



## Investigating the Role of Health-promoting Lifestyle in Nursing Students' Academic Burnout

Chekeni .AM<sup>1</sup>, Karimi . R<sup>2</sup>, Hosseinzadeh . F<sup>3</sup>, Mazloumi . E<sup>4</sup>, Nikpeyma . N<sup>5\*</sup>, Iraj. AR<sup>6</sup>

1- Nursing Student, Student Research Committee, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Master's Student of Medical Surgical Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

3- Student Research Committee, School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

4- PhD in Biostatistics, Faculty of Medical Information and Management, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran.

5- Associate Professor, Department of Community Health and Geriatric Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

6- Nursing student, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

**Corresponding author:** Nikpeyma N, Associate Professor, Department of Community Health and Geriatric Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

**Email:** Nikpeyma@yahoo.com

Received: 2024/06/10

Accepted: 2024/10/15

### Abstract

**Introduction:** Studying in medical sciences, especially nursing, exposes students to academic burnout; Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the role of health-promoting lifestyle in the academic burnout of nursing students of Tehran University of Medical Sciences.

**Methods:** The present study is a cross-sectional descriptive-correlation study that was conducted in the Faculty of Nursing and Midwifery of Tehran University of Medical Sciences in 2022. The samples of the research included 200 undergraduate nursing students who had completed at least one academic semester, who were selected through available sampling. The demographic profile form and two questionnaires, including Walker's Health Promoting Lifestyle Questionnaire (1990) and maslach's Academic Burnout Questionnaire (2002) were completed by students in a self-reported manner. Data analysis using the descriptive statistics test was done.

**Results:** The average score of health promoting lifestyle in nursing students of Tehran University of Medical Sciences was  $125.06 \pm 19.21$  and the average score of academic burnout was  $43.88 \pm 8.97$ . Also, based on the results of the Spearman's correlation coefficient test, there was a significant and negative relationship between health-promoting lifestyle variables and academic burnout ( $r = -0.299$ ,  $P < 0.001$ ). In addition, there is a negative and meaningful relationship between the components of stress management and self-actualization with the components of emotional exhaustion ( $r = -0.226$ ,  $P = 0.001$ ) ( $r = -0.146$ ,  $P = 0.039$ ) and Academic ineffectiveness ( $r = -0.313$ ,  $P < 0.001$ ) ( $r = -0.287$ ,  $P < 0.001$ ). Also, A negative and significant relationship was observed between interpersonal support component with doubt and pessimism ( $r = -0.177$ ,  $P = 0.012$ ) and with academic ineffectiveness ( $r = -0.210$ ,  $P < 0.001$ ).

**Conclusions:** Considering the existence of academic burnout in nursing students of Tehran University of Medical Sciences; Therefore, it is recommended to consider the role of health-promoting lifestyle in reducing academic burnout. It is also recommended that administrators, in educational planning, provide the necessary measures and facilities to improve students' lifestyles and in line with that, reduce academic burnout.

**Keywords:** Health promoting lifestyle, Academic burnout, Nursing students.



## بررسی نقش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری

امیر محمد چکنی<sup>۱</sup>، رنوفه کریمی<sup>۲</sup>، فاطمه حسین زاده<sup>۳</sup>، احسان مظلومی<sup>۴</sup>، نسرين نیک پیمما<sup>۵\*</sup>، علیرضا ایرج<sup>۶</sup>

- ۱- دانشجوی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
- ۲- دانشجوی کارشناسی ارشد داخلی جراحی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
- ۳- کمیته تحقیقات و فناوری دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
- ۴- دکترای آمار زیستی، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ایران، تهران، ایران.
- ۵- دانشیار، دپارتمان سلامت جامعه و پرستاری سالمندی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
- ۶- دانشجوی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

**نویسنده مسئول:** نسرين نیک پیمما، دانشیار، دپارتمان سلامت جامعه و پرستاری سالمندی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران:

ایمیل: Nikpeyma@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۷/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۳/۲۱

### چکیده

**مقدمه:** تحصیل در رشته های علوم پزشکی به خصوص پرستاری، دانشجویان را در معرض فرسودگی تحصیلی قرار می دهد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد.

**روش کار:** مطالعه حاضر، توصیفی-همبستگی به صورت مقطعی بود که در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۴۰۱ انجام شد. نمونه های پژوهش شامل ۲۰۰ دانشجوی کارشناسی پرستاری بودند که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. فرم مشخصات دموگرافیک و دو پرسشنامه شامل پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت والکر (۱۹۹۰) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲) توسط دانشجویان به روش خود اظهاری تکمیل گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار)، آمار استنباطی (آزمون کای - دو یا دقیق فیشر، آزمون ناپارامتری Mann-Whitney U و ضریب همبستگی اسپیرمن) و نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

**یافته ها:** میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران  $19/21 \pm 125/06$  و میانگین نمره فرسودگی تحصیلی  $43/88 \pm 8/97$  بود. همچنین بر اساس نتایج بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و فرسودگی تحصیلی، رابطه معنی دار و منفی وجود داشت ( $r = -0/299, P < 0/001$ ). به علاوه، بین مولفه های مدیریت استرس و خودشکوفایی با مولفه های خستگی عاطفی ( $r = -0/146, P = 0/039$ ) ( $r = -0/226, P = 0/001$ ) و ناخودکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معنی دار ( $r = -0/287, P < 0/001$ ) ( $r = -0/313, P < 0/001$ ) وجود داشت. همچنین بین مولفه ی حمایت بین فردی با شک و بدبینی ( $r = -0/177, P = 0/012$ ) و با ناخودکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معنی دار ( $r = -0/210, P < 0/001$ ) مشاهده شد.

**نتیجه گیری:** با توجه به وجود فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ لذا توصیه می شود نقش سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت در کاهش فرسودگی تحصیلی را مد نظر قرار داد. همچنین توصیه می شود مدیران، در برنامه ریزی آموزشی، اقدامات و تسهیلات لازم را جهت بهبود سبک زندگی دانشجویان و در راستای آن کاهش فرسودگی تحصیلی فراهم نمایند.

**کلیدواژه ها:** سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان پرستاری.

## مقدمه

تحصیل در رشته های علوم پزشکی با مشکلات و سختی هایی همراه است که ممکن است باعث آسیب به دانشجویان و فرسودگی آن ها شود (۱) که معمولاً به دنبال محدودیت زمانی و عدم دسترسی به منابع لازم جهت انجام دادن وظایف و تکالیف رخ می دهد (۲). فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان به خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی و کارآمدی پایین اشاره دارد (۳). سندرم فرسودگی تحصیلی شامل مجموعه ای از علائم: احساسات منفی، رفتارهای نامتعارف در یادگیری و کاهش احساس پیشرفت در تحصیل است که باعث کاهش انگیزه و علاقه در دانشجویان شده و با افزایش استرس و منفی نگری همراه است (۱). براساس نتایج مطالعات، بیشترین سطح فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان علوم پزشکی مربوط به دانشجویان پرستاری می باشد (۴، ۵). همچنین در مطالعات انجام شده فرسودگی تحصیلی در دانشجویانی که از نظر تحصیلی متوسط و بالاتر هستند بیشتر روی می دهد (۶، ۷). دانشجویان پرستاری به دلیل شرایط تحصیلی، حجم کاری بالا و فشار روانی، از استرس رنج می برند که باعث فرسودگی تحصیلی در آنان می شود (۲، ۸). سطوح بالای فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری می تواند اثرات جبران ناپذیر روان شناختی، تحصیلی و جسمانی بر این گروه از دانشجویان داشته باشد (۲) و یکی از دلایل عدم موفقیت در کسب آمادگی های لازم برای ورود به شغل و پذیرش نقش حرفه ای خود است (۹). علاوه بر این فرسودگی تحصیلی می تواند بر اعتماد به نفس در دانشجویان تاثیر منفی گذاشته و کاهش یادگیری و ناکارآمدی آموزشی را برای آن ها در پی داشته باشد (۹). نقطه مقابل بی علاقه‌گی، خستگی و فرسودگی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی است که به معنای پاسخگویی مثبت، سازنده و انطباقی به چالش های تحصیلی بوده و تاثیر مثبتی بر یادگیری و عملکرد تحصیلی دارد (۱۰). نتایج مطالعه قمری (۱۴۰۱) نشان داد یکی از عوامل مرتبط با سرزندگی تحصیلی، سبک زندگی است (۱۱).

سبک زندگی مجموعه ای از تفکرات، احساسات، ادراکات و رویاهای فرد است که تعیین کننده واکنش او در برابر چالش ها و مشکلات می باشد (۱۲). سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نوعی از سبک زندگی است که متشکل از ۶ حیطه شامل «فعالیت بدنی»، «تغذیه»، «مسئولیت پذیری در مورد سلامت»، «رشد معنوی»، «روابط بین فردی» و «مدیریت

استرس» است که با ارتقاء و افزایش کیفیت زندگی افراد باعث افزایش سلامتی، حس خشنودی، رفاه و پیشرفت فردی می شود (۱۳). براساس نتایج مطالعات، بسیاری از رفتارهای مرتبط با سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در طی دوران دانشجویی شکل می گیرند و در صورت عدم توجه به آن ها می توانند سلامت و رفاه دانشجویان را به چالش بکشند. این در حالی است که نتایج اکثر مطالعات حاکی از برخورداری دانشجویان از سبک زندگی ناسالم است (۱۴). علی رغم اینکه دانشجویان رشته های مرتبط با علوم پزشکی از جمله رشته ی پرستاری به دلیل برخورداری از آگاهی بیشتر نقش مهمی را در القای الگوهای مناسب برای سبک زندگی دارند؛ ولی دانشجویان این رشته ها لزوماً از رفتارهای سلامت محور تبعیت نمی کنند. تحقیقات انجام شده در ایران بیانگر آن است که دانشجویان رشته های علوم پزشکی از رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی کافی و الگوی خواب مناسب برخوردار نیستند (۱۵، ۱۶). همچنین بسیاری از دانشجویان پرستاری سبک زندگی مبتنی بر سلامت را به عنوان یک سبک زندگی آرمانی و غیر واقعی بیان می کنند (۱۷).

با توجه به اثرات روان شناختی، تحصیلی، جسمانی، کاهش انگیزه و علاقه و افزایش استرس و منفی نگری در دانشجویان ناشی از فرسودگی تحصیلی و با توجه به اینکه دانشجویان علوم پزشکی در آینده مسئولیت نگهداری و ارتقا سلامت در جامعه را عهده دار خواهند بود؛ لازم است که این دانشجویان رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را در زندگی خود به کار بندند و در جهت عمل به آن اقدام نمایند (۱۸). از سوی دیگر، بهبود سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بخش مهمی از فعالیت پرستاران است، زیرا اغلب فعالیت های پرستاران به حیطه آموزش مربوط می شود. از طرف دیگر انجمن پرستاران آمریکا بیان می کند که پرستاران در قبال سلامت خود و همچنین بیماران مسئولیت دارند (۱۹)؛ بنابراین ضروری است اقداماتی در خصوص تدوین برنامه آموزشی مدون با تمرکز بر سبک زندگی آنان صورت پذیرد (۲۰). با این وجود که مطالعات حاکی از نامطلوب بودن رفتارهای مرتبط با سلامت دانشجویان علوم پزشکی از جمله دانشجویان پرستاری است، دانشجویان رشته های علوم پزشکی در زمینه مهارت های مرتبط با سبک زندگی آموزش کافی کسب نمی کنند. با توجه به اهمیت شناسایی عوامل مرتبط و ضرورت اقدام برای رفع عوامل

اظهاری تکمیل گردید.

#### ابزار پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل فرم مشخصات دموگرافیک (سن، جنسیت، وضعیت سکونت در خوابگاه) و دو پرسشنامه شامل پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش بود.

#### پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر:

این پرسشنامه توسط والکر و همکاران (۱۹۹۰) ایجاد شد. ابزار والکر دارای ۵۴ گویه بوده و هدف آن اندازه گیری رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت (تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خودشکوفایی) است. پاسخ به عبارات بر اساس لیکرت ۴ رتبه ای از هرگز=۱ تا همیشه=۴ است. پرسشنامه فوق دارای ۶ بعد بوده که شامل (تغذیه (سوالات ۱-۱۱)، ورزش (سوالات ۱۲-۲۴)، مسئولیت پذیری در مورد سلامت (سوالات ۲۵-۳۲)، مدیریت استرس (سوالات ۳۳-۳۸)، حمایت بین فردی (سوالات ۳۹-۴۶) و خودشکوفایی (سوالات ۴۷-۵۴)) می باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع نموده که مجموع نمرات در محدوده ۵۴ تا ۲۰۸ قرار دارد و نمرات بالاتر از میانگین نشان دهنده سطح زندگی مطلوب و نمرات پایین تر از میانگین نشان دهنده سبک زندگی نامطلوب است. والکر و همکاران برای پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت آلفای کرونباخ ۰/۹۴ را گزارش کردند و برای شش زیرشاخه های آن طیف ۰/۷۴ تا ۰/۹۴ را گزارش نمودند (۲۲). در ایران، در پژوهش محمدی زیدی و همکاران (۱۳۹۰) روایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است. همچنین جهت تعیین اعتماد یا پایایی ابزار از روش بازآزمایی با فاصله دو هفته و از روش ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی تجانس درونی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ و برای ابعاد از ۰/۶۴ تا ۰/۹۱ بود. همه موارد، همبستگی مورد-کل قابل قبولی داشتند (بیشتر از ۰/۳۴). نتایج آزمون-بازآزمون نشان دهنده ثبات برای پرسشنامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت و زیر شاخه های آن بود. تحلیل عاملی تأییدی مدل ۶ عاملی گویای برازش قابل قبولی بود (۲۲).

**پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش:** این پرسشنامه توسط شائولفی و همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شده است. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش با ۱۵ سوال با طیف لیکرتی ۷ امتیازی از "هرگز" تا "همیشه" در سه حیطه

احتمالی با تدوین مداخلات مناسب و از سوی دیگر، عدم انجام پژوهش در ایران در رابطه با نقش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری؛ پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۴۰۱ انجام شده است.

#### روش کار

مطالعه حاضر، یک مطالعه توصیفی-همبستگی به صورت مقطعی بود که در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۲۰۲۲ انجام شد. جامعه پژوهش شامل همه دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند (۶۸۶ دانشجو). حجم نمونه بر اساس مطالعه مشابه آقاجاری و همکاران (۲۰۱۸) (۲۱)، با استفاده از فرمول زیر و با احتساب ۱۰٪ افت نمونه، ۲۰۰ نفر بر آورد شد. برای تعیین حجم نمونه در مطالعات همبستگی از فرمول زیر استفاده می کنیم:

$$n = \left[ \frac{(z_{\alpha} + z_{\beta})}{\omega} \right]^2 + 3$$

$$\omega = \frac{1}{2} \times \ln \left[ \frac{(1+r)}{(1-r)} \right]$$

که در این فرمول،  $\alpha$ ، ضریب همبستگی، احتمال خطای نوع اول  $\alpha = 0.05$  و توان  $\beta = 1 - \alpha = 0.8$  است.

معیارهای ورود به مطالعه شامل تحصیل در مقطع کارشناسی، گذراندن حداقل یک ترم تحصیلی، رضایت جهت شرکت در مطالعه، صحبت به زبان فارسی و توانایی خواندن و نوشتن به زبان فارسی بود. عدم تکمیل ابزارهای پژوهش بیش از ۲۰ درصد سوالات، ابتلا به بیماری روانشناختی و فیزیکی محدود کننده و عدم تمایل به ادامه حضور در مطالعه به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد. دانشجویانی که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند و در صورت رضایت، به روش نمونه گیری در دسترس وارد مطالعه شدند. ابتدا توضیحات مختصری از نحوه انجام مطالعه به نمونه ها ارائه شد. همچنین درخصوص علل، فواید و محرمانه ماندن اطلاعات به افراد واجد شرایط برای ورود به مطالعه توضیح داده شد و در صورت تمایل افراد به شرکت در مطالعه فرم رضایت نامه آگاهانه اخذ گردید. سپس پرسشنامه ها به صورت فرم الکترونیک یا کتبی (بر اساس ترجیح افراد) در اختیار نمونه های پژوهش قرار گرفته و به صورت خود

خستگی عاطفی (سوالات ۱ تا ۵)، شک و بدبینی (سوالات ۶ تا ۹) و ناخودکارآمدی تحصیلی (سوالات ۱۰ تا ۱۵) است که به صورت خود اظهاری تکمیل گردید. البته باید دقت کرد که این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱۰ تا ۱۵ معکوس می شود. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن را جمع و برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می کنیم. مجموع امتیازات کسب شده در محدوده صفر تا ۹۰ قرار می گیرد. نمره های بالا در بعد خستگی عاطفی و بعد شک و بدبینی نشان دهنده فرسودگی تحصیلی است. در مورد بعد ناخودکارآمدی تحصیلی، نمره پایین نشان دهنده فرسودگی تحصیلی است، که البته همانطور که قبلاً اشاره شد، نمرات سوالات مربوط به ناخودکارآمدی تحصیلی به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. ضریب روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موفقیت تحصیلی تایید کننده روایی مطلوب این مقیاس بود. پایایی این مقیاس را سازندگان آن به ترتیب سه خرده مقیاس ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش کرده اند. در ایران، رستمی و همکاران (۱۳۹۰) روایی عاملی، همگرا و واگرای پرسشنامه را در نمونه دانشجویان به تأیید رساندند. آنان اعتبار پرسشنامه را نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برای خرده مقیاس خودکارآمدی، ۰/۶۷، شک و تردید ۰/۸۴ و خستگی عاطفی

۰/۸۹ به دست آوردند (۲۳، ۲۴).

پژوهش حاضر، پس از اخذ مجوز از معاونت محترم پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دریافت کد اخلاق (IR.TUMS.FNM.REC.1401.196) از کمیته مشترک سازمانی اخلاق در پژوهش دانشکده پرستاری و مامایی و دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد. اصول اخلاقی از جمله رازداری، ارائه اطلاعات کافی، بازخورد به کلیه شرکت کنندگان و آزاد بودن شرکت کنندگان برای خروج از روند پژوهش در هر مرحله ای از طرح رعایت شد.

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون کای - دو یا دقیق فیشر، آزمون های ناپارامتری Mann-Whitney U و ضریب همبستگی اسپیرمن) استفاده شد. سطح معنی داری همه آزمون ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته ها

از مجموع شرکت کنندگان در این مطالعه (۵۷/۵٪) ۱۱۵ نفر مرد با میانگین سنی  $21/14 \pm 1/61$  و (۴۲/۵٪) ۸۵ نفر زن با میانگین سنی  $21/20 \pm 2/08$  بودند. توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

| توزیع فراوانی و درصدی دانشجویان براساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی |       |              |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|
|                                                               |       | متغیر        | گروه  | تعداد | درصد  |
| وضعیت سکونت در خوابگاه                                        | جنسیت | زن           | ۸۵    | ۴۲/۵  |       |
|                                                               |       | مرد          | ۱۱۵   | ۵۷/۵  |       |
|                                                               |       | بلی          | ۱۱۲   | ۶۱/۰  |       |
|                                                               |       | خیر          | ۷۸    | ۳۹/۰  |       |
| سن                                                            | مرد   | کمترین       | ۱۸    | ۲۵    | ۲۱/۱۴ |
|                                                               |       | بیشترین      | ۳۱    | ۲۱/۲۰ | ۲/۰۸  |
|                                                               |       | میانگین      | ۲۱/۱۴ | ۲۱/۲۰ | ۲/۰۸  |
|                                                               |       | انحراف معیار | ۱/۶۱  | ۲/۰۸  | ۲/۰۸  |

و میانگین نمره فرسودگی تحصیلی  $43/88 \pm 8/97$  بود. (جدول ۳ و ۲)

میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران  $125/06 \pm 19/21$

**جدول ۲:** توزیع فراوانی نمره ابعاد پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

| ابعاد پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت | کمترین | بیشترین | میانگین | انحراف معیار |
|--------------------------------------------|--------|---------|---------|--------------|
| بعد تغذیه                                  | ۶      | ۲۴      | ۱۴/۰۱   | ۳/۳۲         |
| بعد ورزش                                   | ۸      | ۳۲      | ۱۷/۵۶   | ۴/۱۷         |
| بعد مسئولیت پذیری در مورد سلامت            | ۶      | ۲۴      | ۱۴/۰۹   | ۲/۹۷         |
| بعد مدیریت استرس                           | ۸      | ۳۲      | ۲۰/۱۶   | ۴/۰۴         |
| بعد حمایت بین فردی                         | ۱۳     | ۵۰      | ۳۱/۴۲   | ۶/۱۸         |
| بعد خود شکوفایی                            | ۱۴     | ۴۳      | ۲۷/۸۴   | ۵/۵۸         |
| نمره کل                                    | ۵۹     | ۲۰۳     | ۱۲۵/۰۶  | ۱۹/۲۱        |

**جدول ۳:** توزیع فراوانی نمره ابعاد پرسشنامه فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

| ابعاد پرسشنامه فرسودگی تحصیلی | کمترین | بیشترین | میانگین | انحراف معیار |
|-------------------------------|--------|---------|---------|--------------|
| بعد خستگی عاطفی               | ۱۰     | ۴۲      | ۲۴/۶۹   | ۶/۳۱         |
| بعد شک و بدبینی               | ۲      | ۱۲      | ۶/۷۴    | ۲/۵۲         |
| بعد ناخودکارآمدی تحصیلی       | ۰      | ۲۴      | ۱۲/۴۵   | ۴/۵۵         |
| نمره کل                       | ۲۲     | ۷۸      | ۴۳/۸۸   | ۸/۹۷         |

جنسیت و وضعیت سکونت در خوابگاه بر اساس نتایج آزمون من - ویتنی، دو گروه اختلاف معنی داری با هم نداشتند ( $P = ۰/۸۳۴$ ) و ( $P = ۰/۵۴۵$ ) و رابطه معنی داری بین نمره فرسودگی تحصیلی، جنسیت و وضعیت سکونت در خوابگاه وجود نداشت (جدول ۴). بر اساس نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن، بین متغیرهای فرسودگی تحصیلی و سن، با توجه به این که سطح معنی داری آزمون بیشتر از  $۰/۰۵$  است، رابطه معنی داری مشاهده نشد ( $r = -۰/۰۰۱$ ,  $P = ۰/۹۹۴$ ).

برای تعیین ارتباط میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت با متغیر جنسیت و وضعیت سکونت در خوابگاه بر اساس نتایج آزمون من - ویتنی، دو گروه اختلاف معنی داری با هم نداشتند ( $P = ۰/۶۸۱$ ) و ( $P = ۰/۷۱۶$ ) و رابطه معنی داری بین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و جنسیت و وضعیت سکونت وجود نداشت (جدول ۴). همچنین بر اساس نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن، بین متغیرهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و سن، رابطه معنی داری وجود نداشت ( $r = -۰/۰۲۶$ ,  $P = ۰/۷۱۲$ ). برای تعیین ارتباط میانگین نمره فرسودگی تحصیلی با متغیر

**جدول ۴:** تعیین ارتباط فرسودگی تحصیلی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت با متغیرهای جنسیت و وضعیت سکونت در خوابگاه در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

| انحراف معیار $\pm$ میانگین  | مقدار آماره آزمون من - ویتنی | P-Value |
|-----------------------------|------------------------------|---------|
| جنسیت                       |                              |         |
| مرد                         | ۱۲۵/۹۸ $\pm$ ۲۰/۷۲           | ۰/۶۸۱   |
| زن                          | ۱۲۳/۸۰ $\pm$ ۱۶/۷۹۹          |         |
| سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت |                              |         |
| بله                         | ۱۲۵/۷۰ $\pm$ ۲۰/۵۵           | ۰/۷۱۶   |
| خیر                         | ۱۲۴/۰۴ $\pm$ ۱۶/۹۸           |         |
| سکونت در خوابگاه            |                              |         |
| مرد                         | ۴۳/۵۷ $\pm$ ۹/۰۴             | ۰/۸۳۴   |
| زن                          | ۴۴/۲۹ $\pm$ ۸/۹۲             |         |
| فرسودگی تحصیلی              |                              |         |
| بله                         | ۴۳/۵۶ $\pm$ ۸/۲۶             | ۰/۵۴۵   |
| خیر                         | ۴۴/۳۷ $\pm$ ۱۰/۰۲            |         |

فرسودگی تحصیلی، رابطه معنی دار و منفی وجود داشت ( $r = -۰/۲۹۹$ ,  $P < ۰/۰۰۱$ ). یعنی با بزرگتر شدن مقدار

بر اساس نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن، بین متغیرهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و

تحصیلی رابطه منفی و معنی دار ( $P < 0.001$ )، ( $r = -0.313$ )  
 همچنین بین مولفه ی حمایت بین فردی با شک و بدبینی  
 ( $r = -0.177$ ,  $P = 0.012$ ) و با ناخودکارآمدی تحصیلی رابطه  
 منفی و معنی دار ( $P < 0.001$ )، ( $r = -0.210$ ) مشاهده شد  
 (جدول ۵).

متغیر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، مقدار متغیر  
 فرسودگی تحصیلی کاهش می یابد. با توجه به مقدار  
 همبستگی ( $r = -0.299$ )، شدت همبستگی بین این دو  
 متغیر متوسط بود. به علاوه، بر اساس نتایج آزمون  
 ضریب همبستگی اسپیرمن، بین مولفه های مدیریت  
 استرس و خودشکوفایی با مؤلفه های خستگی عاطفی  
 ( $r = -0.146$ ,  $P = 0.039$ ) و ( $r = -0.226$ ,  $P = 0.001$ ) ناخودکارآمدی

جدول ۵: تعیین ارتباط مولفه های سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت با فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

| مؤلفه های فرسودگی تحصیلی    | مؤلفه های سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت | خستگی عاطفی                 | شک و بدبینی                 | ناخودکارآمدی تحصیلی |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|
| تغذیه                       | $r = -0.087$<br>$P = 0.223$           | $r = -0.064$<br>$P = 0.365$ | $r = -0.099$<br>$P = 0.162$ |                     |
| ورزش                        | $r = -0.089$<br>$P = 0.209$           | $r = -0.092$<br>$P = 0.197$ | $r = -0.125$<br>$P = 0.079$ |                     |
| مسئولیت پذیری در مورد سلامت | $r = -0.060$<br>$P = 0.402$           | $r = -0.040$<br>$P = 0.575$ | $r = -0.088$<br>$P = 0.217$ |                     |
| مدیریت استرس                | $r = -0.226$<br>$P = 0.001$           | $r = -0.049$<br>$P = 0.491$ | $r = -0.313$<br>$P < 0.001$ |                     |
| حمایت بین فردی              | $r = -0.108$<br>$P = 0.129$           | $r = -0.177$<br>$P = 0.012$ | $r = -0.210$<br>$P = 0.003$ |                     |
| خود شکوفایی                 | $r = -0.146$<br>$P = 0.039$           | $r = -0.132$<br>$P = 0.062$ | $r = -0.287$<br>$P < 0.001$ |                     |

که ۳۴٪ از نمره فرسودگی تحصیلی توسط سبک زندگی  
 ارتقا دهنده سلامت پیش بینی می شود (جدول ۶).

چنانچه متغیر فرسودگی تحصیلی متغیر وابسته در نظر گرفته  
 شود، بر اساس نتایج مدل رگرسیون می توان متوجه شد

جدول ۶: بررسی نقش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر فرسودگی تحصیلی با استفاده از مدل رگرسیون

| متغیر                       | نتایج مدل رگرسیون                       | ضرایب رگرسیونی      | ضریب تعیین       |
|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------------|------------------|
|                             | آماره F (P-Value)                       | برآورد غیراستاندارد | برآورد استاندارد |
| سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت | $F = 27.42$<br>$P\text{-Value} < 0.001$ | -0.16               | -0.34            |
|                             |                                         | آماره t             | P-value          |
|                             |                                         | ۵-۰/۲۳              | <0.001           |
|                             |                                         | ۰/۳۵                |                  |

در مطالعه حاضر بین میزان سبک زندگی ارتقا دهنده  
 سلامت با مشخصات دموگرافیک (سن، جنسیت و وضعیت  
 سکونت در خوابگاه) رابطه معنی داری مشاهده نشد. بر  
 خلاف مطالعه حاضر، در مطالعه امیری و همکاران (۲۰۱۹)،  
 سن، جنسیت و محل سکونت، با سبک زندگی دانشجویان  
 مرتبط بود (۲۵). همچنین در مطالعه المومنی و همکاران  
 (۲۰۲۱) که بر ۵۷۶ دانشجوی کالج پزشکی دانشگاه ملک  
 سعود انجام شد؛ نتایج نشان داد که دانشجویان دختر بیشتر  
 از پسران غذاهای سالم مصرف می کردند و زنان در مقایسه  
 با مردان در سطح قابل توجهی کمتر ورزش می کردند (۲۶).

## بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش سبک زندگی ارتقا  
 دهنده سلامت در فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری  
 دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد. نتایج نشان داد  
 که بین متغیرهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و  
 فرسودگی تحصیلی، رابطه معنی دار و منفی وجود داشت.  
 همچنین بین مولفه های مدیریت استرس و خودشکوفایی  
 با مؤلفه های خستگی عاطفی و ناخودکارآمدی تحصیلی و  
 بین مولفه ی حمایت بین فردی با شک و بدبینی و با  
 ناخودکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معنی دار مشاهده شد.

جنسیت، وضعیت اقتصادی، وضعیت تاهل، تحصیلات پدر و مادر و محل سکونت دانشجویان ارتباط آماری معناداری مشاهده نشد (۳۰). اما در مطالعه آقاجاری و همکاران (۲۰۱۹) اختلاف آماری معنی داری بین نمره فرسودگی تحصیلی در افراد مجرد و متاهل مشاهده شد؛ به طوری که افراد مجرد فرسودگی تحصیلی بیشتری در مقایسه با افراد متاهل تجربه کرده بودند؛ در صورتی که ارتباطی بین جنسیت و محل سکونت دانشجویان با فرسودگی تحصیلی وجود نداشت (۳۱). عواملی مانند باورها، ارزش ها، بستر فرهنگی، خانواده ها و رسانه ها و... از جمله عواملی هستند که در انتخاب سبک زندگی افراد و تجربه فرسودگی تحصیلی تاثیر گذارند؛ شاید بتوان تناقض در نتایج ارتباط متغیر ها با مشخصات دموگرافیک در مطالعات مختلف را به تفاوت در این زمینه ها در جوامع مختلف نسبت داد.

میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران  $19/21 \pm 125/06$  بود. طبق نتایج مطالعه امیری و همکاران (۲۰۱۹) که در یک مطالعه مقطعی در دانشگاه علوم پزشکی شاهرود انجام شد؛ میانگین نمره سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت  $19/78 \pm 127/47$  بود؛ که تقریباً مشابه مطالعه حاضر می باشد. آن ها به این نتیجه رسیدند که بین بهزیستی و خودکارآمدی دانشجویان با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت رابطه معناداری وجود داشت (۲۵). در مطالعه شجاعی زاده و همکاران (۲۰۱۳) در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، رشد معنوی و مسئولیت پذیری به ترتیب با میانگین  $22/01 \pm 22/224$  و  $20/31 \pm 20$  بیشترین و فعالیت بدنی با میانگین  $2/9 \pm 17/58$  کمترین امتیاز را به خود اختصاص دادند (۳۲). در حالی که در مطالعه حاضر بعد حمایت بین فردی بیشترین و بعد تغذیه کمترین میانگین را در سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت به خود اختصاص دادند. البته باید این نکته را مورد توجه قرار داد که پرسشنامه های مورد استفاده در دو مطالعه در رابطه با سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت متفاوت بوده است.

در مطالعه حاضر، میانگین نمره فرسودگی تحصیلی  $8/97 \pm 43/88$  بود. در حالیکه میانگین نمره فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمان  $8/65 \pm 41/56$  بود. در این مطالعه همانند مطالعه حاضر، خستگی تحصیلی بیشترین میانگین و بدبینی تحصیلی کمترین میانگین را به خود اختصاص داد. در مطالعه محمدی و همکاران (۱۴۰۰) میانگین نمره فرسودگی تحصیلی در دانشجویان علوم

نتایج مطالعه عظمی و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد که میانگین نمره سبک زندگی مردان به طور معنی داری بالاتر از زنان بود. همچنین نتایج آن ها نشان داد که دانشجویانی که با خانواده خود زندگی می کردند میانگین نمره کلی سبک زندگی بالاتری نسبت به دانشجویان ساکن در خوابگاه داشتند (۲۷). همچنین، دانگ چائو در مطالعه خود (۲۰۲۳) جنسیت را به عنوان یکی از عوامل پیش بینی کننده سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در بین دانشجویان دانشگاه های مرتبط با سلامت و غیر مرتبط با سلامت در تایوان معرفی نمود. این مطالعه همچنین نشان داد که دانشجویان مرتبط با سلامت نمرات بهتری برای بعد سازگاری و بعد مسئولیت پذیری در مورد سلامت داشتند. آن ها این موضوع را این گونه توضیح دادند که دانشجویان با رشته های مرتبط با سلامت پس از کسب دانش بهداشتی دقیق و کافی توانستند خود را با محیط تطبیق دهند و این دانش را به اطرافیان منتقل کنند. در این مطالعه، دانشجویان مرتبط با سلامت نسبت به دانشجویان غیرمرتبط با سلامت، وزن بهتری داشتند؛ زیرا دانشجویان رشته های مرتبط با سلامت معمولاً بیشتر در معرض دوره های مرتبط با سلامتی قرار می گیرند و رفتارهای غذایی، رفتارهای ورزشی و سایر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بهتری از خود نشان می دهند که منجر به حفظ وزن سالم می شود (۲۸). همراستا با نتایج مطالعه حاضر، در مطالعه بزار و همکاران (۲۰۲۲) بین میانگین چهار مولفه سبک زندگی (تغذیه، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی) و جنسیت دانشجویان تفاوت معنی داری وجود نداشت، اما در مردان فعالیت بدنی به طور معنی داری بیشتر از زنان بود و مسئولیت پذیری در مورد سلامت در زنان بیشتر از مردان بود (۱۳). همچنین در این مطالعه ارتباط معنی داری بین زیرمقیاس های سبک زندگی بین شرکت کنندگان مجرد و متاهل مشاهده نشد. در مطالعه حاضر وضعیت تاهل در بین مشخصات دموگرافیک شرکت کنندگان مورد بررسی قرار نگرفت. در رابطه با بررسی ارتباط متغیر فرسودگی تحصیلی با مشخصات دموگرافیک، مطابق با نتایج مطالعه حاضر، در مطالعه کمالپور و همکاران (۲۰۱۹) رابطه معناداری بین نمره فرسودگی تحصیلی با مشخصات دموگرافیک دانشجویان پرستاری از جمله جنسیت و محل سکونت مشاهده نشد (۲۹). نتایج مطالعه شارعی نیا و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان دهنده این بود که بین نمره فرسودگی تحصیلی با سن، معدل،

پزشکی قم  $10/92 \pm 39/74$  بود که تقریباً نزدیک به نتایج مطالعه حاضر می باشد (۳). در مطالعه فضلی و همکاران (۱۳۹۸)، برخلاف مطالعه حاضر، بیشترین میانگین مربوط به زیر مقیاس ناخودکارآمدی تحصیلی و کمترین میانگین مربوط به زیر مقیاس خستگی در فرسودگی تحصیلی بود. این میزان تفاوت در شیوع فرسودگی تحصیلی می تواند ناشی از به کار گیری جامعه پژوهش متفاوت باشد (۳۳).

در مطالعه حاضر، بین متغیرهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و فرسودگی تحصیلی، رابطه معنی دار و منفی وجود داشت و ۳۴٪ از نمره فرسودگی تحصیلی توسط سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت پیش بینی شد. بر خلاف نتایج مطالعه حاضر، نتایج مطالعه ساعدی و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که هیچ کدام از مؤلفه های سبک زندگی، قدرت پیش بینی عملکرد تحصیلی را ندارند و می توان گفت هیچ کدام از مؤلفه های سبک زندگی نمی توانند عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهند (۱۲). آن ها اینگونه استدلال کردند که هم سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و هم عملکرد تحصیلی، شاخص های بالقوه ای برای عملکرد نقش های دانشجوی پرستاری هستند اما عوامل خارجی، مانند آگاهی و سطح انگیزه، روابط بین فردی و تأثیرات خانوادگی و فرهنگی می توانند به طور جداگانه یا مجموعاً بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارند و ممکن است در فقدان ارتباط نقش داشته باشند (۳۴). در حالی که همراستا با نتایج مطالعه حاضر، مطالعه طالبی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با سازگاری تحصیلی رابطه آماری معنی داری وجود دارد. آن ها در تبیین یافته های پژوهش خود بیان نمودند: هنگامی که سبک زندگی در حد مطلوب باشد، زندگی افراد از کیفیت بیشتری برخوردار می شود و افراد عملکرد بهتری در زمینه تحصیلی دارند (۳۵).

همچنین، مطابق با نتایج مطالعه حاضر، نتایج مطالعه نادری و همکاران (۲۰۲۱) نشان دهنده ی رابطه منفی بین فرسودگی تحصیلی دانشجویان و سبک زندگی سالم بود. به این معنی که داشتن یک سبک زندگی سالم با میزان کمتری از فرسودگی تحصیلی همراه است. دانشجویان پرستاری می توانند با انجام برخی از فعالیت های ساده از جمله فعالیت بدنی منظم، تمرینات قدرتی، مصرف میوه و سبزیجات و به طور کلی رژیم غذایی مناسب و صرف اوقات فراغت خود برای انجام فعالیت هایی که بخشی از

یک سبک زندگی سالم هستند؛ سبک زندگی سالم تری اتخاذ کنند که می تواند به طرق مختلف بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان تأثیر بگذارد: این عادات ساده می تواند از دانشجویان در برابر شرایطی مانند افسردگی، اضطراب و فرسودگی محافظت کند، استرس تحصیلی آن ها را کاهش دهد و در نتیجه از آن ها در برابر فرسودگی تحصیلی محافظت کند. در نظر گرفتن یک رژیم غذایی خوب به عنوان یک عامل کلیدی در سبک زندگی سالم می تواند به طور قابل توجهی بر رشد و سلامت مغز، عملکرد شناختی و تحصیلی تأثیر بگذارد (۳۶). دانشجویان علوم پزشکی به دلیل کمبود اوقات فراغت، حجم کاری بیش از حد و مجموعه ورزشی ضعیف در معرض فعالیت های بدنی محدود هستند که لازم است با اطلاع رسانی، ایجاد انگیزه و تخصیص امکانات مناسب وضعیت فعالیت بدنی دانشجویان را ارتقا بخشید (۱۳).

#### محدودیت ها و پیشنهادات

نمونه گیری در این مطالعه، محدود به دانشجویان پرستاری و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس بود؛ لذا در تعمیم یافته ها باید جوانب احتیاط رعایت شود. ضمناً جمع آوری داده ها به روش خود گزارش دهی بود. انجام مطالعات گسترده تر در دانشگاه ها و دانشجویان سایر رشته ها توصیه می شود. همچنین در مطالعات آتی پیشنهاد می شود تا روش های معتبر تری جهت نمونه گیری و جمع آوری داده ها استفاده شود.

#### نتیجه گیری

این مطالعه یک روش مقطعی- تحلیلی از نوع همبستگی را برای تعیین ارتباط سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران اتخاذ نمود. در بررسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری، رابطه منفی بین این دو مولفه وجود داشت، در نتیجه بهبود سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت در دانشجویان پرستاری اهمیت می یابد. پیشنهاد می شود تا اساتید و سیستم های آموزشی این مولفه را در فرسودگی تحصیلی دانشجویان مد نظر قرار دهند و اقدامات و تسهیلات لازم را جهت بهبود سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت دانشجویان و در راستای آن کاهش فرسودگی تحصیلی فراهم نمایند. نتایج مطالعه حاضر می تواند نقش بسزایی در ارتقا سرزندگی تحصیلی و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری از

### سیاسگزاری

پژوهش حاضر، حاصل از طرح تحقیقاتی با کد اخلاق (IR.TUMS.FNM.REC.1401.196) از کمیته مشترک سازمانی اخلاق در پژوهش دانشکده پرستاری و مامایی و دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد که توسط دانشگاه علوم پزشکی تهران حمایت مالی شد. نویسندگان از کلیه دانشجویان و کارکنان دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران و همچنین از آقای حسین بختیاری دوم بیگی و خانم مهسا پور شعبان کمال تشکر و قدردانی را دارند.

### تضاد منافع

هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

طریق توجه به سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت داشته باشد و مسئولان را به اتخاذ استراتژی هایی که منجر به گنجاندن دوره های ارتقا دهنده ی سبک زندگی سالم در برنامه درسی پرستاران می شود، تشویق نماید. پیشنهاد می شود که مطالعات آتی در بین دانشجویان سایر رشته ها و دانشگاه ها و شناسایی سایر عوامل مرتبط با فرسودگی تحصیلی انجام شود.

### ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر، پس از اخذ مجوز از معاونت محترم پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دریافت کد اخلاق (IR.TUMS.FNM.REC.1401.196) از کمیته مشترک سازمانی اخلاق در پژوهش دانشکده پرستاری و مامایی و دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد. فرم رضایت آگاهانه نیز از تمامی شرکت کنندگان اخذ گردید.

### References

1. Wang Q, Sun W, Wu H. Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. BMC Med Educ. 2022;22(1):248. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
2. Hatamian P, Nezhad M. The Prediction of Academic Burnout based on the Emotion Dysregulation and Social Support in Nursing Students. 2019.
3. Mohammadi SD, Moslemi Z, Ghomi M. The Relationship between, Academic Motivation with Academic Burnout and Academic Achievement in Students. Development Strategies in Medical Education. 2021;8(2):10-20. <https://doi.org/10.52547/dsme.8.2.10>
4. Ghods AA, Ebadi A, Sharif Nia H, Allen KA, Ali-Abadi T. Academic burnout in nursing students: An explanatory sequential design. Nurs Open. 2023;10(2):535-43. <https://doi.org/10.1002/nop2.1319>
5. Hwang E, Kim J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. BMC Medical Education. 2022;22(1):346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
6. Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, Sadat-Ebrahimi SR. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. J Educ Health Promot. 2019;8:201. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_165\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19)
7. Cuevas-Caravaca E, Sánchez-Romero EI, Antón-Ruiz JA. Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2024;14(6):1561-71. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
8. Kamalpour S, Forouzi M, Targary B. Relationship between academic burnout and achievement in nursing students. Journal of Preventive Medicine. 2020;6:74-67. <https://doi.org/10.29252/jpm.6.2.8>
9. Hwang E, Kim J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. BMC Med Educ. 2022;22(1):346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
10. Alborzkouh P, Nabati M, Zainali M, Abed Y, Shahgholy Ghahfarokhi F. A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. J Med Life. 2015;8(Spec Iss 4):39-44.
11. Ghamari m. Predicating the academic buoyancy and academic performance of college students based on Islamic life style. Cultural Psychology. 2022;6(1):179-98.
12. Saedi Z, Farahbakhsh K. Relation among Quality of Life, Life Style, Academic Performance with

- Academic Achievement in Isfahan University of Medical Sciences student's. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences. 2016;9(3):176-85.
13. Mousavi Bazaz N, Haghighi M, Boujarian R, Vakili V, Mousavi Bazzaz M, Haghighi G. Assessment of Health-promoting Lifestyle among Medical Students of Mashhad University of Medical Sciences in 2018-2019. *Jorjani Biomedicine Journal*. 2022;10(1):4-12. <https://doi.org/10.52547/jorjanibiomedj.10.1.4>
14. Alaviani M, feizi A, Pourteimour S, Alahverdi N. A Study on the relationship between lifestyle and loneliness in the students OF Urmia University Of Medical Science In 2019. *Nursing and Midwifery Journal*. 2022;20(1):75-84. <https://doi.org/10.52547/unmf.20.1.75>
15. Danaei M, Benam G, Momeni M. Health-promoting Lifestyle among Students in Kerman University of Medical Sciences, 2016. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2018;28(161):54-65.
16. Asadi H, Habibi Soola A, Davari M. Study of the Health-promoting Lifestyle Status in Nursing Students of Ardabil School of Nursing and Midwifery 2019. *Journal of Health and Hygiene*. 2023;13(4):527-36. <https://doi.org/10.52547/j.health.13.4.527>
17. Kritsotakis G, Georgiou ED, Karakonstandakis G, Kaparounakis N, Pitsouni V, Sarafis P. A longitudinal study of multiple lifestyle health risk behaviours among nursing students and non-nursing peers. *Int J Nurs Pract*. 2020;26(6):e12852. <https://doi.org/10.1111/ijn.12852>
18. Norouzinia R, Aghabarari M, Kohan M, Karimi M. Health promotion behaviors and its correlation with anxiety and some students' demographic factors of Alborz University of Medical Sciences. *Journal of health promotion management*. 2013;2(4):39-49.
19. Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi M. Health promotion lifestyle in nursing students: a systematic review. *Journal of Health Promotion Management*. 2013;2(1):66-79. <https://doi.org/10.1155/2013/218034>
20. Babanejad M, Zarin HK, Sayehmiri K, Delpisheh A. Lifestyle investigation and its associated factors in students of Ilam University of Medical Sciences. *Pajoohandeh Journal*. 2012;17(5):252-7.
21. Aghagari Z, Ahmad M, Borhani F. Prevalence of Academic Burnout and Its Related Factors among Nursing Student in Tehran Shahid Beheshti University of Medical Sciences, 2015,(Iran). *Qom Univ Med Sci J*. 2019;13(8):50-61. <https://doi.org/10.29252/qums.13.8.50>
22. Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi B. Reliability and Validity of Persian Version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2011;20(1):102-13.
23. Roštami Z, Abedi M, Schuffli V. Standardization of Maslash burnout inventory among female students at University of Isfahan. *New Educational Approaches*. 2011;6(1):21-38.
24. Shahbaziyan khonig a, hasani o. The role of test anxiety and alexithymia in students academic burnout. *Journal title*. 2017;4(35):36-50.
25. Amiri M, Chaman R, Khosravi A. The Relationship Between Health-Promoting Lifestyle and Its Related Factors with Self-Efficacy and Well-Being of Students. *Osong Public Health Res Perspect*. 2019;10(4):221-7. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2019.10.4.04>
26. Al-Momani MM. Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci*. 2021;37(2):561-6. <https://doi.org/10.12669/pjms.37.2.3417>
27. Azami Gilan B, Janatolmakan M, Ashtarian H, Rezaei M, Khatony A. Health-Promoting Lifestyle and Associated Factors among Medical Sciences Students in Kermanshah, Iran: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2021;2021:6691593. <https://doi.org/10.1155/2021/6691593>
28. Chao D-P. Health-promoting lifestyle and its predictors among health-related and non-health-related university students in Taiwan: a cross-sectional quantitative study. *BMC Public Health*. 2023;23(1):827. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15760-2>
29. Kamalpour S, Forouzi MA, Targary B. Relationship between academic burnout and achievement in nursing students. *Journal of Preventive Medicine*. 2019;6(2):81-74. <https://doi.org/10.29252/jpm.6.2.8>
30. Shareinia H, seyed mohamadi Sn, saadati n, rezadoost f, Mohammadian B, Ebrahimi N.

- Assessment of Procrastination, Academic Burnout, Academic Performance and Related Factors in Nursing Students of Gonabad School of Nursing and Midwifery in 2016. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences. 2019;11(6):12-9. <https://doi.org/10.29252/edcj.11.30.20>
31. Aghajari Z, Ahmadi M, Borhani F. Prevalence of Academic Burnout and Its Related Factors among Nursing Student in Tehran. Qom Univ Med Sci J. 2019;13. <https://doi.org/10.29252/qums.13.8.50>
  32. Tol A, Tavassoli E, Shariferad G, Shojaezadeh D. Health-promoting lifestyle and quality of life among undergraduate students at school of health, Isfahan University of Medical Sciences. Journal of education and health promotion. 2013;2:11. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.108006>
  33. Fazli A, Fooladchang M. The relation of academic conscience to academic burnout: The mediating role of academic goal orientation. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences. 2019;12(3):85-97.
  34. Al-Kandari F, Vidal VL. Correlation of the health-promoting lifestyle, enrollment level, and academic performance of College of Nursing students in Kuwait. Nurs Health Sci. 2007;9(2):112-9. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2007.00311.x>
  35. M TA, N S, A T. The relationship between health-promoting lifestyle and social competence with the meditative role of academic adjustment of the students of Mazandaran University of Medical Sciences: A Descriptive-Analytical Study. Journal title. 2021;8(4):55-65.
  36. Naderi H, Dehghan H, Dehrouyeh S, Tajik E. Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. Research and Development in Medical Education. 2021;10(1):16-. <https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>