

## نقش سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در پیش‌بینی امید به اشتغال دانشجویان

سارا زلفعلی پورملکی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

### چکیده

**مقدمه:** میزان امید به اشتغال در بین نسل جوان یکی از دغدغه‌های جوامع توسعه‌یافته است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در پیش‌بینی امید به اشتغال دانشجویان صورت گرفت. **موارد و روش پژوهش:** روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل داد. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر از نوع تصادفی طبقه‌ای بود که از بین دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی، علوم تربیتی و فیزیولوژی ورزشی به ترتیب ۱۷، ۳۴، ۲۳ و ۲۹ نفر انتخاب شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا (۱۹۸۲)، فرسودگی تحصیلی برسو (۱۹۹۷) و امید به اشتغال قریشی راد (۱۳۷۸) استفاده شد. تجزیه و تحلیل نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره صورت گرفت. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد بین متغیر سرسختی روان‌شناختی با امید به اشتغال ( $P < 0/11$ ) و فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال ( $P < 0/01$ ) رابطه معنادار وجود دارد و همچنان یافته‌ها نشان داد ۲۰ درصد از واریانس امید به اشتغال بر اساس سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی قابل پیش‌بینی است. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد بین متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی به ترتیب رابطه مثبت و منفی معناداری با امید به اشتغال وجود دارد و سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی توانایی پیش‌بینی امید به اشتغال را دارا هستند.

**واژه‌های کلیدی:** سرسختی روان‌شناختی، فرسودگی تحصیلی، امید به اشتغال

## ۱. مقدمه

امروزه با توسعه گسترده‌ای که در صنعت و اقتصاد کشورها رخ داده یکی از نیازهای اساسی رشد انسان داشتن شغلی هست که در کنار تأمین نیازهای مادی بتواند نیازهای روحی وی را نیز ارضا نماید. نداشتن شغل یا گزینش شغل نامناسب می‌تواند مانع این رشد و تکامل روحی بشود و در نهایت منجر به بروز انواع آسیب‌های روحی و روانی گردد. تصمیم‌گیری برای انتخاب شغل در دنیای امروزی برای نسل جوان امری بسیار پیچیده است که نیاز به مهارت دارد [۱]. یکی از ابعاد مهم توسعه فراهم نمودن شرایط مناسب برای مناسبات بازار کار و شرایط موردنیاز جهت عرضه و تقاضای نیروی کار است. یکی از مهم‌ترین موضوعات امروز اقتصاد ما مسئله اشتغال و بیکاری است که یکی از چالش‌های جدی پیشروی ما وضعیت نگران‌کننده بیکاری به‌ویژه در بین فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی است [۲]. در این میان، امید به یافتن شغل در آینده یکی از انگیزه‌های دانشجویان برای ادامه تحصیل در مقاطع تحصیلی مختلف می‌باشد که با گسترش تعداد دانشگاه‌ها و تمرکز بر ادامه تحصیل افراد در سال‌های اخیر، به موضوعی مهم برای پژوهش مبدل شده است و به علت افزایش نرخ بیکاری، بررسی عوامل مؤثر بر آن ضرورتی انکارناپذیر است [۳]. در سراسر ادبیات تصمیم‌گیری شغلی، به انتظارات و آرزوها و ارتباط آن‌ها با تصمیمات شغلی و دستیابی به شغل توجه می‌شود. پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که امید، به‌ویژه ساختاری که آن را امید به اشتغال می‌نامند، عامل مهم دیگری است که می‌تواند در پیگیری و دستیابی به کار معنادار کمک کند [۴]. بر اساس نظریه اسنایدر [۵]، امید به اشتغال را به‌عنوان یک حالت انگیزشی می‌توان تعریف کرد که به سمت کار و اهداف مرتبط با کار هدایت می‌شود و از حضور اهداف مرتبط با کار و نمایندگی و مسیرهای دستیابی به آن اهداف تشکیل شده است [۴]. امید ساختار اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا با کاربرد بالقوه برای مسائل کاری و حرفه‌ای است، اما هنوز در این زمینه توجه محدودی به آن شده است. اسنایدر و همکارانش دهه گذشته را صرف اصلاح نظریه کلی امید خود کرده‌اند و استدلال می‌کنند، امید نیروی قدرتمندی در تعیین رفتار ما است. اسنایدر [۵] نشان داد امید دارای سه جزء اصلی است: (الف) یک هدف (نقاط لنگر)، (ب) تفکر در مورد چگونگی دستیابی به آن اهداف (یا مسیرها)، و (ج) انگیزه یا تمایل برای دستیابی به آن اهداف (یا عاملیت). اسنایدر و همکاران [۶] امید را به‌عنوان یک حالت انگیزشی مثبت تعریف کردند که مبتنی بر یک حس تعاملی مشتق شده از: (الف) عاملیت (انرژی معطوف به هدف) و (ب) مسیرها (برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف) است. باتوجه‌به تعریف عملیاتی امید به‌عنوان یک فرایند انگیزشی با جنبه‌های شناختی و عاطفی و حمایت تجربی روبه‌رشد برای مدل امید [۷]، به‌کارگیری این مفهوم برای کار و توانایی اندازه‌گیری امید به اشتغال، نویدبخش تحقیق و تمرین حرفه‌ای است. باتوجه‌به آنچه بیان شد، در زمینه امید به اشتغال دانش‌آموختگان دانشگاهی در رشته‌های تحصیلی متفاوت، پژوهش‌هایی انجام‌گرفته است که بررسی نقش متغیرهای گوناگون بر میزان امید به اشتغال دانشجویان پرداخته‌اند. برای مثال بیگدلی و همکاران [۸] به این نتیجه دست یافتند که از دید دانشجویان کتابداری سه عامل ظرفیت پذیرش دانشگاه‌ها، امکانات گروه‌های آموزشی و سیاست‌ها و برنامه‌های وزارتخانه‌های متبوع، مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر امید به اشتغال هستند. هونگ و همکاران [۹] و هونگ و همکاران [۱۰] دریافتند که برخورداری از عزت‌نفس، توانمندی‌های فنی و تخصصی و همچنین خودکفایی می‌تواند در میزان امید به اشتغال مؤثر باشد. همچنین اکبری و همکاران [۱۱] در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی، خود تعیین‌کنندگی، خودرهبری به طور مستقیم با امید به اشتغال رابطه دارند.

یکی دیگر از متغیرهایی که رابطه آن با امید در پژوهش‌ها بررسی شده و مورد تأیید قرار گرفته است سرسختی روان‌شناختی می‌باشد [۱۲ و ۱۳]. کوباسا [۱۴] در مطالعات اولیه خود سگانه شخصیتی سرسختی روان‌شناختی را بر اساس یافته‌های خود از

<sup>۱</sup> work hope

<sup>۲</sup> Snyder

<sup>۳</sup> psychological hardiness

افرادی که با فشارهای زیادی روبه‌رو بودند و احساس بیماری می‌کردند، معرفی کرد. سرسختی روان‌شناختی متشکل از ویژگی‌ها شخصیتی است که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان منبعی از مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کند. سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که به‌صورت منبع مقاومت در مقابله با رویدادهای تنش‌زا و استرس‌زای زندگی عمل می‌کند [۱۵]. افراد سرسخت قدرت کنترل بهتری بر رویدادها دارند، بهتر مشکلات را حل می‌کنند و به‌جای دوری از آنها، سختی‌ها را به شکل فرصتی برای پیشرفت ارزیابی می‌کنند. همچنان آنان در حل مشکلات بر نقش خود بیشتر از نقش دیگران تأکید دارند و خود را قربانی تغییر نمی‌دانند؛ بلکه تغییر را بعد طبیعی زندگی می‌دانند [۱۶]. سرسختی روان‌شناختی شامل سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است. شخص متعهد به ارزش و معنای این که چه کسی می‌باشد و چه فعالیتی انجام می‌دهد آگاه است. افراد دارای احساس کنترل بر این باورند که توانایی لازم را دارند تا با تلاش بر آنچه در پیرامونشان رخ می‌دهد مؤثر واقع شوند. مبارزه‌جو نیز بر این باور است که تغییر و نه ثبات و امنیت، جنبه طبیعی زندگی انسان است [۱۷]. تحقیقات انجام شده حاکی از وجود رابطه مثبت و معنادار بین امید و سرسختی روان‌شناختی است [۱۸، ۱۹ و ۲۰].

متغیر دیگری رابطه آن با امید به اشتغال مورد توجه و پژوهش قرار گرفته است، فرسودگی تحصیلی هست [۲۱ و ۲۲] در حال حاضر یکی از عوامل مؤثر در آموزش که به موقعیت و بافت‌های آموزشی گسترش پیدا کرده و کمتر مورد توجه قرار گرفته است، متغیر فرسودگی تحصیلی هست که یکی از عوامل مخل آموزش است [۲۳]. واژه فرسودگی را نخستین بار روان‌پزشکی به نام فرویدنبرگ [۲۴] معرفی کرد و آن را به‌صورت پیدایش نگرش و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار تعریف کرد این حالت بیش‌تر در افرادی پدید می‌آید که اکثر ساعات روز را در ارتباط تنگاتنگی با سایر افراد به سر می‌برند و پس از مدتی فرسوده می‌شوند و علائم فرسودگی را که شامل: خستگی عاطفی، افت عملکرد شخصی و مسخ شخصیت است را نشان می‌دهند [۲۵ و ۲۶]. یانگ، بر این باور هست که دانشجویان نیز به علت داشتن مشغولیت با تکالیف درسی به‌نوعی شاغل محسوب شده و مستعد فرسودگی هستند [۲۷]. فرسودگی تحصیلی مشکل قابل توجهی می‌باشد که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی ضعیف مرتبط است [۲۸ و ۲۹] و به خستگی ناشی از وظایف دانشگاه، نگرش‌های بدبینانه نسبت به دانشگاه و باور ناکارآمدی در دستیابی به اهداف اشاره دارد [۳۰]. بر اساس نظریه فرسودگی [۳۱] می‌توان گفت فرسودگی تحصیلی شامل سه مؤلفه خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی است. در واقع، فرسودگی تحصیلی پاسخ و واکنش منفی نسبت به استرس‌های حاد و شدیدی می‌باشد که در آن، به‌خاطر خواسته‌های فراوانی که خارج از توانایی افراد است، در نهایت منجر به احساس خستگی هیجانی و جسمانی در افراد می‌شود و با تأثیرات منفی از لحاظ بهزیستی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی برای یادگیرندگان همراه خواهد بود [۳۲]. پژوهش‌ها صورت گرفته نشان داده‌اند که بین امید به اشتغال با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد [۳۳، ۳۴، ۳۵ و ۳۶].

باتوجه به افزایش حجم فشارهای زندگی و تأثیر آن بر عملکرد افراد از جمله عملکرد تحصیلی که در نهایت منجر به فرسودگی تحصیلی و کاهش انگیزش تحصیلی و امید به یافتن شغلی مناسب در آینده بین دانشجویان می‌شود و نیز باتوجه به اهمیت سرسختی روان‌شناختی در مقابله و ایستادگی در برابر مسائل و مشکلات زندگی در نسل جوان و در نظر گرفتن این که پژوهشی در راستای بررسی امید به اشتغال با سرسختی روان‌شناختی صورت نگرفته است، و تحقیقات اندکی در راستای رابطه بین فرسودگی تحصیلی و امید به اشتغال وجود دارد، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال در بین دانشجویان دختر است.

<sup>۴</sup> Kobasa

<sup>۵</sup> academic burnout

<sup>۱</sup> Frudenberg

## ۲. مواد و روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ را تشکیل داد. طبق جدول کرجسی و مورگان برای جامعه آماری به تعداد ۱۳۷ نفر، ۱۰۳ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شد. روش نمونه‌گیری به شکل تصادفی طبقه‌ای از بین دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی، علوم تربیتی و فیزیولوژی ورزشی بوده و به ترتیب ۱۷، ۳۴، ۲۳ و ۲۹ نفر انتخاب شد.

**پرسش‌نامه سرسختی روان‌شناختی:** این آزمون توسط کوباسا و همکارانش [۳۷] جهت سنجش سرسختی روان‌شناختی تنظیم‌گرفته است به طوری که دارای ۲۰ سؤال و سه بعد تعهد (۱-۹)، کنترل (۱۰-۱۶) و مبارزه‌جویی (۱۷-۲۰) می‌باشد. دامنه نمرات از هرگز=۴، ندرت=۳، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۱ است. بیشترین نمره برابر ۸۰ و کمترین نمره برابر ۲۰ است و هر چه فرد نمرات بالایی کسب کند بیانگر سرسختی بیشتر است و برعکس. پایایی این آزمون توسط کوباسا و همکاران [۳۷] به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. الهام پور و گنجی [۳۸] همسانی درونی کل سؤالات را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۸۳ و ضریب پایایی را از طریق روش بازآزمایی بافاصله ۶ هفته را ۰/۶۱ به دست آوردند که مقادیر قابل قبولی بودند. میزان آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط پژوهشگر نیز برابر ۰/۸۰ می‌باشد.

**پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی:** این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی که توسط برسو و همکاران [۳۹] تنظیم گردیده، دارای سه بعد خستگی تحصیلی (سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳)، بی‌علاقگی تحصیلی (سؤالات ۲، ۵، ۱۱ و ۱۴) و ناکارآمدی تحصیلی (سؤالات ۳، ۶، ۸، ۱۲ و ۱۵) می‌باشد. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، نظری ندارم=۳، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱) می‌باشد. بالاترین نمره ۷۵ و پایین‌ترین نمره ۱۵ می‌باشد که نمرات بین ۱۵ ای ۳۷ میزان فرسودگی کم، نمرات ۳۷ الی ۶۰ فرسودگی متوسط و بالاتر از ۶۰ فرسودگی بالا را نشان می‌دهد. روایی پرسش‌نامه توسط سازندگان آن با استفاده از روش تحلیل عامل مورد تأیید قرار گرفته و پایایی ابعاد آن را برسو و همکاران [۳۹] به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. نعمی [۴۰] پایایی این پرسش‌نامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ گزارش کرده است. عزیزی ابرقوئی [۴۱] پایایی کل پرسش‌نامه را ۰/۸۷ گزارش کرده است. آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط پژوهشگر نیز برابر با ۰/۷۷ می‌باشد.

**پرسش‌نامه امید به اشتغال:** این پرسش‌نامه توسط قریشی‌راد [۴۲] با هدف سنجش امید به اشتغال در بین دانشجویان طراحی شد. پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال و ۵ بعد علاقه به رشته تحصیلی (۱-۴)، درآمد (۵-۹)، منزلت اجتماعی (۱۰-۱۲)، زمان (۱۳-۱۵) و امکانات موجود در جامعه (۱۶-۲۰) می‌باشد و نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، بی‌نظر=۳، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم=۱) می‌باشد. بالاترین نمره ۱۰۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ می‌باشد که نمره بالا به معنای بالا بودن امید و نمره پایین آن به معنی پایین بودن میزان امید به اشتغال می‌باشد. قریشی‌راد [۴۲] پایایی پرسش‌نامه را ۰/۸۳ گزارش کرد؛ روایی پرسش‌نامه حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط پژوهشگر در این تحقیق برابر ۰/۷۹ است.

برای تجزیه تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباط (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) استفاده گردید. داده‌های پژوهش با استفاده نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد.

## ۳. نتایج

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی سن آزمودنی‌ها و متغیرهای پژوهشی ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی

متغیر	میانگین و انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
سن	۱/۵۰±۲۴/۵۳	۰/۷۵	۰/۴۷
امید به اشتغال	۱۲/۵۳±۶۶/۴۲	۰/۲۵	-۰/۵۲
سرسختی روان‌شناختی	۱۰/۳۵±۵۳/۴۲	۰/۳۷	-۰/۲۰
فرسودگی تحصیلی	۷/۵۱±۳۶/۴۰	-۰/۶۷	۰/۰۲

باتوجه به آنچه در جدول ۱ نشان داده شده است در همه متغیرهای پژوهشی مقادیر کجی و کشیدگی با قرارگرفتن بین (۲- تا +۲) موید نرمال بودن توزیع داده‌ها است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل استفاده از این آزمون‌ها، مفروضه‌هایی که استفاده از آن‌ها را مجاز می‌کند، مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک باتوجه به نمودار پراکنش متغیرها نشانگر وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک است، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف ( $P < 0/05$ )، مفروضه استقلال باقیمانده‌ها با استفاده از آماره دوربین - واتسون (در بازه ۱/۵ الی ۲/۵)، و مفروضه نبود چند هم‌خطی بین متغیرهای مستقل با استفاده از شاخص تولرانس (بزرگ‌تر از ۰/۱) مورد تأیید قرار گرفت؛ بنابراین، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد که نتایج آن‌ها در جداول ذیل ارائه شده است. طبق جدول ۲ بین متغیر سرسختی روان‌شناختی با امید به اشتغال ( $P < 0/01$  و  $r = 0/28$ ) و تعهد با امید به اشتغال ( $P = 0/01$  و  $r = 0/28$ ) و مبارزه‌طلبی با امید به اشتغال رابطه معنادار وجود دارد. اما بین بعد کنترل با امید به اشتغال رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین سرسختی روان‌شناختی و ابعاد آن با امید به اشتغال

متغیرها	امید به اشتغال	مبارزه‌طلبی	تعهد	سرسختی روان‌شناختی
سرسختی روان‌شناختی	۰/۲۸	۰/۶۵	۰/۷۸	۱
تعهد	۰/۲۸	۰/۳۰	۱	
مبارزه‌طلبی	۰/۳۱	۱		
امید به اشتغال	۱			

طبق جدول ۳ نیز فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال ( $P < 0/01$  و  $r = -0/38$ )، ناکارآمدی با امید به اشتغال ( $P < 0/01$  و  $r = -0/47$ ) و خستگی با امید به اشتغال ( $P < 0/01$  و  $r = -0/21$ ) رابطه معنادار وجود دارد و بین سایر ابعاد فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال رابطه وجود ندارد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی پیرسون بین فرسودگی تحصیلی و ابعاد آن با امید به اشتغال

متغیرها	امید به اشتغال	خستگی	ناکارآمدی	فرسودگی تحصیلی
فرسودگی تحصیلی	-۰/۳۸	۰/۶۴	۰/۷۴	۱
ناکارآمدی	-۰/۴۷	۰/۱۱	۱	
خستگی	-۰/۲۱	۱		
امید به اشتغال	۱			

طبق جدول ۴ تقریباً ۲۰ درصد از واریانس امید به اشتغال بر اساس سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی قابل پیش‌بینی است. نسبت F نیز بیانگر آن است که رگرسیون متغیر امید به اشتغال بر اساس سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی معنادار است. سرسختی روان‌شناختی با بتای  $0/21$  ( $P < 0/01$ ) و فرسودگی تحصیلی با بتای  $0/21$  ( $P < 0/01$ )، به طور معناداری قدرت پیش‌بینی امید به اشتغال را دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی امید به اشتغال بر اساس سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی

مدل	R	R <sup>2</sup>	R تعدیل شده	F	Sig
	0/46	0/21	0/20	13/81	0/00

  

ضرایب بتا و معناداری t برای متغیرهای پیش‌بین						
متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	STE	Beta	T	Sig
امید به اشتغال	فرسودگی تحصیلی	-0/60	0/14	-0/36	-4/11	0/00
	سرسختی روان‌شناختی	0/31	0/10	0/26	2/92	0/04

#### ۴. بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال در دانشجویان بود. یافته‌های این پژوهش حاکی از رابطه منفی و معنادار بین فرسودگی تحصیلی و امید به اشتغال است که این موضوع با نتایج گزارش شده توسط شیخ‌الاسلامی و همکاران [۳۲]، صدوقی و همکاران [۳۳]، قدم‌پور و همکاران [۳۴]، محمدی و همکاران [۳۵] و دن و همکاران [۲۲] هم راستا است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت: که بعد روانی انسان نقش مهمی در رشد و ارتقای او دارد. به نظر می‌رسد امید، به کارکرد بهتر دانشجویان در فعالیت‌های آموزشی منجر می‌شود و یک مؤلفه انگیزشی مهم برای به حرکت در آوردن فرد در راستای رسیدن به هدف در نظر گرفته می‌شود [۳۳]. امید در محیط آموزشی باعث انگیزش درونی و موفقیت در تحصیل می‌شود. افراد امیدوار بیش‌تر بر اهداف خویش متمرکزاند و انگیزه بیش‌تری نسبت به همتایان خود دارند [۷]. امید، نوعی حس اطمینان از موفقیت معطوف به هدف است که این حس اطمینان، در فرد نیرویی ایجاد می‌کند که خود را موجودی فعال در نظر بگیرد که قادر به خود نظم‌دهی و تنظیم رفتار است [۴۳]. یکی از مهم‌ترین عوامل انگیزشی دانشجویان میزان امید به اشتغال آن‌ها هست. امید به اشتغال بالا، فرسودگی تحصیلی را کاهش می‌دهد و باعث کارکرد بهتر در فعالیت‌های آموزشی دانشجویان می‌شود. هرچقدر میزان امید به اشتغال در آینده، در دانشجویان بیشتر باشد، آن‌ها با نگرش مثبت‌تری به فعالیت‌های تحصیلی نگرسته و علاقه بیش‌تری به فعالیت‌های کلاسی و علمی پیدا می‌کنند و در این زمینه سعی بیشتری خواهند کرد که همه این عوامل می‌تواند از فرسودگی تحصیلی آن‌ها جلوگیری کند. به همین علت امید می‌تواند یک راهبرد مقابله‌ای قوی برای اهمال‌کاری تحصیلی باشد و سطح اضطراب را پایین آورده و منجر به کاهش فرسودگی شود [۴۴]. از سوی دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین سرسختی روان‌شناختی با امید به اشتغال رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این موضوع با یافته‌ها حاصل از پژوهش‌های زاهد بابلان و همکاران [۱۸]، دشت بزرگی و همکاران [۱۹] و آقاجانی و همکاران [۲۰] هم راستا است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد با سرسختی بالا، با وجود پیشامدهای ناگوار به رویارویی موفق و کارآمد در برابر تنش‌ها امیدوارند، از توانایی یافتن معنا در تجربه‌های آشفته‌کننده برخوردارند و به نقش خود تحت عنوان فرد ارزنده و مهم باور دارند و چون داشتن شخصیتی سرسخت از علائم سلامت روانی است، فردی که این سلامتی را نداشته باشد در بربر وقایع زندگی دچار ناامیدی و افسردگی می‌شود [۱۸]. فردی که دارای شخصیت امیدوار و سرسخت می‌باشد، بر این باور است که تجربیات و حوادث را می‌توان پیش‌بینی و کنترل کرد، به این علت با تقویت انعطاف‌پذیری، حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ را هماهنگ می‌کند و به گونه‌ای بهینه آن‌ها را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد [۴۵]. عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی دخیل‌اند از جمله فعالیت‌های جمعی و علمی (مانند حضور در کلاس، نوشتن مقاله، مطالعه و امتحان)، فشارهای مختلف اقتصادی، عوامل فردی و اجتماعی مربوط به معلمان و هم‌کلاسی‌ها، انتظارات حرفه‌ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری [۴۶ و ۵]، رقابت با هم‌کلاسی‌ها، عدم تناسب بین منابع و عوامل مرتبط با فعالیت‌های تحصیلی مانند انگیزش و استراتژی‌های انطباق با انتظار موفقیت (امید) در محیط تحصیلی [۴۷]. در افراد که دارای سرسختی روان‌شناختی‌اند احساس کنترل، امکان دسترسی به مجموعه‌ای از راهبردهای مفید را فراهم می‌کند. همین امر با مفهوم امید که اشاره به قدرت تفکر و راهکارها و مسیرهای گوناگون معطوف به هدف اشاره می‌کند همپوشانی دارد [۴۸]. در پژوهش‌های قبلی مشخص گردید که دانش‌آموزان یا دانشجویانی که از جدیت و وجدان بالایی برخوردارند، در فعالیت‌های تحصیلی خود کنجکاو، طالب پیشرفت، سخت‌کوش و واجد پشتکار هستند [۴۹]. همچنین ویژگی شخصیتی سخت رویی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی به شمار می‌آید [۵۰].

## ۵. نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج حاصل در این پژوهش می‌توان گفت بین سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با امید به اشتغال در دانشجویان دختر ارتباط وجود دارد و سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی به ترتیب به صورت مثبت و منفی امید به اشتغال را پیش‌بینی می‌کنند؛ لذا باتوجه به نتایج حاصل پیشنهاد می‌شود جهت افزایش امید به اشتغال در بین دانشجویان اقدام به بهبود شرایط تحصیلی و طراحی برنامه‌هایی جهت ارتقا میزان سرسختی دانشجویان کرد. در این راستا می‌توان از مشاوران و روان‌شناسان متخصص در این حوزه کمک گرفت.

## ۶. تعارض منافع

در مقاله حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

۱. مهدی‌نژاد قوشچی، رحمان؛ پناه‌علی، امیر؛ عبدلی سلطان احمدی، جواد؛ محمودی، هیوا و اسدپور، اسماعیل. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های جستجوی شغلی به روش "کلوپ شغلی" بر اضطراب و درماندگی شغلی دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۵ (۱۴): ۱۴۸-۱۶۳.
۲. نوروزی فیروز، مهرداد؛ اکبری، صادق و طیفوری، وحید. (۱۳۹۲). بررسی وضعیت بازار کار دانش‌آموختگان عالی در ایران ۱۳۹۰ با تاکید بر استان گیلان. همایش تحلیل یافته‌های سرشماری نفوس و مسکن ۱۳۹۰، ۵ و ۶ آذر ماه.

۳. عجمی اکرامی، آسیه؛ رضایی، طاهره و بیانی، علی اصغر. (۱۳۹۴). رابطه امید به کار و انگیزه تحصیلی با فرسودگی تحصیلی. *مجله دانش و سلامت*، ۱۰(۱): ۴۴-۵۰.

۴. Juntunen, Cindy L. Wettersten, Kara. Brita. (2006). Work hope: Development and initial validation of a measure. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1): 94-106.

۵. Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.

۶. Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). تهران: انتشارات روان.

۷. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). تهران: انتشارات روان.

۸. بیگدلی، زاهد؛ طاهرزاده موسویان، صدیقه و شاهینی، شبنم (۱۳۹۶). میزان امیدواری دانشجویان رشته کتابداری به کارایی بعد از فراغت از تحصیل. *فصلنامه توسعه اجتماعی*، ۱۱(۴): ۱۵۵-۱۸۲.

۹. Hong, Ph. Y., Polanin, J. R., & Pigott, T. D. (2012). Validation of the employment hope scale: Measuring psychological self-sufficiency among low-income jobseekers. *Journal of SAGE*, 22(3): 323-32.

۱۰. Hong, Ph. Y., Lewis, D., & Choi, S. (2014). Employment hope as an empowerment pathway to self-sufficiency among exoffenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 53(5): ۳۱۷-۳۳

۱۱. اکبری، محسن؛ ناصری، سحر و آل طه، سید حسن. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر محتوای دروس و خودرهبی بر امید به اشتغال دانشجویان مدیریت بازرگانی: نقش میانجی خودکارآمدی و خود تعیین کنندگی. *پژوهش و نگارش کتب دانشگاهی*، ۱۸(۳۴): ۶۷-۹۵.

۱۲. فولادی، نگار و شهیدی، عنایت اله. (۱۳۹۶). نقش ویژگی‌های شخصیتی و امید به زندگی در پیش‌بینی سرسختی روان-شناختی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت. *فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۵(۱): ۹۳-۱۰۱.

۱۳. جهرمی، کیمیا و جعفری، علیرضا. (۱۳۹۴). رابطه بین توانمندسازی روان‌شناختی و سرسختی با امید به زندگی (مطالعه موردی: دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان)، *کنفرانس بین‌المللی یافته‌های نوین پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، تهران.

۱۴. Kobasa, S. C. (1979). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(1), 168- 177.



۱۵. Zerach, G. Karstoft, K & Solomon Z. (2017). Hardiness and sensation seeking as potential predictors of former prisoners of wars' posttraumatic stress symptoms trajectories over a 17-year period. *Journal of Affective Disorders*. 218: 176- 8۱.

۱۶. Salim, J. Wadey, R & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, ۱۹(۳): ۱۰-۱۷.

۱۷. مستغنی، سارا و سروقد، سیروس. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سرسختی روان‌شناختی با فشار روانی شغلی پرستاران بیمارستان‌های دولتی شیراز. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۴): ۱۲۴-۱۳۲.

۱۸. زاهد بابلان، عادل؛ قاسم‌پور، عبدالله؛ حسن‌زاده، شهناز و اکبری، ابراهیم. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت با امید در ورزشکاران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۱۱(۵): ۴۴۹-۴۶۰.

۱۹. دشت بزرگی، زهرا؛ علی‌پور، صدرا؛ شاهنده، آمنه و پایان، سهیلا. (۱۳۹۶). پیش‌بینی امید به زندگی در پرستاران بر اساس شادکامی، عمل به باورهای دینی و سرسختی روان‌شناختی. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۶(۳ و ۴): ۵۷-۶۵.

۲۰. آقاجانی، محمدجواد، رهبر، طیبه و مقتدر، لیلا. (۱۳۹۶). ارتباط امید به زندگی و سرسختی با سلامت عمومی در زنان دچار سرطان پستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۲۶(۱۰۴): ۴۱-۴۹.

۲۱. عجم اکرامی، آسیه؛ رضایی، طاهره؛ بیانی، علی اصغر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه امید به کار و انگیزش تحصیلی با فرسودگی. *مجله دانش و تندرستی*، ۱۰(۱): ۴۴-۵۰.

۲۲. Dan, Y. Sancai, L & Haimei, W. (2016). The Relationship between College Students' Achievement Motivation and Learning Burnout: Hope as a Mediator. *China J Health Psychol*; ۲: ۲۵۵-۲۵۹.

۲۳. Salmela, K. Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 38: 1316-1۳۲۷.

۲۴. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-1۶۵.

۲۵. Wattsa, J. & Robertson, N. (2011). Burnout in University Teaching Staff, A systematic Literature review. *Educational Reserch*. 53(1):43-50.

۲۶. Moneta, G. B. (2011). Need for Intention to Leave testing an Occupational Modeling Achievement, Burnout. *Journal of Personality and Individual Differences*. 24: 274- 2۷۸.

۲۷. Yang, H . (2004). Factors affecting study burnout and academic achievement in multiple eeeeeee ee rrrrr rrrr nn aa aaasss cccccc cccaiiaa llll ege.. Irrrr aaiaaa Jaaaaa ff Educational Development ,24(3): 283-301

۲۸. قدم‌پور، عزت‌اله؛ فرهادی، علی و نقی بیرانوند، فاطمه. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۸ (۲): ۶۰-۶۸.
۲۹. Lin, S. H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1): 77-90.
۳۰. Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49: 120-127.
۳۱. Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A crossnational study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(23): 464-481.
۳۲. B. eeeee e aaaaaan, S Saeell (1111.. Psyceccccccærr nnn conditions, school sense of coherence and subjective health. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *Journal of Adolescence*, 34: 129-1۳۹.
۳۳. شیخ‌الاسلامی، علی؛ کریمیان پور، غفار و ویسی، روناک. (۱۳۹۵). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲(۳۹): ۴۳-۲۵.
۳۴. صدوقی، مجید؛ تمنایی فر، محمدرضا و ناصری، جمیله. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۹(۱): ۵۰-۶۷.
۳۵. قدم‌پور، عزت‌اله؛ صادقی، مسعود؛ چهری، پرستو و خلیلی گشنیگانی، زهرا. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش امید بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر استثنایی (کم توان ذهنی) دوره متوسطه دوم شهرستان خرم آباد. *کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی)*، ۴(۱۷): ۷۶-۶۵.
۳۶. قدم‌پور، عزت‌اله؛ صادقی، مسعود؛ چهری، پرستو و خلیلی گشنیگانی، زهرا. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش امید بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر استثنایی (کم توان ذهنی) دوره متوسطه دوم شهرستان خرم آباد. *کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی)*، ۴(۱۷): ۷۶-۶۵.
۳۷. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., and Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1): 168.
۳۸. الهام پور، فوزیه و گنجی، حمزه. (۱۳۹۷). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌سنجی*، ۷(۲۵): ۱۳۲-۱۱۷.
۳۹. Bresó, E., Salanova, M & Schoufeli B. (2007). In search of the third dimension of burnout. *Applied Psychology*; 56:460-72.
۴۰. نعمی، عبدالزهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. *مطالعات روان‌شناختی*، ۵(۳): ۱۱۷-۱۳۴.

۴۱. عزیزی ابرقویی، محسن. (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی. *پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده*، دانشگاه علامه طباطبایی.
۴۲. قریشی راد، فخرالسادات. (۱۳۷۸). بررسی میزان امیدواری به اشتغال در آینده دانشجویان رشته‌های علوم انسانی. *مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان*، ۲۹(۱): ۴۷-۶۶.
۴۳. Snyder, C. & Lopez S. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
۴۴. Alexander, E. S. & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42 (7): 1301-1۳۱۰.
۴۵. نادری، فرح و حسینی، سیده مونس. (۱۳۸۹). رابطه امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران. *فصلنامه ی زن و جامعه*، ۱(۲): ۱۴۱-۱۲۳.
۴۶. Ahola, K & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout, and depressive symptoms: Aprospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 104(24): 103-1۱۰.
۴۷. Clark, H. K., Murdock, N., & Koetting, K. (2007). Predicting burnout and career choice satisfaction in counseling psychology graduate students. *The Counseling Psychologist*, 37:5 ۸۰-۶۰۶.
۴۸. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: Amacom.
۴۹. Komarraju, M. & Karau, S. J. (2005). The relationship between the big five personality traits and academic motivation. *Personality and Individual Differences*, 39:557-5۶۷.
۵۰. Rindermann, H & Neubaure, A. (2001). The influence of personality on three aspects of cognitive performance: Processing speed, intelligence and school performance. *Personality and Individual Difference*, 30: 829-842.