

The Relationship between Self-Esteem and Academic Stress of Students of Shahroud University of Medical Sciences in the Academic Year 2020-2021

Karimi. F¹

Ahmadi. M¹

Baghiri. S¹

*Garkaz. O²

1- BSc in Laboratory Sciences,
Student Research Committee,
Faculty of Allied Medical
Sciences, Shahroud University
of Medical Sciences, Shahroud,
Iran

2- (*Corresponding Author)
MSc in Epidemiology, Instructor,
Department of Epidemiology,
Student Research Committee,
Faculty of Health, Shahroud
University of Medical Sciences,
Shahroud, Iran
Email: Omid.garkaz23@gmail.com

Abstract

Introduction: Medical students are exposed to many different stressors that endanger their health.

Objective: Since increasing self-esteem is one of the effective factors in coping with stress. The present study aimed to determine the relationship between self-esteem and academic stress of students of Shahroud University of Medical Sciences during 2020-2021.

Materials and Methods: This descriptive cross-sectional study was performed on 260 students of Shahroud University of Medical Sciences by simple random sampling. Data were collected using three questionnaires: demographic, Cooper-Smith self-esteem and Godzella academic stress. Data were collected by SPSS18 using descriptive statistics and correlation test ($P < 0.05$).

Results: This study showed that 260 students participating in the study were 167 (64.2%) female and the rest were male. The mean age of participants was 21.88 ± 3.001 years and the majority (60.4%) was 21-24 years old. The mean of self-esteem among students was 34.61 ± 7.91 , and the mean of academic stress was 134.04 ± 28.29 . Moreover, there was a significant relationship ($P = 0.012$) between self-esteem and academic stress, increasing self-esteem decreases students' academic stress.

Discussion and Conclusion: Given the inverse relationship between self-esteem and academic stress, the design of interventions and strategies to increase self-esteem in students should be one of the concerns of higher education policymakers.

Keyword: Self Esteem, Stress, Students

رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰

فائزه کریمی^۱، مهرانز احمدی^۱، سارا بغیری^۱، *امید گرکز^۲

چکیده

مقدمه: دانشجویان علوم پزشکی در معرض عوامل مختلف استرس زای زیادی در طول مدت آموزش خود قرار دارند که موجب به خطر افتادن سلامتی آن‌ها می‌شود.

هدف: از آنجایی که افزایش عزت نفس یکی از عوامل مؤثر در مقابله با استرس است، مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ انجام شد. **مواد و روش‌ها:** این مطالعه به صورت توصیفی-مقطعی بر روی ۲۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انجام شد. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از سه پرسشنامه دموگرافیک، عزت نفس کوپر اسمیت و استرس تحصیلی گادزلا انجام شد. داده‌ها بعد از جمع‌آوری وارد SPSS نسخه ۱۸ شده و با کمک آمار توصیفی و آزمون همبستگی تجزیه و تحلیل شد ($P < 0.05$).

یافته‌ها: در این مطالعه نتایج نشان داد ۲۶۰ نفر دانشجوی شرکت‌کننده در مطالعه ۱۶۷ نفر (۶۴/۲ درصد) نفر زن و بقیه مرد بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان $21/88 \pm 3/01$ سال و اکثریت (۶۰/۴ درصد) در گروه سنی ۲۴-۲۱ سال بودند میانگین عزت نفس در بین دانشجویان $34/61 \pm 7/91$ و میانگین استرس تحصیلی $133/04 \pm 28/29$ بود و همچنین بین عزت نفس و استرس تحصیلی رابطه معنادار وجود داشت ($P = 0/012$) به گونه‌ای که با افزایش عزت نفس، استرس تحصیلی دانشجویان کاهش می‌یافت.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به وجود ارتباط معنادار معکوس بین عزت نفس و استرس تحصیلی، طراحی مداخلات و استراتژی‌های افزایش‌دهنده عزت نفس در دانشجویان بایستی از دغدغه‌های سیاست‌گذاران آموزش عالی باشد.

کلمات کلیدی: استرس، دانشجویان، عزت نفس

مجله علوم مراقبتی نظامی ■ سال هشتم ■ شماره ۴ ■ زمستان ۱۴۰۰ ■ شماره مسلسل ۳۰ ■ صفحات ۳۹۸-۳۹۰
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۴/۳۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۶/۲۵
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۲/۲۷

مقدمه

راحتی نیز قابل سنجش و درمان نخواهد بود و بدین لحاظ آثار نامطلوبی بر روی افراد می‌گذارد. یکی از اقشاری که در معرض این آسیب‌ها قرار دارند دانشجویان هستند (۱)، از طرف دیگر دستیابی به بهره‌وری و بهبود کیفیت نظام آموزشی از اثرگذارترین عوامل توسعه کشورهاست. تربیت نیروی انسانی کارآمد از جمله وظایف اصلی دانشگاه‌ها محسوب می‌گردد و توجه به تربیت آن‌ها از نظر آموزشی، پژوهشی و فرهنگی بسیار حائز اهمیت است. در این

انسان‌ها در عصر حاضر با عوامل مختلف درونی و بیرونی رو به رو هستند و دائماً شخصیت، جسم و روان آن‌ها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد و به تدریج فرسوده می‌شود. فرسودگی جسمی و تنش‌هایی که به جسم انسان وارد می‌شود مشخص می‌باشد و به راحتی قابل تشخیص و درمان است، اما تنش‌هایی که به روح و روان انسان وارد می‌شود، قابل مشاهده نیست و به

۱- کارشناس علوم آزمایشگاهی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، شاهرود، ایران
۲- کارشناس ارشد اپیدمیولوژی، مربی، گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، شاهرود، ایران (*نویسنده مسئول)
آدرس الکترونیک: omid.garkaz23@gmail.com

راستا دانشگاه‌های علوم پزشکی نقشی حیاتی در رشد و پرورش دانشجویانی دارند که در آینده سبب ارتقا سطح بهداشت و درمان جامعه می‌شوند؛ از عوامل مؤثر در آموزش دانشجویان می‌توان به دو دسته عوامل محیطی و فردی اشاره داشت؛ عوامل فردی همچون جنسیت، عزت نفس، وضعیت تأهل و عوامل محیطی مانند وضعیت اقتصادی، خانوادگی، اجتماعی می‌باشد. با توجه به موارد مذکور سطح مناسبی از عزت نفس برای موفقیت در این زمینه مورد نیاز است (۲، ۳).

عزت نفس یک داوری درباره‌ی ارزش خویش است که می‌تواند خود را به صورت علاقه‌مندی یا بی‌علاقگی به خود نشان دهد. بالا بودن عزت نفس هم‌راستا با دیدگاه مثبت به حرفه و آینده است، در صورتی که عزت نفس پایین باعث ایجاد نگرش منفی نسبت به خود و حتی منجر به ترک رشته می‌گردد (۴، ۵). عزت نفس پایه و اساس شخصیت هر فردی است که در دوره نوجوانی و جوانی به دلیل شکل‌گیری شخصیت و تغییرات فیزیکی و روحی آسیب‌پذیرتر می‌شود (۶). آسیب‌پذیر شدن عزت نفس می‌تواند سبب این شود که فرد در موقعیت‌های اجتماعی به راحتی تحت تأثیر قرار گرفته و همرنگ دیگران شود (۷). برای افزایش عزت نفس، ارائه‌ی آموزش متناسب با حرفه از راهکارهای پیشنهادی است (۸). همچنین رابطه مثبت و مستقیمی بین باورهای مذهبی و عزت نفس وجود دارد که می‌توان از آن برای افزایش عزت نفس بهره برد (۹) که یکی از مسائلی که عزت نفس تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد استرس علی‌الخصوص استرس تحصیلی است چرا که تغییرات عمده‌ای در زندگی یک فرد وجود دارد که دوران دانشجویی یکی از این تغییرات است؛ دانشجویان در بدو ورود با عوامل استرس‌زای متفاوتی مواجه می‌شوند؛ از جمله: دوری از خانواده، مشکلات اقتصادی و چندین مسئله دیگر است. مطالعات زیادی نشان می‌دهد که دانشجویان علوم پزشکی نسبت به سایر رشته‌ها تحت تأثیر استرس بیشتری هستند (۱۰، ۱۱). اگرچه اکثراً استرس تحصیلی تأثیر مثبتی بر میزان یادگیری، رقابت و انگیزه دانشجویان می‌گذارد، اما گاهی به عنوان یک عامل بازدارنده از عملکرد صحیح جلوگیری می‌کند (۱۲). در مطالعه‌ای دیگر میزان استرس دانشجویان پزشکی بین ۷۸-۲۶/۵ درصد گزارش شده است (۱۳).

در یک مطالعه که در دانشگاه علوم پزشکی کاشان انجام گرفت، مشخص شد که ۴۹/۲ درصد دانشجویان از سطح قابل قبولی از عزت نفس برخوردارند (۱۴). در مطالعه مرادی و همکاران در دانشگاه علوم پزشکی کردستان نشان داده شد که ۵۸/۵ درصد از دانشجویان دارای عزت نفس پایین و ۴۱/۵ درصد از آنان دارای عزت نفسی بالا بودند (۱۰). در مطالعه حکیم و همکاران در تحقیق خود روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اهواز نشان دادند که دانشجویانی که دارای عزت نفس بالایی هستند از انگیزه تحصیلی بیشتری برخوردار می‌باشند (۱۱). بردلی و همکاران بیان کردند که بالا بردن عزت نفس در دانشجویان پرستاری یک پیامد مطلوب محسوب می‌شود و این افراد مؤثرتر و خلاق‌تر رفتار می‌نمایند (۱۵)؛ در مطالعه‌ای دیگر پایین بودن عزت نفس بر سلامت روان فرد تأثیرات منفی می‌گذارد (۱۶). در مطالعه‌ی محبیان و همکاران مهم‌ترین عوامل استرس‌زا از دیدگاه دانشجویان در بعد آموزشی، ترس از مردود شدن در امتحانات ۵۷ درصد در بعد بالینی، مسئولیت درمان بیمار و عدم آسیب به بیمار ۳۶/۲ درصد و در بعد خارج از محیط دانشکده، دوری از خانواده ۳۷/۵ درصد گزارش شده است (۱۷). از عوامل استمرار استرس در بین دانشجویان علوم پزشکی می‌توان به کافی نبودن زمان استراحت، حجم بالای مطالب برای یادگیری و آزمون‌های جامع اشاره نمود (۱۵). استرس کنترل نشده می‌تواند آسیب‌های روانی و جسمی متعددی همچون عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، روی آوردن به مواد مخدر، الکل و داروها را به فرد وارد کند (۱۸-۲۰).

انجام نیازسنجی‌های صحیح قبل از آموزش در بین دانشجویان، دانستن تجربیات استرس و راهکارهای مقابله با آن از جمله عواملی هستند که می‌توانند استرس را در بین دانشجویان مدیریت کنند چرا که این استرس قطع یقین در آینده و سرنوشت دانشجو تأثیر فراوانی دارد (۲۱، ۲۲). از جمله مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفت، مطالعه ساندور (Sandover) و همکاران بود که دریافتند پاسخ دانشجویان به عوامل استرس‌زا، روی رویکرد آنان برای یادگیری تأثیر دارد (۲۳)؛ در ادامه نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد و با توجه به اینکه افزایش و کاهش استرس تحصیلی و عزت نفس در سرنوشت دانشجو تأثیر دارد این مطالعه باهدف

تعیین رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ انجام شد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به صورت توصیفی-مقطعی در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ انجام شد، محیط پژوهش دانشکده‌های پرستاری، مامایی، پزشکی، بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود بود، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انجام شد واحدهای پژوهش بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: جز دانشجویان تحصیلات تکمیلی نباشد، حداقل یک ترم از تحصیل دانشجوی گذشته باشد، داشتن سلامت جسمی و روانی دانشجوی بود، داشتن رضایت برای شرکت و معیار خروج شامل، رخ دادن واقعه‌ای استرس‌زای عمده مثل فوت عزیزان در ۶ ماه گذشته، بیماری صعب‌العلاج برای خود و خانواده و هر واقعه‌ی دیگری که بر روی روند معمول زندگی، رفتار و عملکرد فرد تأثیر منفی داشته باشد، مهمان بودن در دانشگاه، سابقه مصرف داروهای آرام‌بخش یا اعصاب داشته باشد. حجم نمونه مورد نیاز با در نظر گرفتن حجم کلی و مطالعه مشابه و خطای ۰/۰۵ و توان ۸۰ درصد، ۲۷۸ نفر محاسبه شد که ۲۶۰ نفر مایل به شرکت در مطالعه بودند (۲)، داده‌ها با استفاده از سه پرسشنامه دموگرافیک شامل (جنسیت، سن، علاقه به رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی، شغل پدر و مادر، تحصیلات پدر و مادر، بومی بودن، وضعیت روابط اجتماعی با اطرافیان و وضعیت عاطفی فرد)، پرسشنامه دوم، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و همکاران (Cooper Smith Self Esteem Inventory) که این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن مربوط به دروغ سنجی است. درمجموع ۵۰ ماده آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس عمومی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی تقسیم شده است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به این صورت است که پاسخ بلی، نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر می‌گیرد؛ که حداقل نمره صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. چنانچه پاسخ‌دهنده از ۸ ماده دروغ‌سنج بیش از ۴ نمره بیاورد، به این معنی است که نتیجه آزمون قابل اعتماد نیست و آزمودنی سعی کرده است که خود را بهتر از آنچه هست جلوه دهد. نیکی به نقل از حجت خواه این پرسش‌نامه را نخست ترجمه و سپس برای آن ضرایب پایایی

و روایی را محاسبه کرد. میزان روایی هم‌زمان آزمون که از طریق هم‌بستگی میان نمره‌های این آزمون با معدل سال آخر ۲۳۰ دانش‌آموز دختر و پسر به‌دست‌آمده بود، برای پسران ۰/۹۵ و برای دختران ۰/۷۱ و میزان پایایی نیز با روش آزمون مجدد برای پسران ۰/۹۰ و برای دختران ۰/۹۲ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه اعتماد به نفس ۰/۸۹۲ بوده است (۹، ۲۴). پرسشنامه سوم، پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا (Godzella) بود که در سال ۱۹۹۱ طراحی شد. استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور هم زمان ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره می‌کند (۲۴). به منظور سنجش میزان استرس تحصیلی دانش‌آموزان از پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا استفاده شد که این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی مداد و کاغذی است که از ۵۱ سؤال در ۹ طبقه تشکیل شده است. این ابزار بر مدل نظری توصیف شده به وسیله موریس مبتنی است. مدل مزبور پنج طبقه عامل استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیلی) و چهار نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را ارزیابی می‌کند. در هر خرده مقیاس برای به دست آوردن یک نمره کلی، سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بالاتر به ترتیب نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. در بخش عوامل استرس‌زای تحصیلی، خرده مقیاس ناکامی شامل هفت سؤال، تعارض سه سؤال، تغییرات سه سؤال، فشار چهار سؤال و درنهایت استرس خود تحمیل شده شش سؤال بود. در بخش واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا، چهار نوع واکنش نسبت به عوامل استرس‌زای تحصیلی شامل فیزیولوژیک (۱۴ سؤال)، هیجانی (۴ سؤال)، رفتاری (۸ سؤال) و شناختی (۲ سؤال) می‌باشد. آزمودنی‌ها پس از خواندن هر عبارت پاسخ‌های خود را بر اساس ۵ گزینه زیر که به صورت مقیاس درجه‌بندی لیکرت تنظیم شده است انتخاب می‌نمایند: ۱. هرگز ۲. بندرت ۳. گاه‌گاهی ۴. غالباً ۵. همیشه بود. میزان استرس دانشجوی در سه طبقه خفیف، متوسط و شدید رتبه‌بندی می‌شود. نمرات کمتر از ۱۰۲ به عنوان استرس خفیف، نمرات ۱۵۳-۱۰۳ متوسط و نمرات بیشتر از ۱۵۴ به عنوان استرس شدید در نظر گرفته شد. آلفا کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه دانگ و همکاران ۰/۸۰ محاسبه

قدردانی از کلیه واحدهای مورد پژوهش و کلیه مسئولین ذی ربط که همکاری داشته‌اند، رعایت شد.

یافته‌ها

در این مطالعه نتایج نشان داد میانگین سنی شرکت‌کنندگان $3/01 \pm 21/88$ سال و بیشتر در گروه سنی بین ۲۴-۲۱ سال با ۱۵۷ نفر (۶۰/۴ درصد) بود. وضعیت اقتصادی بیشتر دانشجویان متوسط (۷۹/۶ درصد) ۲۰۷ نفر، شغل پدر بیشتر دانشجویان کارمند (۳۲/۳ درصد) ۸۴ نفر، شغل اکثر مادر دانشجویان خانه‌دار (۷۰ درصد) ۱۸۲ بود. همچنین اکثراً دانشجویان (۵۵/۴ درصد) ۱۴۴ نفر نیز بومی بودند، مقطع تحصیلی اکثر دانشجویان (۷۵ درصد) کارشناسی بود. (جدول ۱)، وضعیت روابط اجتماعی

ادامه جدول ۱

متغیر	طبقات	فراوانی	درصد
سن	فوق دیپلم	۱۷	۶/۵
	لیسانس	۷۴	۲۸/۵
	فوق لیسانس و بالاتر	۲۳	۸/۸
جنسیت	بی‌سواد	۶	۲/۳
	ابتدایی	۳۳	۱۲/۷
	سیکل	۳۳	۱۲/۶
	دیپلم	۹۶	۳۶/۹
	فوق دیپلم	۱۷	۶/۵
	لیسانس	۶۰	۲۳/۱
وضعیت اقتصادی	فوق لیسانس و بالاتر	۱۵	۵/۷
	بومی	۱۴۴	۵۵/۴
	غیربومی	۱۱۶	۴۴/۶
شغل پدر	کارشناسی	۱۹۵	۷۵
	کارشناسی ارشد	۳	۱/۲
	دکتری	۶۲	۲۳/۸
مقطع تحصیلی	۱-۴	۱۰۹	۴۲
	۵-۸	۱۴۰	۵۳/۸
	۹ به بالا	۱۱	۴/۲
ترم تحصیلی	بهداشت	۴۳	۱۶/۵
	پرستاری	۷۰	۲۶/۹
	پزشکی	۶۱	۲۳/۵
	پیراپزشکی	۸۶	۳۳/۱

شد (۲۵). داده‌ها بعد از جمع‌آوری وارد SPSS نسخه ۱۸ شده و با کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و همبستگی تجزیه و تحلیل شد.

مطالعه حاضر بخشی از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی شاهرود با کد اخلاق IR.SHMU.REC.۱۳۹۹.۰۸۸ بود. در این مطالعه، نکات اخلاقی بیانیه هلسینکی از جمله توضیح اهداف به واحدهای پژوهش و کسب رضایت کتبی آگاهانه از آنان جهت شرکت در تحقیق، دادن حق انتخاب به واحدهای پژوهش برای ورود به پژوهش و خروج از آن در هر زمان، محرمانه ماندن اطلاعات، رعایت صداقت در انتخاب واحدهای مورد پژوهش و جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها، ارائه نتایج پژوهش به واحدهای مورد پژوهش و مسئولین محیط پژوهش در صورت درخواست

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	طبقات	فراوانی	درصد
سن	۱۸-۲۱	۸۳	۳۱/۹
	۲۱-۲۴	۱۵۷	۶۰/۴
	۲۵ به بالا	۲۰	۷/۷
جنسیت	مرد	۹۳	۳۵/۸
	زن	۱۶۷	۶۴/۲
	بد	۱۱	۴/۲
وضعیت اقتصادی	متوسط	۲۰۷	۷۹/۶
	خوب	۳۴	۱۳/۱
	عالی	۸	۳/۱
شغل پدر	آزاد	۷۹	۳۰/۴
	راننده	۷	۲/۷
	کارمند	۸۴	۳۲/۳
شغل مادر	کارگر	۷	۲/۷
	بازنشسته	۵۷	۲۱/۹
	سایر	۲۶	۱۰
شغل پدر	خانه‌دار	۱۸۲	۷۰
	بازنشسته	۶	۲/۳
	کارمند	۵۸	۲۲/۳
شغل مادر	سایر	۱۳	۵
	بی‌سواد	۸	۳/۱
	ابتدایی	۱۸	۶/۹
تحصیلات پدر	سیکل	۴۲	۱۶/۲
	دیپلم	۷۸	۳۰

جدول ۲- ویژگی‌های ذهنی روانی در دانشجویان تحت مطالعه در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰

متغیر	طبقات	فراوانی	درصد
وضعیت روابط اجتماعی فرد با اطرافیان	بد	۷	۲/۷
	متوسط	۱۸۰	۶۹/۲
	خوب	۷۳	۲۸/۱
وضعیت عاطفی فرد	بد	۲۷	۱۰/۴
	متوسط	۱۷۱	۶۵/۸
	خوب	۶۲	۲۳/۸
سابقه مصرف قرص آرام‌بخش یک سال اخیر	بله	۲۵	۹/۶
	خیر	۲۳۵	۹۰/۴
علاقه به رشته تحصیلی	دارد	۲۲۹	۸۸/۱
	ندارد	۳۱	۱۱/۹

(جدول ۳) همچنین بین عزت نفس و استرس تحصیلی رابطه معنادار وجود داشت به گونه‌ای که با افزایش عزت نفس، استرس تحصیلی دانشجویان کاهش می‌یافت. (جدول ۴)

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه به منظور بررسی رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان انجام شد نتایج نشان داد بین عزت نفس دانشجویان و استرس تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

میانگین عزت نفس در بین دانشجویان $7/91 \pm 34/61$ بود اکثر دانشجویان (۶۹/۶ درصد) ۱۸۱ نفر عزت نفس متوسط داشتند که با مطالعات مشابه هم‌خوانی داشت (۹، ۲۶، ۲۷)، این وضعیت نیازمند اقدام مناسب جهت افزایش بیشتر عزت نفس در دانشجویان برای موفقیت بیشتر آن‌ها چه در زمینه تحصیلی یا هر زمینه دیگر است چون عزت نفس از مسائل مختلفی تأثیر می‌پذیرد و در نهایت بر مسائل مختلفی تأثیر گذاشته که همه این‌ها در آینده و حال دانشجو تأثیر می‌گذارد.

هم راستا با نتایج مطالعه حاضر، حسینی و همکاران در تحقیق خود نشان دادند که دانشجویانی که دارای عزت نفس بالایی هستند پیشرفت تحصیلی بالایی دارند درواقع دارای انگیزه تحصیلی بیشتری نیز هستند (۲۸)، در واقع عزت نفس بالا با تحت تأثیر قرار دادن فرد، سبب افزایش انگیزش و در صورت پایین بودن باعث بی‌انگیزگی و افزایش استرس تحصیلی می‌شود. در واقع افرادی که عزت نفس بالایی دارند در برابر مشکلات مقاومت بیشتری

دانشجویان با اطرافیان بیشتر متوسط (۶۹/۲ درصد) ۱۸۰ نفر، وضعیت عاطفی بیشتر دانشجویان (۶۵/۸ درصد) ۱۷۱ نفر متوسط، اکثر دانشجویان بیشتر (۹۰/۴ درصد) سابقه مصرف قرص آرام بخش در شش ماه گذشته را نداشتند. (جدول ۲)

میانگین عزت نفس در بین دانشجویان $7/91 \pm 34/61$ بود. اکثر دانشجویان (۶۹/۶ درصد) ۱۸۱ نفر عزت نفس متوسط داشتند میانگین استرس تحصیلی $28/29 \pm 133/04$ بود. اکثر دانشجویان استرس متوسط (۶۱/۹ درصد) ۱۶۱ نفر داشتند.

جدول ۳- میزان عزت نفس در دانشجویان تحت مطالعه در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰

متغیر	طبقات	فراوانی	درصد
عزت نفس	ضعیف	۴۶	۱۷/۷
	متوسط	۱۸۱	۶۹/۶
	قوی	۳۳	۱۲/۷
استرس تحصیلی	استرس خفیف	۳۸	۱۴/۶
	استرس متوسط	۱۶۱	۶۱/۹
	استرس شدید	۶۱	۲۳/۵

جدول ۴- نتایج همبستگی پیرسون بین عزت نفس و استرس تحصیلی در دانشجویان در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰

متغیر	عزت نفس	استرس تحصیلی
عزت نفس	۱	$0/591 \pm^*$
استرس تحصیلی		۱

* معناداری در سطح ۰/۰۵
® همبستگی پیرسون

هم‌راستا بوده است که نشان‌دهنده تأثیر این متغیرها بر همدیگر است که نیازمند بررسی‌های بیشتر است.

از نقاط قوت این مطالعه عدم انجام چنین مطالعه‌ای در سطح دانشگاه بود. از محدودیت‌های این مطالعه کوچک بودن جامعه مورد پژوهش، حجم زیاد سؤالات که موجب عدم تمایل به شرکت دانشجویان بوده که در این حالت تا حد امکان با در نظر گرفتن هدایای تشویقی تا حد زیادی مشکل برطرف شد همچنین عدم کنترل بر روی عوامل کاهش‌دهنده عزت نفس بوده که این عوامل بر روی عزت نفس افراد تأثیر بگذارد که پیشنهاد می‌شود مطالعات وسیع‌تر و با تمرکز بیشتر بر روی افزایش عزت نفس و کاهش استرس تحصیلی دانشجویان همراه با ارائه راهکار انجام شود تا قدمی در کاهش عوامل استرس‌زای دانشجویان بردارند همچنین با توجه به ارتباط بین عزت نفس و استرس تحصیلی، لازم است مسئولین دانشگاه فاکتورهای تأثیرگذار را شناسایی و راهکارهای مناسب جهت کاهش آن‌ها را اتخاذ کنند و همچنین با برگزاری جلسات آموزشی اساتید را با این عوامل و راهکارهای مقابله با آن را آشنا سازند.

تشکر و قدرانی

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی شاهرود با کد ۹۹۵۹ در تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۰ در دانشگاه تصویب شده است. همچنین از حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه و تمام عزیزانی که صمیمانه پژوهشگران را در انجام تحقیق یاری کردند، سپاس‌گزاریم.

تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ گونه تضاد منفعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

دارند و پشتکار بیشتری دارند در نتیجه احتمال موفقیت بیشتر و استرس آن‌ها کمتر می‌شود با توجه به ارتباط بین عزت نفس و استرس تحصیلی، طراحی مداخلات و استراتژی‌های افزایش‌دهنده عزت نفس در دانشجویان بایستی از دغدغه‌های سیاست‌گذاران آموزش عالی باشد. شناخت دانشجویان با اعتماد به نفس پایین و سعی در افزایش عزت نفس در آنان با مداخلات مناسب می‌تواند در افزایش موفقیت تحصیلی و کاهش استرس تأثیر بگذارد (۲۹).

در این مطالعه، میانگین استرس تحصیلی $28/29 \pm 133/04$ بود اکثر دانشجویان استرس متوسط ($61/9$ درصد) داشتند که با اکثر مطالعات هم‌راستا بوده ($30-32$)؛ که این مسئله می‌تواند تحت تأثیر مسائل مختلفی باشد از جمله نگرانی از عدم موفقیت در تکمیل به موقع تمرین‌ها، حجم زیاد کارها در دانشگاه و نداشتن وقت آزاد، تبعیض بین دانشجویان توسط اساتید، مناسب نبودن برنامه‌ریزی آموزشی و انتخاب واحد، تعارض در آموزش اساتید مختلف، عدم رضایت از ارزشیابی توسط اساتید و عدم برآورده شدن نیاز دانشجویان توسط مسئولین همچنین یکی از دلایل احتمالی دیگر این است که ورود به دانشگاه با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی، انتظارات و ایجاد نقش‌های جدید همراه می‌باشد و قرار گرفتن در چنین شرایطی بیشتر با استرس و نگرانی توأم است (۳۳)، از طرفی ورود به دانشگاه از دوره دبیرستان تغییر ناگهانی محسوب می‌شود و همچنین، برای گروهی جدا شدن از خانواده منبع استرس است؛ به عبارت دیگر تمام این موارد جز ریز فاکتورهای استرس‌زا بوده که نیازمند اقدام مناسب توسط خود دانشجو و مسئولین بوده که در نهایت باعث بهتر شدن وضعیت دانشجو شود.

همچنین در این مطالعه، بین عزت نفس و استرس تحصیلی رابطه معنادار وجود داشت به گونه‌ای که با افزایش عزت نفس، استرس تحصیلی دانشجویان کاهش می‌یافت که با نتایج مطالعه باقر زاده و همکاران (۲)، رجبی و همکاران (۳۴) و راجی و همکاران (۳۵)،

References

- 1- Safarpour H, Sabzevari S, Delpisheh A. A study on the occupational stress, job satisfaction and Job performance among Hospital Nurses in Ilam, Iran. *J Clinic & Diagnostic Res*. 2018. (Persian) <http://dx.doi.org/10.7860/jcdr/2018/27410.11573>
- 2- Bagherzadeh R, Rabiei Z, Tahmasebi R, Haginejad F, Akaberian S. The investigation of relationship between self-esteem and clinical self-assessment among paramedical students of bushehr university of medical sciences in 2014. *Educat Develop Judishapur*. 2018; 9(3): 166-75. (Persian)
- 3- Ghourbanpour A, Talebi G, Taghipour M. Relationship between self-esteem and academic progress in physiotherapy students at Babol university of medical sciences. *Med Educat J*. 2016; 4(2): 34-9. (Persian)
- 4- Kabiri Dinani S, Mehrabi T, Sadeghi R. The effect of tai chi exercise on stress, anxiety, depression, and self Confidence of nursing students. *Jundishapur J Chronic Disease Care*. 2019; 8(3): e92854. (Persian) <http://dx.doi.org/10.5812/jjcdc.92854>
- 5- Ghofrani Kelishami F, Sadoogiasl A, Izadi A, Mohamadkhani Ghiasvand A, Jahani R, Nasiri M. The relationship between self-confidence of nursing students and their attitude towards a nursing career. *Iranian J Nurs Res*. 2018; 12(6): 58-64. (Persian) <http://dx.doi.org/10.21859/ijnr-12068>
- 6- Komeili Sani H, Mohammadzadeh H, Jahangirimehr A, Salehi Kamboo M, Shabesi Pour A. Surveying the relationship between addiction to social networks and emotional maturity in students. *Int J Environ Sci Educ*. 2017; 12(2): 311-20. (Persian)
- 7- Kordi M, Rashidi Fakari F, Khadivzadeh T, Mazloun SR, Akhlaghi, Tara M. The effect of web-based and simulation-based education on midwifery students' self-confidence in postpartum hemorrhage management. *J Midwif & Reproduct Health*. 2015; 3(1): 262-8. (Persian)
- 8- Hildingsson I, Lindgren H, Karlstrom A, Christensson K, Back L, Mudokwenyu-Rawdon C, et al. African midwifery students' self-assessed confidence in antenatal care: a multi-country study. *Glob Health Action*. 2019; 12(1): 1689721. <http://dx.doi.org/10.1080/16549716.2019.1689721> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31747850>
- 9- Hosseini M, Basiri-Moghadam M, Graminejad N, SoleimaniMoghaddam R. Studying the self-esteem of gonabad university of medical sciences students participating in the I'tikaf ceremony in 2015: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci*. 2019; 17(10): 901-12.
- 10- Moradi D, Karami M, Ghanei Gheshlagh R, Nemati M, Dehvan F. Evaluation of the relationship between self-esteem and academic success in nursing students of Kurdistan university of medical sciences, Sanandaj, Iran in 2018. *Sci J Nurs Midwif & Paramed Faculty*. 2018; 4(2): 71-8. (Persian)
- 11- Bakhshandeh bavarsad M, Hakim AS, Azimi N, Latifi M, Ghalvandi H. Nursing Students Viewpoints about Educational Motivation and its Related Factors in Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences. *Res Med Educat*. 2015;7(1):35-44. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rme.7.1.35>
- 12- Ali M, Asim H, Edhi AI, Hashmi MD, Khan MS, Naz F, et al. Does academic assessment system type affect levels of academic stress in medical students? A cross-sectional study from Pakistan. *Med Educ Online*. 2015;20:27706. <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v20.27706> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26112353>
- 13- Gazzaz ZJ, Baig M, Al Alhendi BSM, Al Suliman MMO, Al Alhendi AS, Al-Grad MSH, et al. Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at rabigh medical college, king abdulaziz university, jeddah, saudi arabia. *BMC Med Educ*. 2018; 18(1): 29. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-018-1133-2> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29471824>
- 14- Omidi A, Akbari H, Jaddy-Arani T. Efficacy of educational workshop on self-esteem of students at Kashan university of medical sciences. *Feyz J Kashan Univ Med Sci*. 2011; 15(2): 114-9. (Persian)
- 15- Bradbury-Jones C, Sambrook S, Irvine F. Empowerment and being valued: A phenomenological study of nursing students' experiences of clinical practice. *Nurse Educ Today*. 2011; 31(4): 368-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2010.07.008> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20696505>
- 16- Lehmann M, Hilimire MR, Yang LH, Link BG, DeVlylder JE. Investigating the relationship between self-Esteem and stigma among young adults with history of suicide attempts. *Crisis*. 2016; 37(4): 265-70. <http://dx.doi.org/10.1027/0227-5910/a000399> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27338292>
- 17- Mohebian M, Dadashi M, Motamed N, Safdarian E. Evaluation of depression, anxiety, stress levels and Stressors among Dental Students of Zanjan University of Medical Sciences in academic year of 2015-2016. *J Med Educat Develop*. 2017; 10(26): 60-71. (Persian) <http://dx.doi.org/10.29252/edc.10.26.60>
- 18- Parvin MS, Das N, Jahan N, Akhter MA, Nahar L, Islam ME. Evaluation of in vitro anti-inflammatory and antibacterial potential of Crescentia cujete leaves and stem bark. *BMC Res Notes*. 2015; 8: 412. <http://dx.doi.org/10.1186/s13104-015-1384-5> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26341395>
- 19- Shamsaei F, Yaghmaei S, Sadeghian E, Tapak L. Survey of stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students of Hamadan University of Medical Sciences. *Iranian J Psychiatric Nurs*. 2018; 6(3): 26-31. (Persian)
- 20- Shawi AFA, Abdullateef AN, Khedher MA, Rejab MS, Khaleel RN. Assessing stress among medical students in Anbar governorate, Iraq: A cross-sectional study. *Pan Afr Med J*. 2018; 31: 96. <http://dx.doi.org/10.11604/pamj.2018.31.96.16737> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31011397>
- 21- Liu CH, Tang WR, Weng WH, Lin YH, Chen CY. The process of coping with stress by Taiwanese medical interns: A qualitative study. *BMC Med Educ*. 2016; 16: 10. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-016-0534-3> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

- pubmed/26758907
- 22- Fathi Y, Moeini B, Bazvand A, Barati M, Roshanaei G. The effectiveness of educational program based on theory of planned behavior on preventing and decreasing tobacco smoking among post-secondary students. *J Educat & Community Health*. 2017; 3(2): 54-61. (Persian) <http://dx.doi.org/10.21859/jech-03028>
 - 23- Sandover S, Jonas-Dwyer D, Marr T. Graduate entry and undergraduate medical students' study approaches, stress levels and ways of coping: A five year longitudinal study. *BMC Med Educ*. 2015; 15: 5. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-015-0284-7> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25616440>
 - 24- Kakroudi M, Keramati, Kavosiyan. Explain academic stress, personality traits, understanding family functioning with Internet addiction. *Culture at the Islamic University*. 6(20):379-94. (Persian)
 - 25- Dong G, Wang J, Yang X, Zhou H. Risk personality traits of Internet addiction: A longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students. *Asia Pac Psychiatry*. 2013; 5(4): 316-21. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-5872.2012.00185.x> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23857796>
 - 26- Asgari F, Mirzaee M, Tabari R, Kazemnejad Leili E. Self-esteem in students of Guilan University of Medical Sciences. *Res Med Educat*. 2016; 8(2): 18-26. (Persian) <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rme.8.2.18>
 - 27- Graylou S, Saeidinia K, Charkazi A, Sadat Seyyedghasemi N, Ghanbari M, Latifi M. Self-esteem and some of its influencing factors among college students of health and paramedic schools of Golestan University of Medical Sciences in 2013. *Community Health J*. 2015; 8(4): 38-47.
 - 28- Hossieni MA, Dezhkam M, Mirlashari ZH. Correlation between academic achievement and self-esteem in rehabilitation students in Tehran university of social welfare & rehabilitation. 2007. (Persian)
 - 29- Asadi Daneshnia F. Comparison of self-esteem, stress and motivation for academic achievement in students of free and public universities. *Amin Perspective Quarter*. 2019; 2(7). (Persian)
 - 30- Pilevarzadeh M, Mashayekhi F, Faramarzpoor M, Beigzade M. Relationship between critical thinking disposition and self-esteem in bachelor nursing students. *Biosci Biotech Res Asia*. 2014; 11(2): 973-8. (Persian) <http://dx.doi.org/10.13005/bbra/1369>
 - 31- Sohrabi MR, Karimi HR, Malih N, Keramatinia AA. Mental health status of medical students in Tehran: A cross sectional study. *Social Determinants Health*. 2015; 1(2): 81-8. (Persian)
 - 32- Solanky P, Desai B, Kavishwar A, Kantharia S. Study of psychological stress among undergraduate medical students of government medical college, Surat. *Inter J Med Sci & Public Health*. 2012; 1(2): 38. <http://dx.doi.org/10.5455/ijmsph.2012.1.38-42>
 - 33- Mirsaifi R, Daneshkazemi A, Sadeghian HA, Vosoughi MR. Evaluating stress level causes by studying environment and related factors in dental students of Yazd Dental College in 2014. *Avicenna J Dental Res*. 2015; 7(1): 8. (Persian) <http://dx.doi.org/10.17795/ajdr-25193>
 - 34- Rajabi S, Abolghasemi A, Abbasi M. The role of self-esteem and test anxiety in predicting life satisfaction in students with dyscalculia. *J Learning Disability*. 2012; 1(3): 46-62. (Persian)
 - 35- Raji M, Firozbakht M, Bahrami S, Madmoli Y, Bahrami N. Assessment of clinical stressful factors among academic students of nursing and operating room of dezfoul University of Medical Sciences (2015). 2016. (Persian)