






Predicting Academic Burnout Based on Life Expectancy and Quality of Life in Female Students

1. Fatemeh Naderi*: PhD Student of Clinical Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran
2. Ayda Eslamyian: Master of Clinical Psychology, Sr.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Roghayeh Ghorbani: Master of Rehabilitation Counseling, Ra.C., Islamic Azad University, Rasht, Iran
4. Khadije Fathiasl: PhD Student in Educational Psychology, Ta.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran
5. Foozhan Heydarian: Master of Clinical Psychology, To.C., Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

*Corresponding Author's Email: Fnaderi026@gmail.com

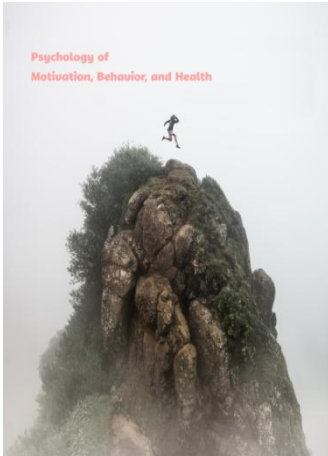
Received: 2026-02-21

Revised: 2026-05-24

Accepted: 2026-06-01

Initial Publish: 2026-06-07

Final Publish: 2026-10-23



Abstract

Introduction and Aim: Academic burnout is a major concern in university settings and may be associated with reduced motivation, academic exhaustion, perceived inefficacy, and impaired educational functioning. This study aimed to predict academic burnout based on life expectancy and quality of life among female students.

Methodology: This correlational study was conducted among female undergraduate psychology students at Islamic Azad University, Tehran Central Branch, during the 2025-2026 academic year. A total of 225 students were selected through convenience sampling and included in the final statistical analysis. Data were collected using the Academic Burnout Questionnaire developed by Bresó et al., Snyder et al.'s Life Expectancy Questionnaire, and the SF-36 Quality of Life Questionnaire. Data analysis was performed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, and multiple linear regression through SPSS-26.

Findings: Pearson correlation results indicated significant negative relationships between the dimensions of quality of life and academic burnout, as well as between the dimensions of life expectancy and academic burnout. The results of multiple linear regression further showed that quality of life and life expectancy significantly predicted academic burnout among female students. The regression models were significant at the 0.01 level, indicating that higher levels of quality of life and life expectancy were associated with lower levels of academic burnout.

Conclusion: The findings suggest that life expectancy and quality of life are important psychological and health-related predictors of academic burnout among female students. Accordingly, counseling, educational, and psychological interventions aimed at strengthening students' hope, improving their quality of life, and reducing academic pressures may contribute to the prevention and reduction of academic burnout in university settings.

Keywords: Academic Burnout, Life Expectancy, Quality of Life, Female Students, Prediction

How to Cite: Naderi, F., Eslamyian, A., Ghorbani, R., Fathiasl, K., & Heydarian, F. (2026). Predicting Academic Burnout Based on Life Expectancy and Quality of Life in Female Students. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(4), 1-14.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Academic burnout has emerged as one of the most significant psychological challenges among university students and has attracted increasing attention in educational and health-related research. University students encounter numerous academic, social, emotional, and financial demands that may exceed their coping resources and gradually lead to emotional exhaustion, cynicism toward academic activities, and feelings of academic inefficacy. Academic burnout not only impairs learning and academic achievement but also negatively affects psychological well-being, future occupational preparedness, and overall life satisfaction. Previous evidence suggests that burnout among students is associated with poor educational outcomes, reduced professional competence, and even serious mental health consequences, including suicidal ideation and psychological distress (Dyrbye et al., 2018; Rudman & Gustavsson, 2020; Toppinen-Tanner et al., 2018).

Recent perspectives emphasize that academic burnout should not be viewed solely as a consequence of excessive academic demands. Rather, it is a multidimensional phenomenon influenced by individual psychological resources, environmental conditions, interpersonal relationships, and subjective evaluations of life circumstances. Research has demonstrated that factors such as perceived learning environment, quality of educational experiences, social support, and emotional functioning significantly contribute to students' vulnerability to burnout (Fiorilli et al., 2021; Hasannia & Fouladchang, 2019; Naami, 2019). Consequently, identifying protective psychological factors that can buffer the effects of academic stress has become an important area of investigation.

Among these protective factors, hope has received considerable attention within the framework of positive psychology. Hope is conceptualized as a cognitive-motivational construct involving both agency and pathways thinking, enabling individuals to establish meaningful goals, identify routes toward those goals, and maintain motivation despite obstacles. Hopeful individuals tend to perceive challenges as manageable and temporary, which enhances resilience and adaptive coping. Previous studies have demonstrated that hope uniquely predicts academic achievement beyond intelligence, personality traits, and prior academic performance (Day et al., 2020). Furthermore, hope has been linked

to greater academic effort, persistence, psychological adjustment, and lower levels of burnout among students (Sadooghi et al., 2018; Sapio, 2020).

Empirical evidence consistently supports the inverse association between hope and academic burnout. Students with higher levels of hope are more likely to maintain motivation, regulate emotions effectively, and persist in academic tasks despite difficulties. Conversely, low levels of hope are associated with helplessness, pessimism, and disengagement from academic activities. Previous investigations have reported significant negative relationships between hope and burnout among university students and have identified hope as a significant predictor of academic adjustment and well-being (Mahmoudi et al., 2019; Rajabipoor Meybodi & Doosthosseini, 2018; Tayyebati et al., 2022).

Another variable that may play a substantial role in academic burnout is quality of life. Quality of life refers to individuals' perceptions of their physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental conditions. It reflects a comprehensive evaluation of life satisfaction and overall functioning. The concept has gained prominence in health and educational research because it encompasses multiple dimensions of well-being that contribute to individuals' capacity to cope with life demands (Reba et al., 2019). Students who experience higher levels of quality of life generally report better psychological adjustment, greater academic engagement, and lower levels of stress.

Research findings indicate that quality of life is closely associated with mental health outcomes and adaptive functioning. Improvements in physical activity, sleep quality, social functioning, and psychological well-being contribute to enhanced quality of life and reduced emotional distress (Pang et al., 2023). Similarly, studies conducted among different populations have shown that quality of life serves as an important indicator of resilience and psychological health, particularly during periods of significant stress and uncertainty (Kandula & Wake, 2021; Malik et al., 2022). In educational contexts, students with higher quality of life tend to demonstrate greater academic persistence and lower susceptibility to burnout.

Contemporary research has also highlighted the role of maladaptive behavioral and emotional processes in academic functioning. Academic procrastination, emotional regulation difficulties, anxiety, depression, and problematic social media use have all been identified as factors that increase students'

vulnerability to academic difficulties and psychological distress (Pandey, 2025; Rad et al., 2025; Rostami Torznogh et al., 2025). Moreover, supervisory support, self-efficacy, and persistence intentions have been shown to influence academic engagement and reduce maladaptive academic behaviors (Meng et al., 2025). Interventions targeting procrastination have demonstrated promising outcomes in improving students' academic functioning and psychological adjustment (Oguchi et al., 2025). These findings suggest that academic burnout develops within a broader network of cognitive, emotional, and environmental influences.

Given the importance of female university students as future contributors to social and professional development, understanding the factors that protect them against academic burnout is essential. Despite growing interest in academic burnout, relatively limited attention has been paid to the simultaneous roles of hope and quality of life in predicting burnout among female students. Therefore, the present study aimed to investigate whether hope and quality of life could predict academic burnout among female university students.

Methodology

This study employed a correlational research design. The statistical population consisted of all female undergraduate students majoring in psychology at the Tehran Central Branch of Islamic Azad University during the 2025–2026 academic year. Participants were selected through convenience sampling. Although the minimum required sample size was calculated based on statistical recommendations, a larger number of questionnaires were distributed to ensure adequate statistical power. A total of 225 completed questionnaires were included in the final analyses.

Data were collected using three standardized instruments. Academic burnout was measured using the Academic Burnout Questionnaire developed by Bresó and colleagues, which assesses academic exhaustion, academic cynicism, and academic inefficacy. Hope was assessed using Snyder's Hope Scale, measuring both agency thinking and pathways thinking. Quality of life was evaluated using the SF-36 Quality of Life Questionnaire, which assesses multiple dimensions including physical functioning, role limitations, vitality, social functioning, emotional functioning, pain, and general health.

Participants voluntarily completed the questionnaires after being informed about the study objectives and

confidentiality procedures. Descriptive statistics were calculated to summarize the characteristics of the variables. Inferential analyses included Pearson correlation coefficients and multiple linear regression analyses to examine the predictive roles of hope and quality of life in academic burnout. All analyses were conducted using SPSS version 26

Findings

Descriptive analyses indicated that the participants demonstrated moderate levels of academic burnout and varying levels of quality of life and hope. Preliminary analyses confirmed the normal distribution of the study variables.

Pearson correlation analyses revealed significant negative relationships between academic burnout and most dimensions of quality of life. Physical functioning, role limitations due to physical health, vitality, mental health, social functioning, pain, and general health were all negatively associated with academic burnout. Students who reported higher levels of quality of life experienced lower levels of burnout.

Similarly, both dimensions of hope demonstrated significant negative relationships with academic burnout. Agency thinking and pathways thinking were associated with lower levels of burnout, indicating that students with stronger motivational and goal-directed cognitive resources experienced less academic exhaustion and disengagement.

Multiple regression analyses further demonstrated that quality of life and hope significantly predicted academic burnout. The regression models were statistically significant, indicating that these variables explained a meaningful proportion of the variance in burnout. Among the quality-of-life dimensions, mental health, vitality, social functioning, and pain emerged as particularly important predictors. Both hope dimensions also contributed significantly to the prediction model.

Overall, the findings indicated that students who reported greater hope and better quality of life experienced significantly lower levels of academic burnout. These results support the hypothesis that psychological and well-being-related resources serve as important protective factors against academic exhaustion and disengagement.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that both hope and quality of life significantly predicted academic burnout

among female university students. Students with greater hope and better quality of life experienced lower levels of burnout, suggesting that positive psychological resources and overall well-being play crucial roles in protecting students from academic exhaustion.

The predictive role of hope can be understood from the perspective of motivational and cognitive functioning. Hopeful students tend to establish meaningful academic goals, maintain persistence in the face of obstacles, and perceive challenges as manageable rather than overwhelming. Consequently, they are less likely to develop feelings of helplessness and disengagement. Hope promotes adaptive coping strategies and strengthens resilience, enabling students to sustain motivation even under demanding academic conditions.

The significant role of quality of life further highlights the importance of students' broader life circumstances. Students who perceive their physical health, emotional well-being, social relationships, and environmental conditions positively possess greater psychological resources for managing academic demands. Better quality of life contributes to emotional stability, increased vitality, and enhanced social support, all of which reduce vulnerability to burnout.

The findings also support multidimensional models of academic burnout that emphasize the interaction between personal resources and environmental demands. Burnout is not merely the result of excessive academic workload; it develops when students perceive that available resources are insufficient to meet educational demands. Hope and quality of life appear to function as valuable resources that buffer the negative effects of academic stress and enhance students' capacity for adaptation.

From a practical perspective, these findings underscore the importance of promoting students' psychological well-being through preventive and supportive interventions. Universities may benefit from implementing programs designed to strengthen hope, enhance life satisfaction, improve mental health, and foster supportive educational environments. Such initiatives may contribute not only to reduced academic burnout but also to improved academic performance, psychological adjustment, and long-term professional development.

In conclusion, the present study demonstrated that hope and quality of life are significant predictors of academic burnout among female students. Enhancing these positive psychological and well-being-related factors may represent an effective strategy for reducing academic burnout and promoting healthier educational experiences among university students.

پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس امید به زندگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر

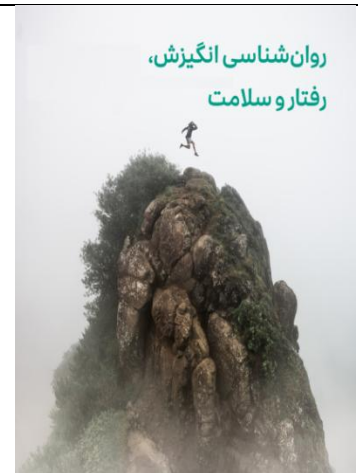
۱. فاطمه نادری*¹: دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران
۲. آیدا اسلامیان²: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
۳. رقیه قربانی³: کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران
۴. خدیجه فتحی اصل⁴: دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
۵. فوزان حیدریان⁵: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: Fnaderi026@gmail.com

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۳/۰۳ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۸/۰۱

چکیده

روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت



مقدمه و هدف: فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل مهم در محیط‌های دانشگاهی است که می‌تواند با کاهش انگیزش، احساس ناکارآمدی، خستگی تحصیلی و افت عملکرد آموزشی همراه باشد. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس امید به زندگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود که از میان آنان ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و وارد تحلیل شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران، پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر و همکاران و پرسشنامه کیفیت زندگی SF-۳۶ بود. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه در نرم‌افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که ابعاد کیفیت زندگی و امید به زندگی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارند. همچنین نتایج رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که کیفیت زندگی و امید به زندگی به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دختر هستند. معناداری مدل‌های رگرسیونی در سطح ۰.۰۱ تأیید شد و نتایج نشان داد که با افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی، میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که امید به زندگی و کیفیت زندگی از عوامل مؤثر در تبیین و پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان دختر هستند. بنابراین، طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای، آموزشی و روان‌شناختی برای ارتقای امید، بهبود کیفیت زندگی و کاهش فشارهای تحصیلی می‌تواند در پیشگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش مؤثری داشته باشد.

کلیدواژه‌گان: فرسودگی تحصیلی، امید به زندگی، کیفیت زندگی، دانشجویان دختر، پیش‌بینی

نحوه استناددهی: نادری، فاطمه، اسلامیان، آیدا، قربانی، رقیه، فتحی اصل، خدیجه، و حیدریان، فوزان. (۱۴۰۵). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس امید به زندگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۴)، ۱-۱۴.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

مقدمه

دانشگاه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای تولید دانش، تربیت نیروی انسانی متخصص و آماده‌سازی نسل جوان برای ایفای نقش‌های اجتماعی و حرفه‌ای، همواره با مجموعه‌ای از الزامات شناختی، هیجانی، ارتباطی و عملکردی همراه است. ورود به محیط دانشگاه، اگرچه می‌تواند فرصتی برای رشد فردی، استقلال، ارتقای هویت حرفه‌ای و تجربه روابط اجتماعی گسترده‌تر باشد، اما در عین حال دانشجویان را در معرض فشارهای متعددی قرار می‌دهد؛ فشارهایی مانند حجم بالای تکالیف، رقابت تحصیلی، نگرانی نسبت به آینده شغلی، تعارض میان انتظارات فردی و خانوادگی، محدودیت‌های اقتصادی، تغییر سبک زندگی، کاهش حمایت‌های قبلی و ضرورت سازگاری با قواعد جدید آموزشی. استمرار این فشارها، به‌ویژه زمانی که منابع روان‌شناختی و حمایتی دانشجو برای مقابله با آن‌ها کافی نباشد، می‌تواند زمینه‌ساز کاهش انگیزش، افت کارآمدی ادراک‌شده، خستگی ذهنی و در نهایت فرسودگی تحصیلی شود. فرسودگی تحصیلی در ادبیات روان‌شناسی آموزشی معمولاً به‌عنوان حالتی چندبعدی شناخته می‌شود که با خستگی تحصیلی، نگرش بدبینانه یا بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های آموزشی و احساس ناکارآمدی در انجام تکالیف تحصیلی همراه است (Hasannia & Fouladchang, 2019; Naami, 2019).

فرسودگی تحصیلی صرفاً یک تجربه گذرا از خستگی یا بی‌حوصلگی در برابر درس نیست، بلکه نشان‌دهنده فرایندی فرساینده است که در صورت تداوم می‌تواند هم سلامت روانی دانشجویان و هم کیفیت عملکرد آموزشی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. دانشجویانی که درگیر فرسودگی تحصیلی می‌شوند، معمولاً کاهش اشتیاق نسبت به یادگیری، دشواری در حفظ تمرکز، ضعف در مشارکت کلاسی، احساس بی‌معنایی نسبت به تکالیف آموزشی و افت باور به توانایی‌های خود را تجربه می‌کنند. اهمیت این مسئله زمانی بیشتر می‌شود که پیامدهای آن فراتر از محیط دانشگاه امتداد می‌یابد و می‌تواند بر آمادگی شغلی، عملکرد آینده و سلامت عمومی فرد اثرگذار باشد. شواهد نشان داده‌اند که فرسودگی در دوره آموزش می‌تواند آمادگی حرفه‌ای و عملکرد بالینی آینده را کاهش دهد و حتی با غیبت‌های ناشی از بیماری یا مشکلات جدی‌تر سلامت

روان مرتبط باشد (Rudman & Gustavsson, 2020; Toppinen-). همچنین در جمعیت‌های دانشجویی، فرسودگی می‌تواند با نشانگان روان‌شناختی شدیدتر و حتی افکار خودآسیب‌رسان همراه شود؛ موضوعی که ضرورت شناسایی عوامل پیش‌بین و محافظت‌کننده در برابر آن را برجسته می‌سازد (Dyrbye et al., 2018).

در تبیین فرسودگی تحصیلی، رویکردهای جدید تنها بر حجم تکالیف یا فشارهای بیرونی تمرکز نمی‌کنند، بلکه به تعامل میان ویژگی‌های فردی، تجربه‌های آموزشی، منابع روان‌شناختی، کیفیت محیط یادگیری و سطح حمایت اجتماعی توجه دارند. برای مثال، ادراک نامطلوب از محیط یادگیری می‌تواند از طریق کاهش ذهن‌آگاهی و افزایش فشار روانی، زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی شود (Hasannia & Fouladchang, 2019). همچنین کیفیت تجربه‌های یادگیری، احساس عدالت آموزشی، حمایت استادان، فرصت مشارکت فعال و احساس معناداری در فرایند تحصیل، از جمله عواملی هستند که می‌توانند سطح فرسودگی را کاهش یا افزایش دهند (Naami, 2019). در همین راستا، مطالعات مربوط به فرسودگی در محیط‌های آموزشی و شغلی نشان می‌دهند که شدت هیجان‌های منفی و ضعف حمایت اجتماعی می‌تواند احتمال بروز فرسودگی را افزایش دهند، در حالی که حمایت عاطفی و ساختاری می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد (Fiorilli et al., 2021). بنابراین، فرسودگی تحصیلی باید به‌عنوان پدیده‌ای چندعاملی در نظر گرفته شود که هم از ویژگی‌های فردی و هم از شرایط آموزشی و اجتماعی تأثیر می‌پذیرد.

یکی از متغیرهای روان‌شناختی مهمی که می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشد، امید به زندگی است. امید در روان‌شناسی مثبت‌نگر، صرفاً یک احساس خوش‌بینانه یا انتظار مبهم نسبت به آینده نیست، بلکه سازه‌ای انگیزشی و شناختی است که به توانایی فرد در تعیین هدف، یافتن مسیرهای دستیابی به آن و حفظ انگیزه برای حرکت در جهت هدف اشاره دارد. دانشجویی که از امید بیشتری برخوردار است، در مواجهه با مشکلات تحصیلی، شکست‌های موقت، فشار امتحان یا دشواری‌های یادگیری، احتمالاً منابع شناختی و انگیزشی بیشتری برای ادامه مسیر در اختیار دارد. این

یافته‌ها نشان می‌دهند که امید در دوره دانشجویی، به‌ویژه در سال‌هایی که فشارهای تحصیلی و نگرانی‌های مربوط به آینده شغلی افزایش می‌یابد، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در حفظ سلامت روانی و انگیزش تحصیلی داشته باشد.

در کنار امید به زندگی، کیفیت زندگی نیز از جمله سازه‌های مهمی است که می‌تواند در تبیین فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشد. کیفیت زندگی مفهومی چندبعدی است و ادراک فرد از وضعیت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی خود را دربر می‌گیرد. این مفهوم تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود، بلکه شامل رضایت از سلامت عمومی، توانایی ایفای نقش‌های روزمره، انرژی و نشاط، روابط اجتماعی، کارکرد روان‌شناختی و ارزیابی کلی فرد از شرایط زندگی است. ابزارها و مدل‌های مرتبط با کیفیت زندگی نشان داده‌اند که این سازه در بافت‌های فرهنگی و جمعیتی مختلف قابل سنجش است و می‌تواند تصویری جامع از وضعیت ادراک‌شده سلامت و کارکرد فرد ارائه دهد (Reba et al., 2019). در محیط دانشگاهی، کیفیت زندگی مطلوب می‌تواند به دانشجو کمک کند تا فشارهای تحصیلی را بهتر مدیریت کند، انرژی روانی بیشتری برای یادگیری داشته باشد و در روابط آموزشی و اجتماعی خود عملکرد سازگارانه‌تری نشان دهد.

کیفیت زندگی پایین می‌تواند زمینه را برای بروز فرسودگی تحصیلی فراهم کند؛ زیرا دانشجویی که از نظر جسمانی خسته، از نظر روانی مضطرب، از نظر اجتماعی منزوی یا از نظر محیطی در شرایط نامطلوب قرار دارد، توان کمتری برای مقابله با الزامات آموزشی خواهد داشت. از سوی دیگر، کیفیت زندگی مطلوب می‌تواند به‌عنوان منبعی حمایتی عمل کند و از طریق افزایش نشاط، رضایت، کارکرد اجتماعی و سلامت روانی، اثر فشارهای تحصیلی را کاهش دهد. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که کیفیت زندگی در شرایط فشارزا، از جمله بحران‌های سلامت عمومی، با وضعیت روان‌شناختی و عملکرد روزمره افراد رابطه دارد (Kandula & Wake, 2021; Malik et al., 2022). همچنین تغییرات در فعالیت بدنی، خواب و کیفیت زندگی می‌تواند با مشکلات روان‌شناختی و رفتاری همراه باشد و نشان دهد که کیفیت زندگی با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های سلامت روان مرتبط است (Pang et al., 2023).

ویژگی می‌تواند از تبدیل فشارهای طبیعی تحصیل به تجربه مزمن فرسودگی جلوگیری کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که امید قادر است عملکرد تحصیلی عینی را حتی فراتر از هوش، شخصیت و پیشینه عملکرد تحصیلی پیش‌بینی کند (Day et al., 2020). از این منظر، امید به زندگی می‌تواند یکی از منابع روان‌شناختی اساسی برای تداوم تلاش، مقابله مؤثر با ناکامی و حفظ معنا در مسیر تحصیل باشد.

نقش امید در کاهش فرسودگی تحصیلی از این جهت اهمیت دارد که دانشجویان ناامید معمولاً آینده را مبهم‌تر، اهداف را دست‌نیافتنی‌تر و تلاش‌های خود را کم‌اثرتر ارزیابی می‌کنند. چنین ارزیابی‌هایی می‌تواند انگیزش تحصیلی را کاهش دهد و احتمال خستگی هیجانی، بی‌علاقگی و احساس ناکارآمدی را افزایش دهد. در مقابل، دانشجویان امیدوار، اهداف تحصیلی خود را روشن‌تر می‌بینند، برای رسیدن به آن‌ها مسیرهای جایگزین طراحی می‌کنند و در برابر موانع، احتمال بیشتری دارد که راهبردهای مقابله‌ای فعال به کار گیرند. نتایج پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که امید، تاب‌آوری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارند و می‌توانند به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده در برابر آن عمل کنند (Sadooghi et al., 2018). همچنین شواهد نشان می‌دهد که امید به زندگی می‌تواند نقش میانجی یا تبیینی در ارتباط میان منابع معنوی و کاهش فرسودگی تحصیلی داشته باشد (Rajabipoor Meybodi & Doosthosseini, 2018). بر همین اساس، امید به زندگی نه تنها یک ویژگی فردی مطلوب، بلکه یک متغیر کلیدی در پیشگیری از فرسایش روانی و تحصیلی دانشجویان محسوب می‌شود.

مطالعات داخلی مرتبط نیز نشان داده‌اند که امید به زندگی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارد و کاهش امید می‌تواند آسیب‌پذیری دانشجویان را در برابر فشارهای تحصیلی افزایش دهد. برای نمونه، بررسی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان نشان داده است که عوامل اقتصادی و اجتماعی همراه با امید به زندگی، با تجربه فرسودگی رابطه دارند و دانشجویانی که آینده خود را مثبت‌تر و قابل‌کنترل‌تر ادراک می‌کنند، کمتر درگیر فرسودگی می‌شوند (Mahmoudi et al., 2019). همچنین در میان دانشجویان سال آخر کارشناسی، امید به زندگی در کنار استرس ادراک‌شده، توانسته است فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند (Tayyebati et al., 2022). این

مشکلات تحصیلی را تشدید کنند (Rostami Torznogh et al., 2025). این شواهد نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی در یک شبکه گسترده از عوامل شناختی، هیجانی، رفتاری و کیفیت زندگی قرار دارد.

با توجه به اهمیت سلامت روانی دانشجویان دختر و نقش آنان در آینده علمی، اجتماعی و حرفه‌ای جامعه، بررسی عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی در این گروه ضرورت ویژه‌ای دارد. دانشجویان دختر ممکن است در کنار فشارهای عمومی دانشگاه، با انتظارات خانوادگی، نقش‌های اجتماعی، نگرانی‌های آینده شغلی و حساسیت‌های روان‌شناختی خاصی مواجه باشند که کیفیت تجربه تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، شناخت متغیرهایی مانند امید به زندگی و کیفیت زندگی می‌تواند به تدوین برنامه‌های مشاوره‌ای، آموزشی و پیشگیرانه کمک کند. اگر امید به زندگی به‌عنوان منبع انگیزشی و کیفیت زندگی به‌عنوان شاخصی از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی در نظر گرفته شود، بررسی هم‌زمان این دو متغیر می‌تواند تصویری جامع‌تر از عوامل کاهش‌دهنده فرسودگی تحصیلی ارائه دهد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس امید به زندگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل دادند. نمونه‌گیری در این پژوهش به روش دردسترس صورت گرفت. حداقل حجم نمونه براساس قاعده گرین و با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین، ۱۰۶ نفر بود (۲۲)، که برای حصول اطمینان بیشتر، تعداد ۲۵۰ پرسشنامه بین اعضای جامعه توزیع شد. از این تعداد ۲۲۵ پرسشنامه تکمیل و تحلیل آماری شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان، پرسشنامه مشخصات فردی محقق ساخته، در اختیار دانشجویان قرار گرفت. در ادامه اهداف و ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش (پرسشنامه‌ها) و نیز چگونگی انجام پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شده است. سپس پرسشنامه‌ها

بنابراین، در بررسی فرسودگی تحصیلی، توجه به کیفیت زندگی دانشجویان می‌تواند درک دقیق‌تری از زمینه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی فرسودگی فراهم سازد.

مطالعات آموزشی نیز نشان داده‌اند که کیفیت زندگی تحصیلی یا مدرسه‌ای با فرسودگی رابطه معکوس دارد و می‌تواند از طریق افزایش بهزیستی ذهنی، کاهش فشار روانی و تقویت احساس رضایت، احتمال فرسودگی را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت زندگی مدرسه، آرزوهای شغلی و بهزیستی ذهنی در ارتباط با فرسودگی تحصیلی نقش دارند و زمانی که دانشجو یا دانش‌آموز محیط آموزشی را معنادارتر، حمایتگرتر و رضایت‌بخش‌تر تجربه کند، احتمال فرسودگی کاهش می‌یابد (Hasanzadeh & Samiei, 2020). این یافته‌ها با منطق نظری فرسودگی تحصیلی نیز همخوان است؛ زیرا فرسودگی زمانی شدت می‌یابد که بین انتظارات تحصیلی و منابع در دسترس فرد ناهمخوانی ایجاد شود. کیفیت زندگی مطلوب می‌تواند بخشی از این ناهمخوانی را کاهش دهد و ظرفیت فرد را برای مدیریت الزامات آموزشی افزایش دهد.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مربوط به مشکلات تحصیلی دانشجویان نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی با سایر رفتارها و مشکلات ناسازگارانه مانند اهمال‌کاری تحصیلی، ضعف خودکارآمدی، دشواری در تنظیم هیجان، اضطراب، افسردگی، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و کاهش پشتکار آموزشی ارتباط دارد. اهمال‌کاری تحصیلی، به‌ویژه زمانی که با ضعف حمایت آموزشی، کاهش خودکارآمدی پژوهشی یا دشواری در تنظیم هیجان همراه شود، می‌تواند فشار روانی و احساس ناتوانی دانشجو را افزایش دهد و زمینه را برای فرسودگی فراهم کند (Meng et al., 2025; Rad et al., 2025). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اهمال‌کاری می‌تواند با اضطراب و افسردگی دانشجویان مرتبط باشد و مداخلات هدفمند برای کاهش اهمال‌کاری، به‌ویژه در دانشجویان دارای مشکلات توجه و تمرکز، می‌تواند به بهبود عملکرد آموزشی کمک کند (Oguchi et al., 2025; Pandey, 2025). از سوی دیگر، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه نیز می‌تواند از طریق افزایش آشفتگی هیجانی و کاهش کنترل رفتاری،

بین دانشجویان توزیع شد و پس از تکمیل جمع آوری شد. سپس نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسیو^۱ و همکاران (۲۰۰۷):

این آزمون را برسیو و همکاران (۲۰۰۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه ۱۵ سوال دارد و سه حیطه فرسودگی تحصیلی این آزمون شامل خستگی تحصیلی سؤال‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳، بی‌علاقگی تحصیلی سؤال‌های ۲، ۵، ۱۱ و ۱۴ و ناکارآمدی تحصیلی سؤال‌های ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵ است. این پرسشنامه به روش لیکرتی ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) درجه بندی می‌شود. حد پایین نمرات ۱۵، حد متوسط ۶۰ و حد بالا ۱۰۵ می‌باشد. در صورتیکه نمره آزمودنی بین ۱۵ تا ۳۷ باشد، نشان‌دهنده میزان فرسودگی تحصیلی پایین، نمره بین ۳۷ تا ۶۰ نشان‌دهنده میزان فرسودگی تحصیلی متوسط و نمرات بالای ۶۰ نشانگر میزان فرسودگی تحصیلی بسیار بالا می‌باشد. پایایی سه حیطه فرسودگی تحصیلی این پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش و اعتبار آن را با روش تحلیل عامل تأییدی بررسی و تأیید کردند. نعامی (۱۳۹۸) نیز ضرایب اعتبار سه حیطه این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی پولادی ری شهری (۱۳۷۴) به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ گزارش کرد. در پژوهش عزیزی ابرقوئی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد. این پرسشنامه در مطالعه مرزوقی، حیدری و حیدری (۱۳۹۲) از روایی مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین در پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب است، مطلوب گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱): این

پرسشنامه توسط اسنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایروینک^۲ و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته شد، دارای ۱۲ عبارت است و برای اشخاص ۱۵ سال به بالا طرح ریزی شده است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. از این عبارات، ۴ عبارت برای

^۱ Bresio

^۲ Snyder, Harris, Anderson, Holleran & Irving

سنجش تفکر عاملی (گویه‌های ۲، ۹، ۱۰، ۱۲)، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (گویه‌های ۱، ۴، ۷، ۸) و ۴ عبارت انحرافی (گویه‌های ۳، ۷، ۱۱) می‌باشد. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه گیری می‌کند. سوالات به صورت پنج گزینه‌ای و در یک پیوستار پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ یک تا کاملاً موافقم=۵) می‌باشند. ۴ عبارت انحرافی به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ می‌باشد. بدین صورت که نمرات ۲۴-۱۲ نشان دهنده سطح امید پایین، نمرات ۳۶-۲۴ نشان دهنده سطح امید متوسط و نمرات ۶۰-۳۶ نشان دهنده سطح امید بالا می‌باشند. برای تکمیل این پرسشنامه ۲ تا ۵ دقیقه وقت لازم است. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون-بازآزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است، به علاوه داده‌های زیادی در مورد اعتبار همزمان پرسشنامه امید و مواردی که می‌تواند پیش بینی کند، وجود دارد. برای مثال، این پرسشنامه با پرسشنامه‌های خوش بینی، انتظار دستیابی به هدف و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۳). در پژوهشی که بر روی ۶۶۰ دانش آموز دختر در تهران انجام داد، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه کیفیت زندگی (SE-36): این پرسشنامه که توسط

واروشربون در سال ۱۹۹۲ در کشور آمریکا طراحی و به وسیله منتظری و گشتاسبی (۱۳۸۴) در ایران ترجمه شد. این پرسشنامه برای سنجش ادراک افراد از سلامتی خود ابزاری مناسب است. به طور کلی دو رویکرد جسمانی و روانی را می‌سنجد و اختصاص به سن، گروه یا بیماری خاص ندارد و دارای ۳۶ عبارت است که هشت حیطه مختلف سلامت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد: بعد جسمانی (۱۰ عبارت)، ایفای نقش جسمی (۴ عبارت)، دردهای بدنی (۲ عبارت)، سلامت عمومی (۵ عبارت)، خستگی یا نشاط (۴ عبارت)، عملکرد اجتماعی (۲ عبارت)، ایفای نقش عاطفی (۳ عبارت) و سلامت روانی (۵ عبارت) را در بر می‌گیرد. مقیاس یا سطح اندازه گیری پرسشنامه شامل دو وجهی، لیکرت ۶ گزینه‌ای، لیکرت ۵ گزینه‌ای و لیکرت ۳ گزینه‌ای است. نمره بندی سوالات براساس سیستم نمره دهی RAND از صفر تا ۱۰۰ می‌باشد و با جمع نمرات سوالات مخصوص هر بعد و تقسیم عدد به دست آمده بر تعداد سوالات همان

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی شامل محاسبه شاخص‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی) و هم چنین در آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد و اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱ توصیف آماری متغیرهای پژوهش آورده شده است.

بعد، نمره آن بعد به دست می‌آید که نمره بالا نشان دهنده کیفیت زندگی مطلوب است (عبارت شماره ۲ در هیچ یک از زیرمقیاس‌ها قرار نگرفته و فقط با نمره کل جمع می‌شود). ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای ابعاد هشتگانه این ابزار در دامنه ۶۵ درصد تا ۹۰ درصد قرار دارد. در ایران منتظری و همکاران این پرسشنامه را روی ۴۱۶۳ نفر در رده سنی ۱۵ سال به بالا ارزیابی کردند و ضریب اعتبار آن در زیرمقیاس‌ها از ۰/۷۷ تا ۰/۹۵ گزارش شد (منتظری، گشتاسبی، وحدانی نیا و قندک، ۲۰۰۵).

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق

متغیرها	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	عملکرد جسمانی	۳۳.۶۴	۸۴.۱۴
	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی	۳۳.۴۱	۹۴.۷
	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی	۶۷.۴۸	۳۶.۱۱
	نشاط	۶۷.۶۸	۱۲.۷
	سلامت روانی	۲۰.۶۰	۹۷.۸
	عملکرد اجتماعی	۷۰/۲۰	۷۶.۶
	درد	۰۲.۶۷	۲۷.۹
امید به زندگی	سلامت عمومی	۶۷.۵۳	۰۹.۸
	تفکر عامل	۶۶.۰۵	۷.۲۱
	تفکر راهبردی	۱۴.۶۵	۲.۳۴
فرسودگی تحصیلی		۳۰.۷۶	۴۰.۷۹

می‌باشد. در ادامه جدول همبستگی متغیرهای پژوهش با فرسودگی تحصیلی آورده شده است.

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق آورده شده است. با توجه به قضیه حد مرکزی نمرات متغیرهای پژوهش نرمال

جدول ۲. همبستگی متغیرهای پژوهش با فرسودگی تحصیلی

متغیرها	فرسودگی تحصیلی	مقدار رگرسیون	ضریب تعیین	F مقدار	معناداری
عملکرد جسمانی	-۰.۳۵۳**				
محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی	-۰.۳۸۱**				
محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی	-۰.۱۶۴*				
نشاط	-۰.۴۳۲**	۰/۶۵	۰/۴۲۳	۲۲/۰۸۹	۰/۰۰۱
سلامت روانی	-۰.۴۷۰**				
عملکرد اجتماعی	-۰.۳۶۱**				
درد	-۰.۵۶۹**				
سلامت عمومی	-۰.۲۳۰**				
تفکر عامل	-۰.۱۵۵*	۰/۴۵	۰/۲۰۳	۲۷/۴۲۵	۰/۰۰۱
تفکر راهبردی	-۰.۲۵۷**				

* معنی داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی داری در سطح ۰/۰۱

معناداری مدل رگرسیون و خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش بین و ملاک را نشان داده شده است.

بر اساس نتایج (جدول ۲)، ضرایب همبستگی و رگرسیون پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کیفیت زندگی و امید به زندگی معنی دار می‌باشند ($p < 0/01$). آزمون تحلیل واریانس برای بررسی

جدول ۳: ضرایب رگرسیون پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کیفیت زندگی و امید به زندگی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	ت‌مقدار	معناداری	آماره‌های همخطی چندگانه	مقادیر تحمل
		B	Beta			VIF	
عملکرد جسمانی	۱۵.۸۴۴	۳.۰۲۲		۵.۲۴۳	.۰۰۰		
محدودیت‌های سلامت جسمانی	-۰.۳۲	۰.۰۰۴	-۰.۱۵۴	-۲.۱۶۴	.۰۲۴	۱.۶۹۲	.۵۹۱
محدودیت‌های مشکلات هیجانی	-۲.۹۶	.۱۳۱	-۲.۲۵۰	-۲.۲۶۱	.۰۲۵	۲.۴۸۴	.۲۲۳
نشاط	-۳.۸۸	.۱۲۰	-۲.۲۱۲	-۳.۲۴۱	.۰۰۱	۱.۵۷۱	.۶۳۷
سلامت روانی	-۵.۹۰	.۱۳۷	-۲.۲۶۶	-۴.۲۹۱	.۰۰۰	۱.۴۰۱	.۷۱۴
عملکرد اجتماعی	-۳.۳۲	.۱۸۴	-۲.۲۵۱	-۲.۷۹۹	.۰۰۵	۱.۲۲۲	.۸۱۸
درد	-۴.۵۵	.۱۴۰	-۱.۹۲	-۳.۲۵۳	.۰۰۱	۱.۲۷۶	.۷۸۴
سلامت عمومی	-۶.۴۴	.۲۲۵	-۱.۸۸	-۲.۸۶۸	.۰۰۵	۱.۵۳۹	.۶۵۰
تفکر عامل	-۷.۱۷	.۲۱۴	-۴.۰۶	-۵.۵۴۰	.۰۰۰	۱.۹۱۳	.۵۲۳
تفکر راهبردی	-۴.۵۲	.۱۵۱	-۱.۷۴	-۳.۰۰۳	.۰۰۳	۱.۲۰۳	.۸۳۱

یافته‌ها نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی صرفاً حاصل فشارهای آموزشی نیست، بلکه متأثر از منابع روان‌شناختی و وضعیت کلی زندگی دانشجویان نیز می‌باشد. از این‌رو، توجه به متغیرهای مثبت‌نگرانه و ارتقادهنده سلامت روان می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های تحصیلی و ارتقای عملکرد آموزشی دانشجویان ایفا کند.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که امید به زندگی قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان دختر است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو است که رابطه منفی و معناداری میان امید و فرسودگی تحصیلی گزارش کرده‌اند (Mahmoudi et al., 2019; Rajabipoor, 2018; Meybodi & Doosthosseini, 2018; Sadooghi et al., 2018; Tayyebati et al., 2022). همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های انجام‌شده درباره نقش امید در موفقیت تحصیلی و عملکرد آموزشی همخوانی دارد (Day et al., 2020; Sapio, 2020). این همسویی نشان می‌دهد که امید به زندگی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های روان‌شناختی، می‌تواند توانایی فرد را در مقابله با

بر اساس جدول (۳)، مقادیر تحمل برای یک متغیر خاص اگر $0/01$ یا کمتر باشد یا مقدار VIF بزرگتر از ۱۰ باشد حاکی از هم‌خطی چندگانه است. با توجه به نتایج جدول فوق، مقادیر تحمل و VIF در دامنه مطلوب قرار دارد، که نشان می‌دهد بین متغیرهای پیش بین (مستقل) هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. همچنین، طبق اطلاعات جدول شماره (۳) و با توجه به ضرایب بتای استاندارد شده ملاحظه می‌شود، کیفیت زندگی و امید به زندگی قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش امید به زندگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان دختر بود. نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون چندگانه نشان داد که امید به زندگی و کیفیت زندگی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارند و هر دو متغیر قادرند فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج بیانگر آن بود که با افزایش سطح امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی، میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد. این

این همسویی بیانگر آن است که کیفیت زندگی می‌تواند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر فرسودگی تحصیلی عمل کند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت کیفیت زندگی مفهومی چندبعدی است که ابعاد جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی زندگی فرد را در بر می‌گیرد. هنگامی که دانشجو از سلامت جسمی مطلوب، روابط اجتماعی رضایت‌بخش، محیط زندگی مناسب و سلامت روان مطلوب برخوردار باشد، منابع بیشتری برای مقابله با فشارهای تحصیلی در اختیار خواهد داشت. در چنین شرایطی، الزامات آموزشی کمتر به‌عنوان عامل تهدیدکننده ادراک می‌شوند و احتمال بروز خستگی هیجانی و ناکارآمدی کاهش می‌یابد. در مقابل، کیفیت زندگی پایین می‌تواند با کاهش انرژی روانی، افزایش استرس، محدود شدن حمایت اجتماعی و افت سلامت روان همراه شود که همگی زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی هستند (Kandula & Wake, 2021; Malik et al., 2022).

یکی از جنبه‌های قابل توجه کیفیت زندگی، ارتباط آن با سلامت روان است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که کیفیت زندگی با شاخص‌هایی مانند رضایت از زندگی، نشاط روانی، عملکرد اجتماعی و سلامت هیجانی رابطه مستقیم دارد (Pang et al., 2023; Reba et al., 2019). از آنجا که فرسودگی تحصیلی ماهیتی هیجانی و روان‌شناختی دارد، طبیعی است که هرگونه بهبود در کیفیت زندگی بتواند از شدت آن بکاهد. دانشجویانی که از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند، معمولاً احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند، از روابط اجتماعی مؤثرتری بهره‌مند هستند و توانایی بیشتری برای مدیریت فشارهای تحصیلی از خود نشان می‌دهند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین مؤید دیدگاه‌های نظری مرتبط با فرسودگی تحصیلی است. بر اساس مدل عدم تعادل منابع و تقاضاها، فرسودگی زمانی شکل می‌گیرد که تقاضاهای محیطی از منابع در دسترس فرد فراتر رود. امید به زندگی و کیفیت زندگی هر دو به‌عنوان منابع فردی و روان‌شناختی عمل می‌کنند که می‌تواند اثر فشارهای آموزشی را تعدیل کنند. زمانی که دانشجو آینده را روشن می‌بیند و از شرایط زندگی رضایت دارد، منابع روانی بیشتری برای

فشارهای آموزشی افزایش دهد و از شکل‌گیری فرسودگی جلوگیری کند.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که امید به زندگی نوعی نظام شناختی - انگیزشی است که به افراد امکان می‌دهد اهداف ارزشمند خود را شناسایی کرده، مسیرهای دستیابی به آن‌ها را طراحی کنند و در مواجهه با موانع، انگیزه لازم برای ادامه مسیر را حفظ نمایند. دانشجویانی که از امید بیشتری برخوردارند، مشکلات تحصیلی را به‌عنوان موانع موقتی تلقی می‌کنند و به جای تسلیم شدن در برابر دشواری‌ها، به دنبال راهکارهای جایگزین برای دستیابی به اهداف خود هستند. این فرایند موجب کاهش خستگی روانی، احساس ناکارآمدی و نگرش منفی نسبت به فعالیت‌های آموزشی می‌شود. در مقابل، دانشجویانی که امید کمتری دارند، بیشتر در معرض احساس درماندگی، ناامیدی و ادراک غیرقابل کنترل بودن شرایط قرار می‌گیرند که این عوامل زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی هستند (Day et al., 2020; Sapio, 2020).

از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز امید یکی از مهم‌ترین منابع مقابله‌ای محسوب می‌شود. افراد امیدوار معمولاً از سطح بالاتری از تاب‌آوری برخوردارند و در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری به کار می‌گیرند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که امید با تاب‌آوری، سلامت روان و هوش هیجانی ارتباط مثبت دارد و این عوامل همگی در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش دارند (Sadooghi et al., 2018). بنابراین می‌توان استدلال کرد که امید از طریق افزایش ظرفیت مقابله‌ای فرد، کاهش ادراک تهدید و تقویت احساس کنترل بر شرایط، احتمال تجربه فرسودگی تحصیلی را کاهش می‌دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که کیفیت زندگی یکی از پیش‌بین‌های مهم فرسودگی تحصیلی است و افزایش کیفیت زندگی با کاهش فرسودگی تحصیلی همراه می‌باشد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است که رابطه منفی و معنادار کیفیت زندگی با فرسودگی تحصیلی را گزارش کرده‌اند (Hasanzadeh & Samiei, 2020; Naami, 2019). همچنین نتایج پژوهش حاضر با مطالعات انجام‌شده درباره ارتباط کیفیت زندگی با سلامت روان، عملکرد فردی و سازگاری اجتماعی همخوانی دارد (Kandula &

پاسخ‌گویی به الزامات آموزشی در اختیار خواهد داشت. در نتیجه، احتمال بروز فرسودگی کاهش می‌یابد. این تبیین با یافته‌های مطالعاتی که نقش محیط یادگیری، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های فردی را در فرسودگی تحصیلی برجسته کرده‌اند، همسو است (Fiorilli et al., 2021; Hasannia & Fouladchang, 2019).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مشکلاتی نظیر اهمال‌کاری تحصیلی، دشواری در تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی می‌توانند در شکل‌گیری فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشند (Oguchi et al., 2025; Pandey, 2025; Rad et al., 2025). از آنجا که امید به زندگی و کیفیت زندگی هر دو با کاهش مشکلات هیجانی و افزایش سازگاری روان‌شناختی همراه هستند، می‌توان انتظار داشت که بخشی از تأثیر آن‌ها بر فرسودگی تحصیلی از طریق کاهش این عوامل خطر صورت گیرد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اهمال‌کاری تحصیلی با پیامدهای منفی آموزشی و روان‌شناختی همراه است و می‌تواند به تشدید فرسودگی منجر شود (Meng et al., 2025; Rostami Torznogh et al., 2025). بنابراین ارتقای امید و کیفیت زندگی می‌تواند به‌طور غیرمستقیم از طریق کاهش اهمال‌کاری و مشکلات هیجانی نیز به کاهش فرسودگی تحصیلی کمک کند.

به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی دانشجویان پدیده‌ای چندبعدی است که تحت تأثیر منابع مثبت روان‌شناختی و شرایط کلی زندگی قرار دارد. امید به زندگی و کیفیت زندگی دو عامل مهم و محافظت‌کننده هستند که می‌توانند ظرفیت دانشجویان را برای مقابله با فشارهای آموزشی افزایش دهند. دانشجویانی که از امید بیشتری نسبت به آینده برخوردارند و شرایط زندگی خود را مطلوب‌تر ارزیابی می‌کنند، کمتر در معرض خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی نسبت به درس و احساس ناکارآمدی قرار می‌گیرند. از این رو، توجه به این متغیرها می‌تواند در طراحی برنامه‌های ارتقای سلامت روان دانشجویان و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی نقش مؤثری ایفا کند.

پژوهش حاضر نیز همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، نمونه پژوهش تنها از میان دانشجویان دختر رشته روان‌شناسی یک دانشگاه انتخاب شد که این موضوع تعمیم‌پذیری

نتایج به سایر گروه‌های دانشجویی را محدود می‌کند. دوم، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس احتمال سوگیری در انتخاب نمونه را افزایش می‌دهد. سوم، تمامی داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شدند که ممکن است تحت تأثیر تمایل پاسخ‌دهندگان به ارائه تصویری مطلوب از خود یا خطاهای ادراکی قرار گرفته باشد. همچنین ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنباط روابط علی میان متغیرها را محدود می‌سازد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر شامل دانشجویان رشته‌ها، مقاطع تحصیلی و دانشگاه‌های مختلف انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از طرح‌های طولی می‌تواند در تبیین روابط علی میان امید به زندگی، کیفیت زندگی و فرسودگی تحصیلی مؤثر باشد. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی تحصیلی، حمایت اجتماعی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای مؤثر بر فرسودگی تحصیلی فراهم سازد.

دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی می‌توانند با طراحی و اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت روان، کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه‌های افزایش امید و هدف‌گذاری، خدمات مشاوره‌ای مستمر و فعالیت‌های ارتقادهنده کیفیت زندگی، زمینه کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان را فراهم کنند. همچنین توجه به بهبود محیط‌های آموزشی، افزایش حمایت استادان، توسعه برنامه‌های رفاهی و تقویت روابط اجتماعی در محیط دانشگاه می‌تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان و کاهش پیامدهای منفی فرسودگی تحصیلی داشته باشد.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ

- Naami, A. (2019). The Relationship between Quality of Learning Experiences and Academic Burnout among Master's Students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Psychological Studies*, 5(3), 117-134.
- Oguchi, M., Furukawa, E., & Kumano, H. (2025). Effects of a Procrastination Intervention for Japanese University Students With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Tendencies: An Interrupted Time Series Analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, JCP-2024-0028.R2021. <https://doi.org/10.1891/jcp-2024-0028>
- Pandey, P. (2025). Impact of Procrastination on Students' Anxiety and Depression. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.41395>
- Pang, J. C. Y., Chan, E. L. S., Lau, H. M. C., Reeves, K. K. L., Chung, T. H. Y., Hui, H. W. L., Leung, A. H. L., & Fu, A. C. L. (2023). The impacts of physical activity on psychological and behavioral problems, and changes in physical activity, sleep and quality of life during the COVID-19 pandemic in preschoolers, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1015943>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific reports*, 15(1), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rajabipoor Meybodi, A., & Doosthosseini, F. (2018). The effect of spiritual health on academic burnout with the mediator role of life expectancy. *Bioethics Journal*, 8(28), 39-47.
- Reba, K., Birhane, B. W., & Gutema, H. (2019). Validity and Reliability of the Amharic Version of the World Health Organization's Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF) in Patients with Diagnosed Type 2 Diabetes in Felege Hiwot Referral Hospital, Ethiopia. *Journal of Diabetes Research*. <https://doi.org/10.1155/2019/3513159>
- Rostami Torznogh, M., Mahmoudi Nia, S., Bahrami, M., & Rostami Torznogh, M. (2025). Predicting Students' Addiction to Social Networks Based on Academic Procrastination and Early Maladaptive Schemas, Considering the Mediating Role of Alexithymia. *Educational Innovations*, 24(1), 25-46. https://noavaryedu.oerp.ir/article_214598.html
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2020). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International journal of nursing studies*, 49(8), 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- Sadooghi, M., Tamannaefifar, M., & Naseri, J. (2018). The Relationship of Resilience, Hope, and Emotional Intelligence with Academic Burnout among Students. *Journal of Educational and Learning Studies*, 9(1), 50-67.
- Sapio, M. (2020). *Mastery Goal Orientation, Hope, and Effort among Students with Learning Disabilities* [Dissertation or thesis, ProQuest LLC]. Ann Arbor, MI.
- Tayyebati, H., Ashrafi Ganjouei, F., Zarei, A., & Nik-Aein, Z. (2022). Predicting Academic Burnout of Final-Year Undergraduate Humanities Students Based on Perceived Stress and Hope for Life. *Journal of Disability Studies*, 12, 28.
- Toppinen-Tanner, S., Ojaärvi, A., Väänänen, A., Kalimo, R., & Jäppinen, P. (2018). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31, 18-27. <https://doi.org/10.3200/BMED.31.1.18-32>

حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2020). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of research in personality*, 44(4), 550-553. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.009>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Massie, F. S., Power, D. V., Eacker, A., & Harper, W. (2018). Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of Internal Medicine*, 149(5), 334. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008>
- Fiorilli, C., Gabola, P., Pepe, A., Meylan, N., Curchod-Ruedi, D., Albanese, O., & Doudin, P. A. (2021). The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome: A comparison between Italy and Switzerland. *European Review of Applied Psychology*, 65(6), 275-283. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2015.10.003>
- Hasannia, S., & Fouladchang, M. (2019). The Relationship between Perception of Learning Environment and Academic Burnout through the Mediation of Mindfulness: Structural Modeling. *Developmental Psychology*, 12(45), 61-73.
- Hasanzadeh, R., & Samiei, F. (2020). Examining the Model of the Relationship between Quality of School Life, Career Aspirations, and Academic Burnout with the Mediating Role of Subjective Well-Being. *School and Educational Psychology*, 9(2), 42-63.
- Kandula, U. R., & Wake, A. D. (2021). Assessment of Quality of Life Among Health Professionals During COVID-19: Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S344055>
- Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., Shahraki, H. R., Shamsaei, M., & Kakaei, H. (2019). Relationship between academic burnout and economic and social factors with life expectancy in students of Shiraz University of Medical Sciences. *International Transaction Journal of Engineering, Management, & Applied Sciences & Technologies*, 10(2), 193-201.
- Malik, P., Patel, K., Pinto, C., Jaiswal, R., Tirupathi, R., Pillai, S., & Patel, U. (2022). Post-acute COVID-19 syndrome (PCS) and health-related quality of life (HRQoL): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Virology*. <https://doi.org/10.1002/jmv.27309>
- Meng, F., Zhao, Y., & Zang, Z. (2025). Academic Procrastination Among Doctoral Students in China: The Role of Supervisory Support, Research Self-Efficacy, and Persistence Intention. *Sage Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251330221>