحصیل در مقابل عوارض ناشی از استرس مانند اضطراب، افسردگی و فرسودگی آسیب‌پذیرتر می‌نماید [۲۵].

هنگامی که دانشجویان در امر تحصیل دچار مشکل می‌شوند، احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی می‌کنند که این امر زمینه را برای بروز تنهایی مهیا نموده و دانشجویان به مرور دچار وسواس فکری می‌شوند [۲۶]. وسواس فکری خود یک واسطه میانجی بین اضطراب، افسردگی و تعلل‌ورزی در امر تحصیل می‌باشد. علاوه بر این سطوح بالای اضطراب و افسردگی، درگیری با افکار منفی تکراری را تشدید می‌کند [۲۷]. از آنجایی که وسواس فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع که جنبه تکراری نیز دارد، مانع حل مسأله به صورت سازگارانه شده و عاطفه منفی ایجاد می‌نماید، پیامدهای آسیب‌زایی همچون حل مسأله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری رفتاری مؤثر و کاهش تمرکز و شناخت آشفته را در پی دارد [۲۸، ۲۹]. مطالعات نشان

وسواس فکری قرار دارند که این امر نتیجه یک سیستم بازداری رفتاری می‌باشد [۳۲].

در این راستا، نتایج پژوهش Aguayo و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از آن بودند که رشته تحصیلی، سال تحصیلی و جنسیت با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد. در پژوهش آن‌ها دانشجویان جوان‌تر خستگی بیشتری را ابراز نمودند. در پژوهش حاضر نیز اثر سال‌های تحصیلی بر فرسودگی بررسی گردید که نتایج نشان‌دهنده تأثیر سال‌های تحصیل طولانی بر فرسودگی بودند. باید توجه داشت که وسواس فکری باعث فرسودگی تحصیلی می‌شود؛ اما اثر متقابل وسواس فکری و سال تحصیلی بر میزان فرسودگی تحصیلی اثرگذار نمی‌باشد. به عبارت دیگر، بر مبنای نتایج می‌توان گفت که اثر وسواس فکری بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان پزشکی سال‌های دوم، سوم، استیجر و اینترن متفاوت نمی‌باشد [۳۳].

از آنجایی که فرسودگی تحصیلی دارای رابطه مثبتی با مؤلفه‌هایی نظیر نگرانی از اشتباهات، انتظارات والدین و تردید در مورد اعمال می‌باشد، آموزش عالی وظیفه دارد دانشجویان را با مهارت مقابله با اضطراب شخصی به‌ویژه در حیطه رشته پزشکی آشنا کند [۱۲]. مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسأله، مدیریت استرس و روابط بین فردی)، استرس را کاهش داده و توانایی‌های روان‌شناختی فرد را بهبود می‌بخشد که این امر خود می‌تواند بر کاهش وسواس فکری اثرگذار باشد [۳۴]. علاوه‌براین، یافته‌ها حاکی از آن بودند که درمان‌های متمرکز بر شفقت، بر کاهش وسواس فکری و افزایش هیجان‌ات مثبت اثرگذار هستند [۳۵]؛ از این رو پیشنهاد می‌شود متخصصان حوزه آموزش پزشکی در کنار توجه به آموزش فراگیران به‌منظور کاهش فشارهای روانی، افزایش توانمندی شناختی و پیشرفت تحصیلی از دوره‌های آموزشی

برای ارتقای سلامت روانی دانشجویان از ابتدای تحصیل به‌ویژه برای دانشجویان در معرض خطر بهره‌گیرند. پژوهش حاضر مانند سایر مطالعات دارای محدودیت‌هایی می‌باشد؛ به‌عنوان مثال از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، قادر به سنجش روابط علی- معلولی نمی‌باشد. از سوی دیگر، جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دوره دکتری عمومی دانشگاه مازندران تشکیل دادند؛ از این رو در تعمیم نتایج این مطالعه به جامعه لازم است مطالعات دیگری در مقیاس بزرگتر انجام پذیرد. علاوه‌براین، سیستم پذیرش در مقطع پزشکی در کشور ایران دارای شرایط سختی است که با سیستم دانشگاهی همین رشته در کشورهای دیگر متفاوت می‌باشد که این امر می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار باشد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم همکاری برخی از دانشجویان به دلیل مشغله زیاد و کمبود وقت اشاره کرد. در انتها توصیه می‌شود پژوهشی در مورد دستیاران رشته پزشکی که مدت بیشتری به تحصیل اشتغال دارند نیز صورت گیرد.

نتایج نشان دادند که بین وسواس فکری و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در حقیقت، از آنجایی که دانشجویان پزشکی با استرس‌های فراوان، ساعات کار طولانی و سال‌های تحصیل طولانی مواجه هستند، زمینه برای وسواس فکری و به دنبال آن فرسودگی تحصیلی مهیا می‌شود.

قدردانی

بدین وسیله از تمامی دانشجویان محترم گروه پزشکی عمومی و مسئولان مربوطه که پژوهشگران را در راستای انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

1. Sharififard F, Nourozi K, Hosseini MA, Asayesh H, Nourozi M, Ashraf Rezaei N. The relationship between academic burnout and academic self-efficacy among nursing and paramedics college students. *J Urmia Nurs Midwifery Facul* 2014; 12(8):792-9 (Persian).
2. Watts J, Robertson N. Burnout in university teaching staff: a systematic literature review. *Educ Res* 2011; 53(1):33-50.
3. Gerber M, Lang C, Feldmeth AK, Elliot C, Brand S, Holsboer-Trachsler E, et al. Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *J Res Adolesc* 2015; 25(1):63-74.
4. Walburg V. Burnout among high school students: a literature review. *Children Youth Serv Rev* 2014; 42:28-33.
5. Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. *Int J Nurs Stud* 2015; 52(2):649-61.
6. Moneta GB. Need for achievement, burnout, and intention to leave: testing an occupational model in educational settings. *Person Individ Differ* 2011; 50(2):274-8.
7. Dahlin ME, Runeson B. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Med Educ* 2007; 7(1):6.
8. Joormann J. Differential effect of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: evidence from a negative priming task. *Cognit Res Ther* 2010; 30(2):149-60.
9. Hou Y, Hu P, Liang Y, Mo Z. Effects of cognitive behavioral therapy on insomnia of maintenance hemodialysis patients. *Cell Biochem Biophys* 2014; 69(3):531-7.
10. Kohzadi N, Makvandi B. The comparison of metacognition beliefs and rumination between students with normal and morbid levels of worry. *Dev Psychol* 2015; 11(43):325-33 (Persian).
11. Karimi Y, Bashirpur M, Khabbaz M, Hedayati AA. Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Proc Soc Behav Sci* 2014; 159:57-63 (Persian).
12. Atadokht A. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety of students. *J Sch Psychol* 2016; 5(1):65-80 (Persian).
13. Yaghoobi A, Bakhtyari M. The effect of resiliency training on burnout in high school female students. *J Res Sch Virtual Learn* 2016; 4(13):45-56 (Persian).
14. Alizade A, Tohidi A, Hosseini Soltan Nasir MS. Predicting dimensions of academic burn out based on alexithymia, negative emotions, and self-esteem. *J Educa Psychol Stud* 2016; 13(24):69-88 (Persian).
15. Sadooghi M, Tamannaie FM, Naseri J. The relationship between resilience, hope, emotional intelligence and academic burnout among Iranian university students. *Stud Learn Instruct* 2017; 9(1):50-67 (Persian).
16. Cooper AN, Seibert GS, May RW, Fitzgerald MC, Fincham FD. School burnout and intimate partner violence: the role of self-control. *Personal Individ Differ* 2017; 112:18-25.
17. Sadoughi M. The relationship between psychological capital and academic burnout among medical students: The mediating roles of academic engagement. *Razi J Med Sci* 2019; 26(1):206-26 (Persian).
18. Salmela-Aro K. Dark and bright sides of thriving—school burnout and engagement in the Finnish context. *Eur J Dev Psychol* 2017; 14(3):337-49.
19. Ghadampour E, Farhadi A, Naghibeiranvand F. The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences. *Res Med Educ* 2016; 8(2):60-8 (Persian).
20. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *J Persona Soc Psychol* 1991; 61(1):115-21.
21. Bagherinezhad M, Salehi FJ, Tabatabaei SM. Relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students, educational and psychological studies. *Stud Educ Psychol* 2010; 11(1):21-38 (Persian).
22. Bresó E, Salanova M, Schaufeli WB. In search of the “third dimension” of burnout: efficacy or inefficacy? *Appl Psychol* 2007; 56(3):460-78.
23. Hassannia S, Fouladchang M. Mindfulness in the relationship between perception of learning environment and academic burnout: structural

- equation modeling. *Sci J Manag Syst* 2015; 12(45):73-61 (Persian).
24. Shabani BG, Zaman KM. The relationship between job burnout and general health of physical education teachers in Lorestan province. *Manag Sport Movem Sci* 2012; 2(3):77-91 (Persian).
 25. Chamberlain D, Williams A, Stanley D, Mellor P, Cross W, Siegloff L. Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: a quantitative study. *Nurs Open* 2016; 3(4):212-21.
 26. Sarani Z, Yazerloo MT, Kalantari M. Studying the relationship between rumination and mindfulness with academic burnout in medical students of Gorgan University of Medical Sciences in the academic year of 2014-2015. *International Conference on Science and Technology, Tehran, Iran; 2015* (Persian).
 27. Constantin K, English MM, Mazmanian D. Anxiety, depression, and procrastination among students: rumination plays a larger mediating role than worry. *J Rational Emotive Cogn Behav Ther* 2018; 36(1):15-27.
 28. Covin R, Ouimet AJ, Seeds PM, Dozois DJ. A meta-analysis of CBT for pathological worry among clients with GAD. *J Anxiety Disord* 2008; 22(1):108-16.
 29. Segerstrom SC, Tsao JC, Alden LE, Craske MG. Worry and rumination: repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cogn Ther Res* 2000; 24(6):671-88.
 30. Garratt-Reed D, Howell J, Hayes L, Boyes M. Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *Peer J* 2018; 6:e5004.
 31. Sendzik L, Schäfer JÖ, Samson AC, Naumann E, Tuschen-Caffier B. Emotional awareness in depressive and anxiety symptoms in youth: a meta-analytic review. *J Youth Adolesc* 2017; 46(4):687-700.
 32. Randles D, Flett GL, Nash KA, McGregor ID, Hewitt PL. Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Person Individ Differ* 2010; 49(2):83-7.
 33. Aguayo R, Cañadas GR, Assbaa-Kaddouri L, Ramírez-Baena L, Ortega-Campos E. A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16(5):707.
 34. Raeisizadeh R, Mohammadi K. The effectiveness of life skills training on rumination in female high school students. *Rev Publicando* 2018; 5(16):796-807.
 35. Hadian S, Jabalameli S. The effectiveness of compassion-focused therapy (CFT) on rumination in students with sleep disorders: a quasi-experimental research, before and after. *J Urmia Univ Med Sci* 2019; 30(2):86-96 (Persian).