مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد
دوره هفدهم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۱
صفحه: ۲۲۳ - ۲۱۴

Journal of Medical Education and Development
Vol. 17, No. 3, Autumn 2022
Pages: 214 - 223

بررسی رابطه اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

مهسا حسین‌زاده[۱]، محمد رضا میری[۲]، المیرا زرین‌قلم[۱]،حمید صالحی‌نیا[۳]*

چکیده

مقدمه: توجه به جنبه‌های مختلف سلامت روانی دانشجویان زمینه‌ساز پیشرفت تحصیلی آنها می‌شود، در عین حال اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان از جنبه‌های بسیار مهم در عملکرد تحصلی و سایر جنبه‌های زندگی آنان می‌باشد مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند درسال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انجام شد.

روش بررسی: در این مطالعه ۳۴۸ نفر از دانشجویان وارد مطالعه شدند که به علت شیوع کرونا و عدم دسترسی حضوری به دانشجویان، جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های استرس دوران دانشجویی گادزلا و پرسشنامه اعتماد به نفس مرادی که به صورت google form طراحی شدند، انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری تی، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی انجام شد.

نتایج: میانگین سنی افراد مورد بررسی ۲۱/۳۴ با انحراف معیار ۱/۷۴ سال بود. از نظر جنسیت، ۶۸/۸ درصد زن و مابقی مرد بودند. نتایج مطالعه نشان داد که اعتماد به نفس و استرس دانشجویان در سطح متوسط قرار دارد، بر اساس نتایج بین اعتماد به نفس و جنسیت و دانشکده رابطه معنی‌داری مشاهده گردید، برساس آزمون ضریب همبستگی بین اعتماد به نفس و استرس همبستگی مثبت مشاهده گردید ($r = 0.431$ و $p = 0.001$).

نتیجه‌گیری: دانشجویانی که از سطح اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستند سطح استرس پایین‌تری دارند، در نتیجه میتوان با تقویت اعتماد به نفس در دانشجویان سطح استرس آنان را نیز کاهش داد، از این‌رو برگزاری دوره‌های افزایش اعتماد به نفس در دانشجویان مفید می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، استرس، دانشجویان، بیرجند

۱- دانشجو، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.
۲- استاد، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند ایران.
۳- استادیار، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند ایران.
* (نویسنده مسئول)؛ تلفن: ۰۴۲۸ ۷۷۵۰ ۳۵۷ ۹۸۹+ پست الکترونیکی: *alesaleh70@yahoo.com*

تاریخ دریافت: ۰۹ / ۰۴ / ۱۴۰۱ تاریخ بازبینی: ۰۵ / ۰۶ / ۱۴۰۱ تاریخ پذیرش: ۲۸ / ۰۶ / ۱۴۰۱

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

مقدمه

امروزه یکی ازنیاز های اساسی بشر احساس قدرت، توانایی، شایستگی و به طور کلی اعتماد به نفس می باشد (۱)، به طوری که یکی از فاکتور های مهم در بحث سلامت روان اعتماد به نفس افراد است (۲)، در واقع اعتماد به نفس حسی است که از کودکی شکل می گیرد و عواملی مثل فرهنگ و سبک تربیتی والدین تاثیر زیادی روی آن می گذارد می توان گفت اعتماد به نفس دیدگاهی است که فرد نسبت به میزان ارزشمندی خود دارند (۳).

یکی از ویژگی های مهم و ضروری شخصیتی افراد میزان اعتماد به نفس آنها می‌باشد که دیگر ویژگی های شخصیتی افراد نیز میتوانند متاثر از همین ویژگی باشند (۲) ، عدم توجه به این نیاز ضروری بشر میتواند عواقب ناخوشایندی مثل احساس پوچی و بی ارزشی را در پی داشته باشد در واقع اعتماد به نفس تاثیر زیادی روی کیفیت زندگی افراد میگذارد (۱, ۴)افرادی که دارای سطح پایینی از اعتماد به نفس می-باشند عموما تمایل بیشتری به یکرنگ شدن با دیگر افراد جامعه دارند(۳). اعتماد به نفس روی تمام جوانب زندگی انسان تأثیر می گذارد و نقش مهمی در سلامت روان افراد دارد؛ به طوریکه اعتماد به نفس می تواند بر بیماری‌های نظیر افسردگی، اضطراب و پرخاشگری تحت تاثیر قرار دهد (۳).

در حال حاضر انسان ها با فرسوگی های جسمی و روحی رو به رو هستند که متاثر از بسیاری عوامل درونی و بیرونی است که در این بین فرسودگی های روحی و روانی به راحتی قابل تشخیص نیستند (۵) بیماری هایی همچون روان پریشی، استرس و اختلالات دیگر از دسته بیماری های روانی هستند که بسیاری از مردم با آنها رو به رو هستند، در میان تمام اقشار جامعه ، هنگامی که جوانان وارد دانشگاه میشوند شرایط تنش زای زیادی را تجربه میکنند که میتواند به دلیل تغییراتی در روابط اجتماعی آنان تلقی شود (۵, ۶).

در دوران دانشجویی افراد مسئول زندگی،سلامتی و مدیریت مالی و بسیاری از مسئولیت های دیگر هستند و از آنجایی که جوانان نیازمند مدیریت زندگی خود هستند این دوران را میتوان به عنوان دوران پراسترسی معرفی کرد(۷)، به نظر میرسد دانش آموختگان حیطه علوم پزشکی با سطح بالایی از استرس رو به رو هستند که میتواند تاثیر زیادی روی روند تحصیلی آنها داشته باشد (۷).

برنامه‌های آموزشی بالینی و تئوری تنش های زیادی را به دانشجویان تحمیل میکند (۸)، از بدترین اثرات استرس میتوان به اختلال در قدرت تفکر اشاره کرد که در این حالت دانشجویان می‌پندارند فاقد اعتماد به نفس هستند و در روند تحصیلی خود ضعیف عمل کرده و در جبران این ضعف ها ناتوان هستند(۹)، در مطالعه ای که توسط اکبری و همکارانش انجام شد دریافتند که ۵۲٪ از دانشجویان دارای استرس غیر طبیعی هستند(۹)، همچنین در مطالعه ای دیگر که روی دانشجویان خوابگاهی صورت گرفت میانگین نمره عوامل استرس زا ۱۳۳±۲۲,۶۶ از ۲۵۵ ذکر گردیده (۷)، و از طرفی در مطالعه ای توسط بیات وهمکارانش میانگین نمره اعتماد به نفس در دانشجویان ۸۸,۸۴ بیان شد این در حالی است که پایین ترین نمره ۳۰ و بالاترین آن ۱۲۸ بوده است بر این اساس ۵,۵٪ از دانشجویان اعتماد به نفس پایین و ۹۰,۹٪ اعتماد به نفس متوسط و ۳,۶٪ دارای اعتماد به نفس بالا می باشند (۲).

توجه به جنبه های مختلف سلامت روانی دانشجویان زمینه ساز پیشرفت تحصیلی آنها می شود، در عین حال اعتماد به نفس و عوامل استرس زا در دانشجویان از جنبه های بسیار مهم در عملکرد تحصلی و سایر جنبه های زندگی می باشد، از این رو اطلاع از وضعیت اعتماد به نفس و استرس در بین دانشجویان علوم پزشکی و بررسی رابطه این دو باهم، می تواند در

برنامه ریزی ها مورد استفاده قرار گیرد، از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ صورت گرفت.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

روش کار

جامعه آماری در این مطالعه که به صورت مقطعی تحلیلی انجام شد، شامل ۳۴۸ نفر از دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکترای عمومی و دکترای تخصصی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول محاسبه حجم نمونه برای مطالعات همبستگی با در نظر گرفتن سطح $\alpha=0.05$ ، توان ۸۰ ٪ و ضریب همبستگی ۰,۱۶، ۳۳۴ نفر محاسبه شد که با در نظر گرفتن ۱۰ ٪ ریزش ۳۴۰ نفر به عنوان حجم نمونه نهایی در نظر گرفته شد، انتخاب افراد به صورت در دسترس و بر اساس تکمیل پرسش نامه در سامانه مربوطه بود.

ابزار پژوهش

جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه های استرس دوران دانشجویی (SLSI) گادزلا (Gadzela) (۲۰۰۱) و اعتماد به نفس مرادی و همکارانش (۲۰۱۴) انجام شد. لینک پرسشنامه به صورت مجازی تا زمان رسیدن به حجم نمونه لازم در دسترس دانشجویان قرار گرفت.

پرسشنامه استرس دوران دانشجویی (SLSI) گادزلا (Gadzela) شامل ۵۱ سوال در ۹ طبقه است. این پرسشنامه شامل ۵ بخش تنش‌گر (ناکامی ها (۷ سؤال)، تعارضات (۳ سؤال)، فشار ها (۴ سؤال)، تغییرات (۳ سؤال)، و استرس خودتحمیلی(۶ سؤال)) و ۴ بخش واکنش به تنش‌گرها (جسمانی(۱۴ سؤال)، هیجانی(۴ سؤال)، رفتاری (۸ سؤال)، و ارزیابی شناختی(۲ سؤال)) می‌باشد. برای به دست آوردن نمره کلی هر خورده مقیاس امتیازات مربوط به سوالات آن خرده مقیاس با یکدیگر جمع شدند. نمره دهی براساس مقیاس لیکرت انجام شد و برای گزینه‌های هرگز ، به ندرت ،گاهی ، اغلب مواقع به ترتیب نمره ۱ تا ۵ در نظر گرفته شد (۷). روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران قبلاً توسط شکری و همکاران (۲۰۱۴) انجام شده است. در آن مطالعه، برای بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی تأییدی و برای ارزیابی پایایی آن از روش همسانی درونی استفاده نمودند و ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کل ۰,۹۳ و برای زیر مقیاسهای ناکامیها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰,۶۸، ۰,۷۵، ۰,۷۲، ۰,۷۵، ۰,۶۹ و برای زیرمقیاسهای فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی به ترتیب ۰,۸۰، ۰,۸۵، ۰,۸۶، ۰,۸۲ گزارش کردند (۱۰).

پرسشنامه اعتماد به نفس، شامل اطلاعات دموگرافیک و ۳۰ سوال مربوط به اعتماد به نفس می باشد. این پرسشنامه توسط مرادی و همکارانش (۲۰۱۴) طراحی و روایی صوری و محتوایی آن توسط پانل خبرگان و پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ارزیابی و تأیید شده است، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰,۷۸ محاسبه شده است. نمره دهی به سؤالات بر مبنای طیف لیکرت از نمره ی ۱ "مطمئناً خیر" تا نمره ۵ "مطمئناً بله " می باشد. دامنه تغییرات این پرسشنامه بین ۳۰ تا ۱۵۰ متغیر است. به طوری که نمره پایین تر از ۷۰ به معنی اعتماد به نفس پایین ، نمرات ۷۰-۱۰۹,۹ اعتماد به نفس متوسط و نمرات بالاتر از ۱۱۰ به معنی اعتماد به نفس بالا است (۱).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای توصیف داده ها از میانگین، انحراف معیار و درصد فراوانی استفاده شد، جهت تحلیل داده ها از آزمون آماری t مستقل، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنا داری α= ۰,۰۵ استفاده شد، آنالیز های داده ها با استفاده از نرم افزار spss صورت گرفت.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و با کد اخلاق IR.BUMS.AC.IR.1398.406 می‌باشد، تکمیل پرسش نامه توسط دانشجویان با رضایت نامه و بدون نام و نشان بود.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

نتایج

در این مطالعه در نهایت داده های مربوط به ۳۳۰ دانشجو وارد آنالیز شد. اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان در جدول ۱ آورده شده است.

جدول شماره ۱ : توزیع فراوانی دانشجویان مورد مطالعه بر حسب متغییر های دموگرافیک

متغییر		تعداد	درصد
جنسیت	زن	۲۲۷	٪ ۶۸,۸
	مرد	۱۰۳	٪ ۳۱,۲
وضعیت تأهل	متأهل	۴۲	٪۱۲,۷
	مجرد	۲۸۸	٪۸۷,۳
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲۵۶	٪ ۷۷,۶
	دکتری	۶۵	٪ ۱۹,۷
	ارشد	۹	٪ ۲,۷
دانشکده	پزشکی	۴۳	٪ ۱۳
	بهداشت	۱۱۰	٪ ۳۳
	پیراپزشکی	۱۰۹	٪۳۳
	پرستاری و مامایی	۳۹	٪ ۱۱,۸
	دندانپزشکی	۲۹	٪ ۸,۸

نتایج نشان می‌دهد، میانگین نمره اعتماد به نفس در زنان بالاتر از مردان و از نظر آماری این تفاوت معنی‌دار است (P-value=0.014). همچنین میانگین اعتماد به نفس در افراد مجرد بیشتر از افراد متأهل است اما از نظر آماری این تفاوت معنی‌دار نیست (P-value=0.187). بیشترین نمره میانگین اعتماد به نفس در بین دانشجویان کارشناسی به دانشجویان دکتری اختصاص دارد، اما این تفاوت از نظر آماری تفاوت معنی‌دار نبود (P-value=0.84). همچنین بیشترین نمره اعتماد به نفس در دانشجویان بهداشت و کمترین در دانشجویان پرستاری و مامائی مشاهده شد و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بود (P-value =0.028). جزئیات بیشتر در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

جدول شماره ۲ : میانگین و انحراف معیار نمره اعتماد به نفس دانشجویان بر اساس متغیرهای دموگرافیک

متغییر		انحراف معیار± میانگین	سطح معنی‌داری
جنس	زن	۹۶/۸۹±۸/۴۹	۰/۰۱۴
	مرد	۹۴/۳۱±۹/۳۲	
وضعیت تأهل	مجرد	۹۶/۳۳±۸/۷۰	۰/۱۸۷
	متأهل	۹۴/۴۰±۹/۶۲	
مقطع	کارشناسی	۹۵/۹۳±۸/۷۶	۰/۸۴
	کارشناسی ارشد	۹۶/۳۳±۸/۲۷	
	دکتری	۹۶/۶۴±۹/۱۷	
دانشکده	پزشکی	۹۵/۵۸±۹/۳۴	۰/۰۲۸
	بهداشت	۹۸/۰۰±۸/۰۹	
	پیراپزشکی	۹۵/۰۱±۹/۱۱	
	پرستاری و مامایی	۹۳/۴۶±۸/۲۷	
	دندانپزشکی	۹۷/۱۰±۹/۳۰	

جدول شماره ۳ میانگین و انحراف معیار نمره استرس را بر حسب متغیرهای دموگرافیک نشان می‌دهد. نتایج نشان می دهد که میانگین نمره استرس در زنان بیشتر از مردان می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.141). همچنین میانگین استرس در بین افراد مجرد بالاتر از افراد متأهل می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.29).

دانشجویان دوره دکتری بیشترین استرس و دانشجویان دوره کارشناسی ارشد کمترین استرس را تجربه می کنند اما این تفاوت نیز از نظر آماری معنی‌دار نبود (P-value=0.193).

همچنین دانشجویان رشته پزشکی ۱۳۶,۱۶±۲۹,۳۷ بیشترین استرس و دانشجویان رشته پرستاری و مامایی کمترین استرس را گزارش کردند اما از نظر آماری تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (P-value=0.076).

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

جدول شماره۳: میانگین و انحراف معیار استرس دانشجویان به بر حسب متغیرهای دموگرافیک

جنس	زن	۱۳۳/۰۲±۲۶/۸۰	۰/۱۴۱
	مرد	۱۲۸/۴۱±۲۴/۹۳	
وضعیت تأهل	مجرد	۱۳۲/۱۷±۲۶/۴۶	۰/۲۹
	متأهل	۱۲۷/۵۷±۲۴/۹۵	
مقطع	کارشناسی	۱۳۱±۲۵/۸۵	۰/۱۹۳
	کارشناسی ارشد	۱۱۹/۲۲±۲۸/۵۹	
	دکتری	۱۳۵/۱۸±۲۷/۳۸	
دانشکده	پزشکی	۱۳۶/۱۶±۲۹/۳۷	۰/۰۷۶
	بهداشت	۱۳۴/۵۳±۲۸/۱۴	
	پیراپزشکی	۱۳۰/۴۹±۲۲/۶۶	
	پرستاری و مامایی	۱۲۱/۶۶±۲۶/۹۵	
	دندانپزشکی	۱۳۱/۰۳±۲۳/۷۵	

بر اساس ضریب همبستگی رابطه بین سن و نمره اعتماد به نفس 155.- و غیرمعنی‌دار است. همبستگی بین سن و نمره استرس 091.- و غیرمعنی دار است. بر اساس نتایج، ارتباط بین معدل و نمره اعتماد به نفس 067. و غیرمعنی‌دار است. همچنین ارتباط بین معدل و نمره استرس 013. و غیرمعنی دار است. بر اساس نتایج ارتباط بین نمره اعتماد به نفس و استرس ۰.431 و معنی‌دار است (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴: رابطه بین سن، معدل و نمره اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان مورد مطالعه

		سن	معدل	اعتماد به نفس	استرس
سن	همبستگی پیرسون	۱	۰/۰۳۱	-۰/۱۵۵	-۰/۰۹۱
	P-value		۰/۵۸۱	۰/۰۰۵	۰/۱۰۲
معدل	همبستگی پیرسون		۱	۰/۰۶۷	۰/۰۱۳
	P-value			۰/۲۲۳	۰/۸۲۱
اعتماد به نفس	همبستگی پیرسون			۱	۰/۴۳۱
	P-value				۰/۰۰۰

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

بحث

این پژوهش با هدف بررسی رابطه اعتماد به نفس و استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام شد. طبق نتایج بدست‌آمده بین اعتماد به نفس و استرس میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند همبستگی مثبت و ضعیفی وجود دارد (r =0.043). یکی از نیازهای اساسی بشر داشتن حس اعتماد به نفس است که از بچگی در افراد شکل می‌گیرد و عواملی مثل فرهنگ و سبک تربیتی والدین روی آن اثر می‌گذارد (۱, ۳) در کنار اعتماد به نفس می‌توان به استرس به عنوان یکی از مشکلات روانی که اقشار زیادی از جامعه مخصوصاً دانشجویان با آن درگیر هستند اشاره کرد (۵, ۶)که طبق مطالعه انجام شده توسط بیات و صالحی‌نیا سطح استرس میان دانشجویان محصل در دانشگاه‌های علوم پزشکی بیشتر از سایر دانشجویان می‌باشد (۷).

در مطالعه انجام شده توسط بیات و همکارانش (۲) و نظرزاده و همکارانش (۴) بین اعتماد به نفس و سن همبستگی معناداری وجود دارد و با افزایش سن اعتماد به نفس نیز افزایش می‌یابد (r = 0.21) و (p = 0.001) در صورتی که در مطالعه حاضر طبق بررسی‌های انجام شده رابطه بین سن و نمره اعتماد به نفس ارتباط معنی‌داری یافت نشد (r= -0.155) و (p = 0.005)؛ یکی از علل مؤثر بر این نتیجه می‌تواند محدود بودن دامنه سنی در شرکت‌کنندگان مطالعه باشد.

بر اساس نتایج، میانگین و انحراف معیار اعتماد به نفس در افراد مجرد ۹۶,۳۳±۸,۷۰ و در افراد متأهل ۹۴,۴۰±۹,۶۲ بود که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.187) ، بر این اساس اعتماد به نفس با وضعیت تأهل رابطه‌ای ندارد که این نتیجه با مطالعه مرادی و همکارانش (۲۰۱۴) و فرهادی و همکارانش (۲۰۰۵) همخوانی دارد (۱, ۱۱) اما با نتیجه مطالعه نظرزاده و همکارانش متفاوت است در آن مطالعه همبستگی معناداری بین وضعیت تأهل و اعتماد بنفس در دانشجویان دختر گزارش شده است (r = -0.654) و (p = 0.001). شاید علت تفاوت در نتیجه را بتوان به محدود بودن مطالعه نظرزاده و همکارانش به گروه جنسی زن نسبت داد.

در مطالعه حاضر میانگین و انحراف معیار نمره اعتماد به نفس در بین دانشجویان کارشناسی ۹۵,۹۳±۸,۷۶ و در بین دانشجویان دکتری ۹۶,۶۴±۹,۱۷ و در بین دانشجویان کارشناسی ارشد ۹۶,۳۳±۸,۲۷ می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.84) در نتیجه اعتماد به نفس با مقطع تحصیلی رابطه‌ای ندارد که با نتایج مطالعه مرادی و همکارانش هم‌راستا می‌باشد (۱).

میانگین و انحراف معیار استرس در زنان ۱۳۳,۰۲±۲۶,۸۰ و در مردان ۱۲۸,۴۱±۲۴,۹۳ می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.141) بر این اساس استرس با جنس رابطه‌ای ندارد، نتیجه حاصله با مطالعه اکبری و همکارانش در یک راستا می‌باشد و در هر دو میزان استرس بین دانشجویان دختر بیشتر است اما از نظر آماری تفاوت معنی داری ندارد (۹) ولی در مطالعه انجام شده توسط شادی و همکارانش هم‌راستا نمی‌باشد به طوری که در این مطالعه میزان استرس تحصیلی در بین دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر بیان شده است (۱۲).

میانگین و انحراف معیار نمره استرس در بین دانشجویان کارشناسی ۱۳۱,۱۰±۲۵,۸۵ و در بین دانشجویان دکتری ۱۳۵,۱۸±۲۷,۳۸ و در بین دانشجویان کارشناسی ارشد ۱۱۹,۲۲±۲۸,۵۹ می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.193) در نتیجه استرس با مقطع تحصیلی ارتباطی ندارد در حالی که در مطالعه شادی و همکارانش میانگین و انحراف معیار نمره استرس در بین دانشجویان دوره کارشناسی ۱۳۳,۱۲±۲۵,۴۸ و در بین دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری ۲,۲۵±۲۲,۱۰ بیان شده (p<0.001)که با مطالعه حال حاضر همخوانی ندارد (۱۲). همچنین در مطالعه رمضانی و همکارانش نیز اختلاف معناداری در میانگین استرس و اضطراب در بین سه مقطع دکتری،

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

کارشناسی و کاردانی دربین دانشجویان علوم پزشکی بیرجند گزارش شد (۱۳) ($p<0.05$). طبق نتایج مطالعه بین سن و نمره استرس ارتباط معنی‌داری وجود ندارد که این نتیجه با نتیجه مطالعه رمضانی و همکارانش همراستا می‌باشد (۱۳). میانگین و انحراف معیار استرس در بین افراد مجرد ۱۳۲,۱۷±۲۶,۴۶ و در بین افراد متأهل ۱۲۷,۵۷±۲۴,۹۵ بود که از نظر آماری تفاوت معنی‌داری ندارد (P-value=0.29) بر این اساس استرس با وضعیت تأهل رابطه‌ای ندارد. اما در مطالعه فروزنده وضعیت تأهل یکی از عوامل تأثیرگذار بر نمره کل استرس در دانشجویان گزارش شده است (۱۴) (P-value=0.026).

میانگین و انحراف معیار اعتماد به نفس در زنان ۹۶,۸۹±۸,۴۹ و در مردان ۹۴,۳۱±۹,۳۲ می‌باشد که از نظر آماری تفاوت معناداری دارد (P-value=0.014) ، با توجه به نتایج حاصل اعتماد به نفس در میان زنان بیشتر از مردان می باشد. در حالیکه در مطالعه فرهادی و همکارانش بین جنسیت با اعتماد به نفس ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد (۱۱).

نتیجه گیری

با توجه به نتایج حاصل یکی از راهکارهای مناسب جهت افزایش اعتماد به نفس و کاهش سطح استرس دانشجویان به خصوص در ترم‌های اول ورود به دانشگاه میتواند برگزاری کلاس‌های مشاوره‌ای و آموزشی و همچنین ارائه کتابچه‌های آموزشی با موضوع اعتماد به نفس، استرس و اطلاعات اولیه درباره دانشگاه و محیط‌های آموزشی باشد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از دانشجویانی که در تکمیل پرسشنامه‌ها همکاری داشته‌اند و همچنین از کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند تشکر می‌کنند. این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و با کد اخلاق IR.BUMS.AC.IR.1398.406 می‌باشد.

References

1. Moradi R, Mohammadi M, Bahman Ziari N, Teymourian N. ***The Relation between Self-confidence and Risk-taking among Female Students Living in Dormitories of Isfahan University of Medical Sciences.*** Iranian Journal of Medical Education 2014; 14(7): 626-32. [Persian]

2. Bayat B, Akbarisomar N, Tori NA, Salehiniya H. ***The relation between self-confidence and risk-taking among the students.*** Journal of education and health promotion 2019; 8: 27.

3. Omidi A, Akbari H, Jadi Arani TS. ***Efficacy of educational workshop on self-esteem of students at Kashan university of medical sciences.*** Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences 2011; 15(2): 114-9. [Persian]

4. Nazarzadeh F. ***Examine the relationship between personality type and level of confidence in the girl students in Zainab hostel of Lorestan University.*** journal of ilam university of medical sciences 2014; 22(3): 149-54. [Persian]

5. Ghazimirsaeed SJ, Koiek S, Jafargholi Z, Dargahi H. ***Assessment of Stressors among the students of Tehran University of Medical Sciences through Life Change Unit (LCU)***. Journal of Health & Development 2015; 4 4(3): 235-46.

6. Sajadi M, Ebrahimabadi M, Khosravi S, Seif K, Rafiei F. ***The effect of stress management on the anxiety, depression and stress of nursing students in the first clinical experience.*** Journal of Nursing Education. 2018;7(4):18-24.

7. Bayat B, Salehiniya H. ***The Relationship between Student-life Stressors and Procrastination in Students Living in Dormitories.*** Iranian Journal of Medical Education 2018; 18(0): 292-9. [Persian]

8.Shamsaei F, Yaghmaei S, Sadeghian E, Tapak L. ***Survey of Stress, Anxiety and Depression in Undergraduate Nursing Students of Hamadan University of Medical Sciences.*** Journal of Nursing Education 2018; 6(3): 26-31.

9. Akbari M, Nejat A, Dastorani S, Rouhani A. ***Evaluation of Stress Level and Related Factors among Students of Mashhad Dental School (Iran) in Academic Year of 2008-2009***. Journal of Mashhad Dental School 2011; 35(3): 165-76. [Persian]

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

10. Shokri o, Farahani mN, Farzad ve, safaei p, Sangari aA, Daneshvar ameri z. ***Factorial validity and reliability of farsi version of the student-life stress inventory.*** Research in psychological health 2008; 2(1): 17-27.
11. Farhadi a, javaheri f, Gholami yB, Farhadi p. ***The amount of mirthfulness and its relation with self-reliance in students of lorestan university of medical sciences***. Journal of fundamentals of mental health. 2005; 7: 25-26. [Persian]
12. Shadi M, Peyman N, Taghipour A, Tehrani H. ***Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior.*** Journal of Fundamentals of Mental Health. 2017;20(1):87-98.
13. Ramazani S, Aramjoo H, Ramazani A, Hajipoor R, Naseri M. ***Survey of stress, anxiety and depression in paramedical students of birjand university of medical sciences, 2016.*** Horizons of Medical Education Development 2020; 11(1): 5-14. [Persian]
14. Foruzandeh n, Aslani y, Mehralian hA, Deris f. ***The association between academic stress and quality of life in students.*** Journal of shahrekord university of medical sciences 2016;18. [Persian]

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]

The relationship between self-confidence and stress in students of Birjand University of Medical Sciences

Hosseinzadeh M (B.S. Student)[1], Miri M.R (PhD)[2], Zarringhalam E (B.S. Student)[1], Salehiniya H (PhD)[3]*

[1] *B.S. Student, Research Committee, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*
[2] *Professor, Social Determinants of Health Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*
[3] *Assistanat Professor, Social Determinants of Health Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran*

Received: 30 June 2022 ***Revised:*** 27 Aug 2022 ***Accepted:*** 19 Sep 2022

Abstract

Introduction: Paying attention to different aspects of students' mental health paves the way for their academic achievement, at the same time, self-confidence and stress in students are very important aspects in academic performance and other aspects of their lives. The present study aimed to examine the relationship between self confidence and stress in students of Birjand University of Medical Sciences in 2019.

Methods: In this study, 348 students were included. Due to the prevalence of corona virous and lack of face-to-face contact with students, data were collected through the Gadzell Student Stress Questionnaire (51 questions) and the Moradi Confidence Questionnaire, which has 30 questions designed by google form. SPSS software and t-test, analysis of variance and correlation coefficient were used to analyze the data.

Result: The mean age of the subjects was 21.34 years with a standard deviation of 1.74 years. In terms of gender, 68.8% were female and the rest were male. Based on the results, a significant relationship was observed between self-confidence and gender and college. Based on the correlation coefficient test, a positive correlation was observed between r and stress ($r = 0.431$ and $p = 0.001$).

Conclusion: Students who have a higher level of self-confidence have lower levels of stress, therefore, their stress level can be reduced by strengthening students 'self-confidence, and therefore, holding courses to increase students' self-confidence. It is useful.

Keywords: Confidence, Stress, Students, Birjand

This paper should be cited as:

Hosseinzadeh M, Miri M.R, Zarringhalam E, Salehiniya H. ***The relationship between self-confidence and stress in students of Birjand University of Medical Sciences.*** J Med Edu Dev; 17 (3): 214 – 223.

**** Corresponding Author: Tel: +989357750428, Email: alesaleh70@yahoo.com***

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/jmed.v17i3.11298]