



Investigating the Academic Burnout and its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies and Academic Resilience Students of Shahrekord University of Medical Sciences

Hasanali Veiskarami ¹, Zahra Khaliligeshtnigani ¹

¹ Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities Science, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Received: 14 Apr 2017

Accepted: 21 Apr 2018

Keywords:

Academic Resilience
Strategies of Emotion
Regulation
Academic Burnout

© 2018 Baqiatallah
University of Medical
Sciences

Abstract

Introduction: Academic burnout is one of the factors which lead to the students' academic failure. This study is conducted with the aim at investigating the academic burnout and its relationship with cognitive emotion regulation strategies and academic resilience students of Shahrekord University of Medical Sciences.

Methods: This study has descriptive and correlational type. The statistical population of this study consists of all educating students in 2016-17 in Shahrekord University of Medical Sciences; and 389 samples are selected according to Cochran formula and stratified sampling method. Samuels Academic Resilience Inventory Garnefski's cognitive emotion regulation questionnaire and academic burnout questionnaire by Salmela-Aro et al. are utilized for data collection. Descriptive and inferential statistics indices (Pearson correlation coefficient and multiple stepwise regression analysis) through SPSS-24 software are used for data analysis.

Results: Our studies showed that there is a negative and meaningful relation between positive emotions regulation strategies and resilience with academic burnout ($P < 0.01$) and contrarily, there is a positive and meaningful relation between the negative emotions regulation strategies and academic burnout ($P < 0.01$). Moreover only the positive strategies of emotion regulation succeeded to predict 18 percent of variance of academic burnout.

Conclusions: Academic burnout is considered among one of key components of academic failure in students. Then we need to know the factors that reduce academic burnout. Academic resilience and strategies of cognitive regulation play key role in this area.

بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

حسنعلی ویسکرمی^{۱*}، مسعود صادقی^۱، زهرا خلیلی گشنیگانی^۱

^۱ گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

چکیده

مقدمه: فرسودگی تحصیلی یکی از عواملی است که باعث افت تحصیلی دانشجویان می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی شهر کرد انجام شده است.

روش کار: روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در سال ۹۶-۱۳۹۵ در دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد بود که تعداد ۳۸۹ نفر بر اساس فرمول کوکران و به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی انتخاب گردید. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران و فرسودگی تحصیلی سالما-آرو و همکاران استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام) با بهره‌گیری از نرم‌افزار spss-24 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$) و راهبردهای منفی تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). همچنین فقط راهبردهای مثبت تنظیم هیجان توانست ۱۸ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم در افت تحصیلی دانشجویان شناخته شده است، لذا شناسایی عواملی که منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود، ضروری است. تاب‌آوری تحصیلی و راهبردهای تنظیم شناختی نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۰۱

واژگان کلیدی:

تاب‌آوری تحصیلی
راهبردهای تنظیم شناختی
هیجان
فرسودگی تحصیلی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه
علوم پزشکی بقیه الله (عج)
محفوظ است.

مقدمه

این رشته‌ها علاوه بر استرس آموزش نظری، تحت تأثیر استرس‌های دیگری از جمله استرس حضور در بیمارستان‌ها قرار دارند، فرسودگی در آنان اتفاق می‌افتد [۳]. فرسودگی به موقعیت‌ها و بافت‌های آموزشی گسترش پیدا کرده است و از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام‌برده می‌شود [۴]. فرسودگی در زمینه مدرسه و تحصیل تنها در دهه گذشته مورد بررسی قرار گرفته است [۵] و شامل خستگی تحصیلی، نگرش بدبینانه نسبت به مدرسه و احساس بی‌کفایتی دانش‌آموز است و باعث استرس، انگیزش نامطلوب و در نهایت افت تحصیلی دانش‌آموز می‌شود [۶]. فرسودگی تحصیلی به گونه‌ای زبان‌آور بر تعهد شناختی، علاقه‌مندی به مطالب درسی، مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، احساس معنی در امور تحصیلی و احساس توانایی در یادگیری مطالب درسی تأثیر می‌گذارد و میزان این متغیر ناخواسته طی دوران دانشجویی افزایش می‌یابد [۷]. در ضمن فرسودگی تحصیلی نتیجه قرار گرفتن در معرض عوامل تنش‌زای محیط تحصیلی است. این فرسودگی به سرعت ظاهر نمی‌شود بلکه در طولانی مدت در افراد و در رابطه با تحصیلاتشان ظهور

در جامعه ما دانشجویان از دو منظر شایان توجه و اهمیت بیشتری هستند؛ اول آنکه در گستره عمر خود، پرتوان‌ترین و آماده‌ترین دوران را سپری می‌کنند و دوم آنکه از بین جوانان به لحاظ توانمندی ذهنی و استعدادهای تحصیلی، دانشجویان گروهی برگزیده هستند؛ از همین رو انتظار می‌رود دانشجویان الگوهای موفقیت در جوامع باشند، اما در برخی موارد آن‌ها در موقعیت‌های تحصیل با چالش‌هایی مواجه می‌شوند؛ چالش‌هایی که اگر منفی قلمداد شوند توانمندی‌های دانشجویان را کاهش می‌دهند که اگر این چالش‌های منفی تکرار شوند، پدیده‌ای به نام فرسودگی تحصیلی رخ می‌دهد [۱]. هیس معتقد است هنگامی که فرد در معرض فشار روانی طولانی و مداوم محیط قرار می‌گیرد، اگر قادر به تطبیق خود نباشد، دچار فرسودگی می‌شود [۲]. متأسفانه بحث فرسودگی در دانشگاه‌ها طی سال‌های گذشته افزایش یافته است و پیامدهای منفی بسیاری چون افت تحصیلی و غیره را به دنبال داشته است. از آنجا که آموزش و یادگیری به خصوص در رشته‌های گروه علوم پزشکی که ماهیت آن‌ها به گونه‌ای است که دانشجویان

می‌یابد و به‌عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود [۱۱]. افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روان آن‌ها کاهش می‌یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند [۲۰]. دانشجویان دارای تاب‌آوری تحصیلی، کسانی هستند که انگیزه پیشرفت بالایی را در خود نگه می‌دارند و عملکرد بهینه خود را با وجود وقایع تنش‌زای محیطی و با شرایطی که آن‌ها را در موضع عملکرد ضعیف تحصیلی و حتی ترک تحصیل قرار می‌دهد، حفظ می‌کند [۲۱]. همچنین پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که رابطه منفی و معناداری و بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی وجود دارد [۲۲] و آموزش تاب‌آوری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در بین یادگیرندگان می‌شود [۱۴]. همچنین میکاییلی منبع و همکاران نیز رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی را معنادار گزارش کردند [۲۳]. با توجه به بررسی ادبیات و پیشینه پژوهش اهمیت فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یک مداخله‌گر مهم در افت تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی می‌باشد و لزوم توجه و پرداختن به آن را یادآور می‌شود، لذا هدف پژوهش حاضر، بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی شهرکرد می‌باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. تعداد ۳۸۹ نفر از جامعه آماری پژوهش با استفاده از فرمول کوکران و روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی به‌عنوان حجم نمونه انتخاب گردید. معیار ورود به مطالعه مشغول به تحصیل بودن در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد و رضایت کامل به شرکت در پژوهش بود و معیار خروج آزمودنی‌ها عدم رضایت برای شرکت در پژوهش بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی سالملا-آرو و همکاران (۲۰۰۹)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) و تاب‌آوری تحصیلی سامولز (۲۰۰۴) بود. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی در سال ۲۰۰۹ توسط سالملا-آرو و همکاران تدوین شد. این پرسشنامه از ۹ گویه و ۳ عامل تشکیل شده است. عامل اول خستگی مفرط از فعالیت‌های مدرسه مرکب از ۴ گویه، عامل دوم بی‌علاقگی نسبت به محتوای مدرسه مرکب از ۳ گویه و عامل سوم احساس ناکارآمدی در مدرسه مرکب از ۲ گویه می‌باشند. گویه‌ها بر اساس یک طیف ۶ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف تدوین گردیده است. سالملا-آرو و همکاران آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای خستگی مفرط از فعالیت‌های مدرسه ۰/۸، بی‌علاقگی نسبت به محتوای مدرسه ۰/۸ و برای احساس ناکارآمدی در مدرسه ۰/۶۷ گزارش نمودند [۲۰]. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است. نسخه اصلی آن شامل ۹ خرده‌مقیاس و ۳۶ سؤال بود. این پرسشنامه بر اساس یک

می‌یابد و اگر دانشجویان در همان وضعیت به تحصیل خود ادامه دهند، این فرسودگی به صورت پایدار و دائمی باقی خواهد ماند [۸]. یکی از عواملی که با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌باشد [۹]. تنظیم هیجان، فرایندی است که از طریق آن، افراد هوشیارانه تعیین می‌کنند که چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند. به این صورت افرادی که مدام خود را سرزنش می‌کنند و هر اتفاق کوچکی را فاجعه‌آمیز می‌پندارند در یک سمت طیف قرار می‌گیرند و در مقابل، افرادی که پذیرش بالایی دارند، مثبت اندیش هستند و دیگران را سرزنش نمی‌کنند در سمت دیگر طیف می‌باشند [۱۰]. مفهوم تنظیم هیجان مفهومی است بسیار گسترده و فرایندهای تنظیمی بی‌شماری را دربرمی‌گیرد. ممکن است علاوه بر فرایندهای هشیار و یا ناهشیار شناختی، حیطه وسیعی از فرایندهای جسمی، اجتماعی و رفتاری را هم شامل گردد. در این پژوهش ما فقط به جنبه‌های شناختی تنظیم هیجان می‌پردازیم که با هدف مدیریت هیجان‌ها برای افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌روند [۱۱]. در برخی از نوشته‌ها دو واژه، تنظیم شناختی هیجان و تطابق شناختی گاهی به‌جای یکدیگر به‌کاررفته‌اند و هر دو به‌عنوان مسیر شناختی مدیریت اطلاعاتی که فرد را از لحاظ هیجانی برانگیخته می‌کنند، تعریف می‌شوند. تنظیم هیجان از طریق شناخت به‌طور جدایی‌ناپذیری با زندگی انسان آمیخته است و او را یاری می‌کند تا مثلاً زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه‌رو شد، هیجان‌ها یا احساساتش را مدیریت یا تنظیم کند و روی آن‌ها تسلط داشته باشد و در هیجانانگش غرق نشود [۱۲]. وجود تشابهات هیجانی بین انسان‌ها باعث می‌شود که الگویی که هر فرد برای تنظیم هیجانانگش استفاده می‌کند، نتایج هیجانی متفاوتی به دنبال داشته باشد. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دو دسته کلی مثبت و منفی طبقه‌بندی می‌شوند؛ راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع‌تر پذیرش، راهبردهای منفی شامل ملامت خویش، ملامت دیگران، فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری یا تمرکز بر تفکر هستند [۱۳].

تاب‌آوری در محیط تحصیل و برخورد موفقیت‌آمیز با موانع و چالش‌های تحصیلی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود [۱۴]. تاب‌آوری سازه‌ای با ابعاد تحصیلی، رفتاری و هیجانی است [۱۵]. تاب‌آوری تحصیلی توانایی مقابله مؤثر با فشار، استرس و مشکلات در فعالیت‌های تحصیلی تعریف شده است [۱۶]. تاب‌آوری که مقاومت در برابر استرس است و رشد پس‌ضربه‌ای نیز نامیده شده است، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت در برابر آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌گیرد [۱۷]. برحسب این تعریف، تاب‌آوری، جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملایمات‌های زندگی است [۱۸] و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند [۱۹]. تاب‌آوری به‌عنوان قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به‌وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود و توسعه

یافته‌ها

بر اساس یافته‌های پژوهش میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در پژوهش $4/41 \pm 23/55$ بود. در **جدول ۱** میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه گردیده است.

با توجه به نتایج **جدول ۱** میانگین راهبردهای مثبت $45/18$ ، راهبردهای منفی تنظیم هیجان $58/83$ ، تاب‌آوری تحصیلی $101/98$ و فرسودگی تحصیلی $35/1$ می‌باشد. همچنین برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از چولگی و کشیدگی استفاده شد. زمانی که چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش بین 2 تا -2 قرار گرفته باشند، داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند و استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بلامانع می‌باشد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون در **جدول ۲** ارائه شده است.

بر اساس نتایج **جدول ۲** بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار ($R = -0/42, P < 0/01$)، تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار ($R = -0/36, P < 0/01$) و بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($R = 0/24, P < 0/01$). به‌منظور اینکه کدام یک از متغیرهای پژوهش توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را به‌صورت معنادار دارند از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در **جدول ۳** ارائه گردیده است.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام نشان داد که تنها در گام اول راهبردهای مثبت تنظیم هیجان توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را دارد و 18 درصد از فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند و همچنین ضرایب استاندارد و غیراستاندارد تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام در **جدول ۳** ارائه شده است. این ضرایب نشان می‌دهد که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ($\beta = 0/42, \text{sig} = 7/53$) می‌تواند به‌طور معناداری واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین کنند و با افزایش یک انحراف استاندارد تغییر در راهبردهای مثبت تنظیم هیجان $0/42$ مقدار فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

طیف ۵ درجه‌ای لیکرت [همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی، هرگز] تدوین شده است. راهبردهای منفی عبارت‌اند از: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز پنداری و راهبردهای مثبت عبارت‌اند از: پذیرش، توجه مجدد بر برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت و باز ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه. سازندگان اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت $0/91$ ، راهبردهای منفی $0/87$ و کل پرسشنامه $0/93$ گزارش کردند [۲۳]. همچنین در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت $0/82$ ، راهبردهای منفی $0/76$ و کل پرسشنامه $0/84$ به دست آمد. برای سنجش تاب‌آوری از پرسشنامه سامولز که در سال ۲۰۰۴ ساخته شد، استفاده شد و در مطالعه وی مناسب بودن آن تأیید شد. سپس با گسترش مطالعه در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید. نسخه نهایی این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان تاب‌آوری تحصیلی خود را بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم درجه‌بندی کنند و شامل سه بعد مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده مسئله محور و مثبت نگر می‌باشد [۲۴] و در ایران این پرسشنامه رواسازی شده و روایی و پایایی آن توسط سلطانی نژاد و همکاران تأیید شده است [۲۵]. در پژوهش پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/84$ به دست آمد. پس از کسب مجوز لازم از دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد با رعایت ملاحظات اخلاقی و هماهنگی با اساتید و دانشجویان محترم ضمن توضیح اهداف پژوهش و آماده کردن آنان از لحاظ روحی و روانی و اطمینان به آنان در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات نزد پژوهشگر، پرسشنامه‌ها در بین شرکت‌کنندگان پژوهش توزیع گردید و زمان ۲۰ دقیقه برای تکمیل پرسشنامه‌ها در اختیار آنان قرار داده شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و علاوه بر ارائه شاخص‌های توصیفی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
راهبردهای مثبت تنظیم هیجان	45/18	9/45	0/65	0/46
راهبردهای منفی تنظیم هیجان	58/83	8/30	-0/34	-0/62
تاب‌آوری تحصیلی	101/98	14/33	0/31	0/18
فرسودگی تحصیلی	35/1	7/72	0/36	0/13

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

متغیرهای پژوهش	راهبردهای مثبت تنظیم هیجان	راهبردهای منفی تنظیم هیجان	تاب‌آوری تحصیلی
فرسودگی تحصیلی	-0/42	0/24	-0/36
سطح معناداری	0/001	0/001	0/001

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی از روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی

گام	متغیر	R	R2	F	sig	B	β	t	P
گام اول	راهبردهای مثبت تنظیم هیجان	0/42	0/18	14/62	0/001	0/28	-0/42	-7/53	0/001

بحث

و توان تحمل آن‌ها در برابر مشکلات سبب چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینی آن‌ها به زندگی می‌شود؛ لذا از آنجا که خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است، باعث می‌شود که این دانشجویان با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، روان‌شان آسیبی نبیند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با خوش‌بینی نگاه کنند و در نتیجه فرسودگی تحصیلی در آنان کاهش می‌یابد [۱۴]. افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، در شرایط استرس‌زا سازگاری بهتری از خود نشان می‌دهند که این امر موجب افزایش کارایی و احساس رضایت فردی از کاری که در آن مشغول هستند، می‌شود. دانشجویان دارای تاب‌آوری ضعیف در برقراری ارتباط با دوستان، دانشگاه و اساتید توانایی زیادی نداشته و به دلیل تجارب ناکافی، توانایی خود را منفی ارزیابی کرده که باعث کاهش اعتماد به نفس آن‌ها در شرایط استرس‌آور امتحان، تحصیل و انتظارات والدین می‌شود و در نهایت از نظر تحصیلی ناکارآمد می‌گردند. پس در نتیجه کاهش تاب‌آوری در دانشجویان علوم پزشکی که با شرایط استرس‌زایی در بیمارستان‌ها مواجه هستند باعث کاهش تاب‌آوری می‌شود [۳۲].

نتیجه‌گیری

استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دارد. به طوری که استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و استفاده از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش فرسودگی تحصیلی می‌شود و همچنین آموزش تاب‌آوری به دانشجویان باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود.

سپاسگزارى

پژوهشگران از همکاری مسئولین دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد و تمامی دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

تأییدیه اخلاقی

این پژوهش در حیطه پژوهش‌های نیازمند دریافت تأییدیه اخلاقی نبود.

تعارض منافع

تعارض منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

منابع مالی

پژوهش حاضر صرفاً با هزینه‌های شخصی نویسندگان تهیه شده است.

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد بود. طبق نتایج تحقیق رابطه مثبت و معناداری بین تنظیم هیجان منفی و فرسودگی وجود دارد اما بین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$) این یافته با نتایج پژوهش میکائیلی و همکاران [۹] مؤمنی و همکاران [۲۲]، یعقوبی و بختیاری [۱۴] و مونتا [۲۶] هماهنگ و همسو است. پژوهش‌های اندکی در زمینه تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی صورت گرفته است و اکثراً رابطه تنظیم هیجان را با عملکرد تحصیلی را بررسی کرده‌اند. در واقع استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت مانند کنترل عواطف، دل‌سرد نشدن، منظم بودن و پشتکار می‌تواند عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف از جمله موقعیت‌های تحصیلی را پیش‌بینی نماید. برخی از این یادگیرندگان ممکن است که حتی از توانایی‌های هوشی بالا برخوردار نباشند [۲۷]. تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند مانع دلزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانشجویان گردد و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری نماید. در نتیجه استفاده از راهبردهای منفی و عدم ثبات هیجانی با عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد [۲۸]. به نظر می‌رسد که عدم تنظیم هیجان‌ها اضطراب، تنیدگی و فرسودگی را در موقعیت‌های استرس‌آور مانند امتحانات دانشگاه را افزایش داده و به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌گردد [۹]. همچنین تروی و موس معتقدند افرادی که تنظیم هیجانی-شناختی بالایی دارند، در مقایسه با آن‌هایی توانایی تنظیم شناختی-هیجانی پایینی دارند به احتمال بیشتری در برابر منابع تندگی مقاومت می‌کنند و فرسودگی کمتری را تجربه می‌کنند [۲۹]. همچنین با توجه به رابطه منفی و معنادار تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی می‌توان به این نکته اشاره کرد. افراد تاب‌آور دارای قدرت ذاتی هستند که باعث با انگیزه شدن برای مقابله با مشکلات می‌شوند [۳۰]. در واقع افراد تاب‌آور توانایی غلبه و تسلط بربر موقعیت‌های دشوار زندگی را دارند [۱۴] و این ویژگی باعث می‌شود که آن‌ها خود را با شرایط استرس‌زا سازگار نمایند و از این طریق باعث افزایش کارایی و کاهش فرسودگی تحصیلی شوند. افزایش تاب‌آوری در باعث افزایش احساس اعتماد به نقش و کارآمدی در دانشجویان شده و به آن‌ها اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارد [۳۱]. دانشجویان تاب‌آور احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به‌عنوان مسئله‌ای که می‌توانند آن را به‌کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به روش‌های دیگر حل کنند، نگاه می‌کنند. همین موضوع

References

1. Alizadehasar A, Tohidi A, Hosseini M. Prediction based on academic burnout dimensions of alexithymia, negative emotions and self-esteem. *J Educ Psychol*. 2017;24:70-88.
2. Hayes B. Job satisfaction, stress and burnout in haemodialysis nurses [Doctoral dissertation]. Queensland Queensland University of Technology; 2011.
3. Seif M. The Comparative Causal Model of Academic Burnout in Students of Shiraz University of Medical Sciences and Payame Noor University. *Iranian J Med Educ*. 2017;17:11-23.
4. Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolesc*. 2009;38(10):1316-27. DOI: 10.1007/s10964-008-9334-3 PMID: 19779808

5. Walburg V. Burnout among high school students: A literature review. *Child Youth Serv Rev.* 2014;42:28-33. DOI: [10.1016/j.chidyouth.2014.03.020](https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2014.03.020)
6. Kinnunen JM, Lindfors P, Rimpela A, Salmela-Aro K, Rathmann K, Perelman J, et al. Academic well-being and smoking among 14- to 17-year-old schoolchildren in six European cities. *J Adolesc.* 2016;50:56-64. DOI: [10.1016/j.adolescence.2016.04.007](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007) PMID: 27208481
7. Pourseyed S, Motevalli M, Pourseyed S, Barahimi Z. Relationship of Perceived Stress, Perfectionism and Social Support with Students' Academic Burnout and -Academic Performance. *Educ Strategy Med Sci.* 2015;8(3):187-94.
8. Shin H, Puig A, Lee J, Lee JH, Lee SM. Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Educ Rev.* 2011;12(4):633-9. DOI: [10.1007/s12564-011-9164-y](https://doi.org/10.1007/s12564-011-9164-y)
9. Mikaeili N, Rajabi S, Abasi M, Zamanlo K. The relationship between emotion regulation and positive and negative emotions and fatigue performance among students. *J Educ Psychol.* 2014;10(32):31-53.
10. Diener E, Ryan K. Subjective Well-Being: A General Overview. *South Afr J Psychol.* 2009;39(4):391-406. DOI: [10.1177/008124630903900402](https://doi.org/10.1177/008124630903900402)
11. Waugh CE, Fredrickson BL, Taylor SF. Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *J Res Pers.* 2008;42(4):1031-46. DOI: [10.1016/j.jrp.2008.02.005](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.005) PMID: 19649310
12. Carlson JM, Dikecligil GN, Greenberg T, Mujica-Parodi LR. Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *J Res Pers.* 2012;46(5):609-13. DOI: [10.1016/j.jrp.2012.05.003](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.003)
13. Sajjadi M, Askarizadeh G. Role of Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Predicting the Psychological Symptoms of Medical Students. *Educ Strategy Med Sci.* 2015;8(5):301-8.
14. Yaghoobi A, Bakhtiari M. Training Resilience impact on students' academic burnout girl. *Res Learn Virt Acad.* 2015;4(13):45-56.
15. Jowkar B, Kojuri J, Kohoulat N, Hayat AA. Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *J Adv Med Educ Prof.* 2014;2(1):33-8. PMID: 25512916
16. Hart A, Gagnon E. Uniting resilience research with a social justice approach towards a fifth wave? Will be in proceeding from the second world. Congress on Resilience: From person to Society; Timisoara, Romania 2014.
17. Ingram R, Price J. The role of vulnerability in understanding psychopathology 2001.
18. Martin AJ, Marsh HW. Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Rev Educ.* 2009;35(3):353-70. DOI: [10.1080/03054980902934639](https://doi.org/10.1080/03054980902934639)
19. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol.* 2002;58(3):307-21. PMID: 11836712
20. Salmela-Aro K, Kiuru N, Leskinen E, Nurmi J-E. School Burnout Inventory (SBI). *Eur J Psychol Asses.* 2009;25(1):48-57. DOI: [10.1027/1015-5759.25.1.48](https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48)
21. Tarverdizadeh H, Saberi H, Pasha Sharifi H. The Prediction of Academic Resilience on the Basis of Personality Traits with Mediation Emotional Intelligence. *J Health Promot Manage.* 2017;7(1):36-43. DOI: [10.21859/jhpm-07015](https://doi.org/10.21859/jhpm-07015)
22. Momeni K, Akbari M, Atash Zade Shouride F. [Relationship resiliency and burnout in nurses]. *Teb-va-Tazkiyeh.* 2009(74-75):37-47.
23. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Dif.* 2006;40(8):1659-69. DOI: [10.1016/j.paid.2005.12.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009)
24. Samuels W. Development of a non-intellective measure of academic success: Towards the quantification of resilience [Doctoral dissertation]. Arlington: University of Texas at Arlington; 2012.
25. Soltaninejad M, Asiabi M, Adhami B, Tavanaei Yousefian S. Psychometric Evaluation of Educational Resilience ARI. *J Educ Meas.* 2014;4(15):17-35.
26. Moneta GB. Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Pers Individ Dif.* 2011;50(2):274-8. DOI: [10.1016/j.paid.2010.10.002](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.002)
27. Ajam Akrami A, Rezaei T, Bayani A. [Relationship between Hope to work and academic motivation and academic burnout]. *J Knowledge Health.* 2015;10(1):17-35.
28. Furnham A, Chamorro-Premuzic T, McDougall F. Personality, cognitive ability, and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. *Learn Individ Dif.* 2003;14(1):47-64. DOI: [10.1016/j.lindif.2003.08.002](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2003.08.002)
29. Troy A, Mauss I. Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. Cambridge Cambridge University Press; 2011.
30. Zhang L-f. Does the big five predict learning approaches? *Pers Individ Dif.* 2003;34(8):1431-46. DOI: [10.1016/s0191-8869\(02\)00125-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00125-3)
31. Kamalpour S, Azizzadeh-Forouzi M, Tirgary B. Study of the relationship between resilience and academic burnout in nursing students. *Strides Dev Med Educ.* 2017;13(5):476-87.
32. Arabiyan A, Abolmaali K, Sharifi H. Explaining relationship between academic burnout, child- mother relationship pattern and resiliency in girls students. *Appl Psychol Res J.* 2016;6(4):159-73.