



Predicting Academic Burnout in Undergraduate Students of Tabriz University Based on Emotional Regulation and Academic Stress

Shahrouz Nemati*,¹, Rahim Badri Gargari², Aram Katourani³ and Safa Mortazavi⁴

Tabriz, Iran ¹Department of Education Sciences and Psychology, Tabriz University

² Department of Educational Sciences and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

³ Department of Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

⁴ Department of Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

*Corresponding author: Shahrouz Nemati., Department of Education Sciences and Psychology, Tabriz University ,Tabriz, Iran.

Email: Sh.Nemati@Tabrizu.ac.ir

Article Info

Keywords: Emotional self-regulation, Academic stress, Academic burnout

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate predictors of academic burnout in undergraduate students of Tabriz University based on emotion regulation strategies and academic stress .

Methods: The research method was descriptive-correlational based on the purpose of data collection. The statistical population of the study consisted of all undergraduate students of Tabriz University in the academic year 2018-2019. The sample size consisted of 386 undergraduate students of Tabriz University who were selected by cluster random sampling. The data gathering tools in this study were Hoffman and Keshdan emotional self-regulation scale, Coderon academic stress scale, and Bareso, Salanova, and Scafley academic burnout scale.

Results: The results showed that there is a significant negative relationship between emotional adjustment component and academic burnout, significant positive relationship between emotional adjustment component and academic burnout, and also significant positive relationship between academic stress and academic burnout. The results also showed that among the components of emotional self-regulation, the components of emotion regulation self-regulation were able to predict academic burnout and academic stress were also able to predict students' academic burnout.

Conclusion: The findings underscore the importance of the role of emotional self-regulation and academic stress on students' academic burnout. Therefore, applying emotion regulation strategies and teaching it as well as teaching students stress management strategies seems to be essential for students, which can lead to reduced academic burnout, increased academic well-being and overall improvement of students' mental health.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس‌تحصیلی

شهروز نعمتی^۱، رحیم بدیری گرگری^۲، آرام کاتورانی و صفا مرتضوی^۳

^۱ گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

^۲ گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

^۳ گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

^۳ گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

*نویسنده مسؤول: شهروز نعمتی، دانشیار، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

ایمیل: Sh.Nemati@Tabrizu.ac.ir

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس-تحصیلی انجام شد.

روش: روش پژوهش براساس شیوه جمع‌آوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی و بر اساس هدف از نوع کاربردی بود. جامعه‌آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ تشکیل دادند. حجم نمونه مشکل از ۳۸۶ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز بود که با استفاده از روش تصادفی خوشهای انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش مقیاس خودتنظیمی هیجانی هافمن و کشдан، مقیاس استرس‌تحصیلی کودرون و مقیاس فرسودگی تحصیلی برسو، سالانووا و اسکافلی بودند.

یافته‌ها: نتایج بدست‌آمده نشان داد که بین مولفه سازگاری خودتنظیم هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی‌دار، بین مولفه تحمل تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌دار و همچنین بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که از بین مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی، مؤلفه سازگاری خودتنظیم هیجان قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی و استرس‌تحصیلی نیز قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاصل شده، بر اهمیت نقش متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و استرس‌تحصیلی در میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنا براین به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان و آموزش آن و همچنین آموزش شیوه‌های کنترل استرس تحصیلی به دانشجویان امری ضروری به نظر می‌رسد که می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی، افزایش بهزیستی تحصیلی و در کل ارتقاء سلامت روانی دانشجویان شود.

واژگان کلیدی: خودتنظیمی هیجانی، استرس‌تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه

فرسودگی تحصیلی بیان کرده است [۹]. نتایج مطالعات مختلف نشان داده اند افرادی که فرسودگی تحصیلی داشته اند علاوه بر اثرات منفی تحصیلی، در کوتاه مدت، بلند مدت، آینده شغلی و زندگی شخصی نیز دچار مشکل بوده اند، آن ها در شغل جدید شان کمتر ثبات داشته اند، میزان ترک خدمت بیشتری را از خود بروز داده اند و در ظایفی که مربوط به شغل شان به آن ها واگذار شده بود معمولاً سلط کمتری داشته اند [۱۰؛ ۱۱]. از متغیرهای مهم و مرتبط با فرسودگی تحصیلی، خودتنظیمی هیجانی را می توان موردنرسی قرار داد. خودتنظیمی هیجانی (**Emotion regulation**) به معنای توانایی دادن آرامش به خود در هنگام مواجهه با ناراحتی های عاطفی و قادر بودن به تشویق خود در هنگام تجربه تبیینی است [۱۲]. همچنین خودتنظیمی هیجانی توانمندی یا ویژگی ای است که نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی دارد [۱۳]. از سوی دیگر افرادی که بیشتر بر بازداری به عنوان راهبرد تنظیم هیجان متکی اند، شادکامی و عملکرد اجتماعی و تحصیلی ضعیفت را نشان داده اند [۱۴]. تعاریف خودتنظیمی هیجانی با توجه به چهار چوب های نظری مختلف، با یک دیگر متفاوت اند. اما، بیشتر آنان براین نکته تأکید دارند که این فرایند، مستلزم فعل سازی و تقویت شناخت ها و رفتارهایی است که متوجه هدف موردنظر است [۱۵]. به طور خلاصه، این صفت به کسی اطلاق می شود که اهداف مشخصی دارد و رفتارهای به خصوصی را برای دستیابی به مقاصد خود در پیش می گیرد. چنین فردی بر راهبردها و اعمال خود ناظارت کرده و آن ها را به منظور دستیابی به موفقیت، جرح و تعديل می کند. این سازه در سطوح مختلف زندگی افراد در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی، تحصیلی و اخلاقی از اهمیت فراوانی برخوردار است [۱۶]. افزون براین، مهارت خودتنظیمی شناختی - هیجانی از جمله مهارت هایی است که به نظر می رسد عملکرد را در شرایط استرس زا همچون محیط های آموزشی تحت تاثیر قرار می دهد و نقش مهمی در سازگاری ما با واقعی استرس زا دارد. **Pintrich (۲۰۰۰)**، براین باور بود که فرآگیرانی که در عوض دریافت فعال منع غلنه داشن، دارای خودتنظیمی هستند به صورت فعل در تعیین اهداف، انتخاب مسیر تحصیل، تعیین ابزارهای شیوه های راهبردی مطالعه و نظارت بر عملکرد در گیر هستند و خودشان مسئولیت یادگیری را بر عهده می گیرند [۱۷]. همچنین دانش آموزانی که می توانند هیجانات خود را به طور موفقیت آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد تحصیلی به کار ببرند. هنگامی که فرد با یک موقعيت هیجانی روپرتو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجانی کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعيت ها بهترین کار کرد شناختی نیز داشته باشد. در اصل، در تنظیم هیجان به تعامل بهینه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی برای حضور در رقابت ها نیاز است. در واقع، یکی از عواملی که می تواند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان

در اغلب پژوهش های مربوط در حوزه روان شناسی تربیتی، شناسایی عوامل تأثیر گذار بر یادگیری فرآگیران برای افزایش میزان عملکرد و انگیزش تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان هدفی مهم و اساسی به شمار می رود [۱]. یکی از عوامل مهم و در عین حال مخرب عملکرد تحصیلی دانشجویان، فرسودگی است. اگر چه بیشتر پژوهش های پیرامون متغیر فرسودگی به مثابه ی یک پدیده رایج در محیط های حرفه ای و در زمینه های شغلی صورت پذیرفته است، اما در سال های اخیر پژوهش در این حوزه به عنوان یک سازه روان شناختی با اهمیت در موقعیت های پیشرفت تحصیلی در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرار گرفته است [۲؛ ۳]. فرسودگی تحصیلی (**Academic burnout**) در محیط های آموزشی، داشتن نگرش بدینانه به امور مربوط به محیط های آموزشی، تجربه احساس خستگی به دلیل وجود تکالیف درسی و همچنین احساس فقدان شایستگی به عنوان یک فرآگیر (دانشجو یا دانش آموز) است [۴]. **Numann (۱۹۹۰)**، بر این باور بود که فرسودگی تحصیلی قادر است نقش کلیدی در فهم نحوه ارتباط دانشجو با دانشگاه، شور، علاقه و اشتیاق آن ها نسبت به ادامه تحصیل و کشف دلایل عملکرد ضعیف دانشجویان را فراهم آورد [۵]. همچنین فرسودگی تحصیلی متغیری است که می تواند دامنه ای وسیعی از رفتارهایی که عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان را تحت تأثیر قرار می دهد، مورد بررسی و آسیب شناسی قرار دهد [۶].

پژوهش گران براین باور ند که فرسودگی تحصیلی را می توان در زمرة مسائل مخرب بر سیستم آموزشی قلمداد کرد که اثرات زیان - باری بر زندگی فرآگیران دارد و جنبه های مختلف زندگی تحصیلی، شخصی و خانوادگی این افراد را تحت تأثیر قرار می دهد که این اثرات به صورت شکایات روان شناختی، ضعف در عملکرد تحصیلی، ناسازگاری و حتی تعارضات میان فردی و خانوادگی نمایان می شود و این مسئله می تواند کیفیت نیروی کار آینده آن جامعه را به سمت و سوی ضعف و سیری نزولی هدایت کند [۷]، همچنین فرسودگی تحصیلی می تواند منجر به صرف هزینه های مادی، آموزشی و انسانی زیاد و هدر رفت آن ها شود [۸]. **Maslach**، یکی از صاحب نظران حوزه فرسودگی تحصیلی سه مولفه هی خستگی عاطفی (به عنوان ریشه ای اصلی و پایه ای فرسودگی تحصیلی) که در آن فرد به لحاظ شناختی و هیجانی از محیط آموزشی فاصله می گیرد، خستگی هیجانی و بدینی تحصیلی (نگرش منفی، احساس بی لیاقتی و بدینی به تحصیل) که منجر به شکاف بین فرآگیر و محیط آموزشی اش می شود و ناکارآمدی تحصیلی (حس شکست و نداشتن توانایی موفقیت، ناتوانی با نیازهای تحصیلی) را به عنوان مولفه های اصلی و تأثیر گذار

رونق می‌بخشد. به همین ترتیب، [۲۹] استرس‌تحصیلی را یک فشارروانی و عاطفی یا تنشی تعریف کرده است که به دلیل خواستهای دردناک زندگی در دانشگاه اتفاق می‌افتد. محققان استرس‌تحصیلی در سطح دانشگاه را ناشی از سالن‌های سخن‌رانی پرازدحام، سیستم ترمبندی و منابع ناکافی [۳۰]، وسعت برنامه‌های درسی [۳۱] و ساعت‌های طولانی و افزایش توقعات و انتظارات نابجا از دانشجویان از میزان یادگیری برای انجام فعالیت‌های دانشگاهی می‌دانند [۳۲]. یافته‌های حاصل از یک مطالعه توسط [۳۳] نیز نشان داد که عوامل استرس‌زا دانشگاهی ناشی از انتظارات بالای خانواده‌ها و استاید، رقابت با سایر دانشجویان و کار بیش از حد دوره یا اضافه کاری است. این مطالعه نشان داد که از بین همه عوامل استرس‌زا دانشگاهی، انتظارات خانواده با (۵۲٪) و انتظار معلمان با (۴٪) بیشترین سهم را دارند. بنابراین، این- یافته نشان می‌دهد که انتظارات خانواده و انتظارات معلمان عواملی است که تاحد زیادی در ایجاد استرس‌تحصیلی نقش داشته است. انتقال دانش‌آموزان از محیط‌مدرسه به محیط دانشگاه می‌تواند شوکی روانی، تحصیلی و اجتماعی برای آن‌ها ایجاد کند، زیرا این دو سیستم‌آموزشی تفاوت‌های بزرگی با هم دارند. در این سطح دانشجویان با روش‌های جدید تدریس، الزامات جدید دانشگاهی، نوع جدیدی از روابط بین دانشجویان و دانشکده‌ها و حتی روابط جدید بین خود دانشجویان مواجه می‌شوند. با توجه به این تغییرات، دانش‌آموزان به‌طور بالقوه می‌توانند انواع مختلفی از استرس را تجربه کنند که می‌تواند بر سلامت‌روانی، سلامت- اجتماعی و پیشرفت‌تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد [۳۴]. صاحب- نظران این حوزه برای پیش‌گیری از تأثیرات منفی استرس بر روی دانشجویان روش‌های بی‌شماری را معرفی کرده‌اند که برنامه‌های خودتنظیمی و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به عنوان روش- های موثر برای غلبه بر استرس‌تحصیلی بیان کرده‌اند [۳۵].

نتایج پژوهش، Duran و همکارانش نشان داد که استرس با فرسودگی‌تحصیلی ارتباط دارد [۳۶]. Mohammad Yaratan و Uludag در پژوهشی که انجام داده بودند نشان دادند که بین استرس مانع پیشرفت و استرس چالش با فرسودگی‌تحصیلی Shahni Yelagh, Behroozi ارتباط وجود دارد [۳۷]. Pourseyed در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که استرس ادراک شده با فرسودگی‌تحصیلی دارای ارتباط مثبت است [۳۸]. نتایج پژوهش Mohammad Dargahi, Abbasi Mehrabi و Alipor بر روی دانشجویان پرستاری حاکی از آن بود که عوامل استرس‌زا دانشجویی، نقش عمدہ‌ای بر میزان فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان دارد [۳۹].

Zamanloo, Rajabi, Mikaeli و Abbasi در مطالعه‌خود به بررسی ارتباط تنظیم‌هیجانی و عاطف- مثبت و منفی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که بین تنظیم‌هیجانی با

و دانش‌آموزان تأثیر به سزایی داشته باشد فرآیندهای خودتنظیمی- هیجانی آنان است. به عبارت دیگر خودتنظیمی بالاتر با بهزیستی بالا از جمله سلامت‌روانی خوب، توانایی حفظ روابط اجتماعی مؤثر و عملکردساز گارانه در خانه، مدرسه و دانشگاه همراه است [۱۸]. براساس نظریه سه‌وجهی Bandura، مبنای خودتنظیمی- هیجانی، شناخت اجتماعی است. به عقیده‌وی، فعالیت‌های یادگیری افراد به‌وسیله سه عامل فرایندی‌شخصی، محیطی و رفتاری آن‌ها تعیین می‌شود [۱۹]. اهمیت این سازه در یادگیری موقفيت‌آمیز تحصیلی، شغلی و غیره به حدی است که صاحب‌نظران مختلف الگوهای متفاوتی از آن را ارائه داده‌اند. دانش‌آموزان و دانشجویان نیز به شکل آگاهانه روش‌هایی مانند تجربه‌شخصی، آزمایش و خط را به منظور تنظیم وضعیت‌هیجانی خود به کار می‌گیرند.

متغیر دیگری که فرسودگی تحصیلی را به صورت مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد، استرس‌تحصیلی است که امروزه در ارتباط با فعالیت‌های آموزشی و پرورشی کاربردی فراوان دارد. استرس‌تحصیلی (Academic stress) به احساس نیاز فزاینده به دانش و به‌طور هم‌زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن اشاره دارد [۲۰]. اعتقاد رایج عموم مردم بر این بود که جمعیت دانشجویی طیفی است که کم‌ترین آسیب‌را از استرس پذیرا می‌شوند، در حالی که اکنون استرس به- عنوان یک‌شکل از بحران در زندگی دانشجویان شناخته می‌شود [۲۱]، که صرف‌نظر از مرحله‌ی تکامل و تحصیلات‌شان قادر است بر آن‌ها تأثیر بگذارد [۲۲]. گزارش‌های تحقیقاتی اخیر نشان می‌دهد که شیوع استرس در بین دانشجویان رو به افزایش است که این به‌دلیل عوامل مختلفی از جمله افزایش فشارهای محیطی، رقابت، کاهش منابع، حمایت‌ناکافی خانواده‌ها، در معرض خشونت از طریق رسانه‌ها بودن، افزایش مصرف الکل و همچنین مواد مخدر است [۲۳]. انتظارات بالا و تعریف نشده جامعه از دانشجویان برای انجام نقش‌ها و متقاض و غیرقابل تحقق بودن آن‌ها در شرایط فعلی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه باعث ایجاد فشارهای سنگین بر دانشجویان می‌شود [۲۴]. درنتیجه، نسل فعلی دانشجویان در مقایسه با نسل‌های قبلی بیشتر در معرض استرس و اضطراب تحصیلی قرار دارند [۲۵؛ ۲۶]. افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک‌پذیری و عملکرد- تحصیلی ضعیف، از محدود مشکلاتی است که در دانشجویان دارای استرس‌تحصیلی بالا گزارش شده است [۲۷]. در ارتباط با افسردگی در بین نوجوانان استرس‌زا، نشان داده شده است که این امر با عدم توانایی تمرکز، ترس از عدم موفقیت، ارزیابی منفی از آینده و نظایر آن مرتبط است [۲۸]. استرس‌تحصیلی، ادراک فرد را از نالمیدی نسبت به دانشگاه، درگیری‌تحصیلی، فشار‌تحصیلی و اضطراب‌تحصیلی را که مؤلفه‌های فشارهای دانشگاهی است،

مشروعی‌های پیاپی در ترم‌های مختلف، افتتحصیلی و مواردی از این دست است که برنامه‌ریزان آموزشی و مسئولان تربیتی باید همانند پژوهش‌های موجود در شاخه‌های مختلف آن را مورد بررسی و واکاوی قرار دهند. فرسودگی تحصیلی براساس متغیرهای مختلف تبیین شده است، اما تبیین رابطه فرسودگی- تحصیلی از طریق خودتنظیمی هیجانی و استرس‌تحصیلی مغفول مانده و کمتر مطالعه‌ای است که همزمان رابطه دو متغیر استرس- تحصیلی و خودتنظیمی هیجانی را با فرسودگی تحصیلی بررسی کرده باشد. افزون بر این‌ها از نظر کاربردی نتایج حاصل از این تحقیق موجب حساسیت و هوشمندی متصدیان تعلیم و تربیت، به نقش تنظیم‌هیجانی و استرس‌تحصیلی در کیفیت‌تحصیل و کاهش عوامل مخرب بر آن می‌شود و یافته‌های این پژوهش می‌تواند مورد استفاده آنان قرار گیرد. همچنین پژوهش حاضر در کمک به پیشرفت‌تحصیلی و نیز به‌تیغ آن کاهش فرسودگی- تحصیلی دانشجویان با شناسایی عوامل مؤثر در فرسودگی- تحصیلی حائز اهمیت است. لذا پژوهش حاضر، با هدف بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس‌تحصیلی اتجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که در این پژوهش، محققان میزان ارتباط و همبستگی بین سه متغیر تنظیم هیجانی، استرس‌تحصیلی و فرسودگی‌تحصیلی را مورد بررسی قرار داده‌اند. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان (دختر و پسر) مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند که طبق آمار دریافتی از آموزش کل دانشگاه تبریز، این تعداد برابر ۹۷۷۱ نفر است. حجم نمونه پژوهش حاضر بر اساس جدول تعیین حجم نمونه مورگان تعیین شد و با توجه به حجم جامعه حدود ۳۸۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. روش نمونه‌گیری این پژوهش نیز روش نمونه‌گیری خوش‌های چندمرحله‌ای بود. بدین صورت که ابتدا از بین شاخه‌های چهارگانه آموزشی دانشگاه تبریز (ریاضی- فنی، کشاورزی، علوم پایه و علوم انسانی) سه‌شاخه به‌طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین دانشکده‌های مربوط به هر کدام از شاخه‌ها، چند دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب شده و از هر دانشکده چند گروه انتخاب و در آخر نیز از هر گروه انتخاب شده یک کلاس جهت تکمیل پرسش‌نامه‌های پژوهش انتخاب شدند.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر به شرح زیر بودند: برای تعیین میزان فرسودگی‌تحصیلی از مقیاس فرسودگی- تحصیلی برسو، سالانووا و اسکافلی (۲۰۰۷) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است که شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی، بدینی و کارآمدی تحصیلی است. همه گویه‌ها در یک طیف ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) تنظیم شده

عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین تنظیم‌هیجانی و فرسودگی‌تحصیلی رابطه منفی‌معنی‌داری وجود دارد [۴۰].

Khalili، Sadeghi و Vaiskarmi (۱۳۹۷) به بررسی فرسودگی‌تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و تاب‌آوری‌تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی شهرکرد پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد بین راهبردهای مثبت تنظیم‌هیجان و تاب‌آوری‌تحصیلی با فرسودگی‌تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p<0.01$) و راهبردهای منفی‌تنظیم‌هیجان با فرسودگی‌تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($p<0.01$). همچنین فقط راهبردهای مثبت تنظیم‌هیجان توانست ۱۸ درصد از واریانس فرسودگی- تحصیلی را پیش‌بینی کند [۴۱].

Sepehri و Hatamian (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای به‌پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری پرداختند. نتایج نشان داد که بین دشواری تنظیم‌هیجان با فرسودگی‌تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p=0.001$). نتایج مطالعه‌ی Vahedi (۱۳۹۶) نیز نشان داد که خود-

تنظیمی به صورت منفی با فرسودگی‌تحصیلی ارتباط دارد [۴۳]. برخی از پژوهش‌گران نیز بر این باورند که تنظیم‌شناختی هیجان اگرچه سلامت‌روانی افراد را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی می‌کند، اما در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی نقشی معنی‌دار ندارد [۴۴]. باوجود این که مبنای هیجان‌ها زیستی است، اما افراد قادرند با استفاده از نظم‌جویی هیجانی بر نحوه ابراز آن‌ها اثر بگذارند [۴۵]. به عبارت دیگر نظم‌جویی هیجان فرایندی است که بر حفظ، افزایش و کاهش هیجان‌ها و نحوه ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد [۴۶]. تنظیم هیجانی نقشی محوری در تحول بهنجار افراد دارد و نقص آن منجر به اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، درونی‌سازی، ضعف در عملکرد تحصیلی و شغلی و نظایر این‌ها می‌شود [۴۷]. بر همین اساس شناخت و توانایی در تنظیم هیجانی نقشی مهم در نحوه مواجهه با یک رویداد تنشزا دارد [۴۸].

استرس‌تحصیلی نیز در سرتاسر جهان به عنوان مشکلی فراگیر و مرتبه با افت عملکرد تحصیلی و به‌تیغ آن فرسودگی‌تحصیلی فراگیران شناخته شده است [۴۹]. با وجود این که حضور در محیط‌های آموزشی و علخلخصوص حضور در دانشگاه برای عده‌ی کثیری از دانشجویان تجارت مثبتی با خود به همراه دارد، انجام برخی از وظایف تحصیلی به مانند آزمون‌ها، مقالات و ارائه مطالب و نظایر آن برای برخی از آن‌ها تجربه‌ی تنبیدگی و فرسودگی به همراه دارد [۵۰].

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که فرسودگی‌تحصیلی از متغیرهای کلیدی و ملأکی مهم برای فهم موانع و مشکلات- تحصیلی دانشجویان مانند درخواست تغییرشته، افتتحصیلی،

شد. روایی مقیاس کوردون در پژوهش حاضر ۸۴٪ به دست آمده است.

برای بررسی خودتنظیمی‌هیجانی از مقیاس هافمن و کشdan (۲۰۱۰) به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. این پرسشنامه توسط هافمن و کشدان (۲۰۱۰) تهیه و تدوین شده و شامل ۲۰ سؤال است که سؤالات آن بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از بین‌نهایت در مورد من درست است (۵) تا اصلاً در مورد من درست نیست (۱) تنظیم شده‌اند و دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای سه مؤلفه یا خرده مقیاس پنهان کاری (۸ سؤال)، سازش کاری (۷ سؤال) و تحمل (۵ سؤال) است. هافمن و کشدان (۲۰۱۰) روایی آن را از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار داده‌اند. پایایی الگای کرونباخ خرده مقیاس‌های پنهان کاری ۰/۷۰، سازش کاری ۰/۷۵ و تحمل ۰/۵۰ و پایایی کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز میزان روایی آن ۰/۸۸ به دست آمده است. همچنین برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به صورت همزمان استفاده شد.

است. برسو و همکاران (۲۰۰۷) پایایی این پرسشنامه را برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی، بی‌علاقگی و کارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ محاسبه کرده‌اند. نعامی (۱۳۸۸) ضرایب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش الگای کرانباخ محاسبه کرده است که برای خرده مقیاس‌های خستگی- تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ به دست آورده است. همچنین میزان ضریب اعتبار آن را به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ به دست آورده است [۵۱]. در پژوهش حاضر نیز میزان روایی آن ۰/۸۲ به دست آمده است.

برای استرس‌تحصیلی از مقیاس کودرون استفاده شد که آزمون چهارم از مقیاس استرس‌تحصیلی کوردون است و دارای ۲۳ سؤال است. این مقیاس استرس ناشی از شخصیت و عادات فکری فرد را آشکار می‌سازد که با توجه به موضوع مورد نظر تعداد ۱۵ سؤال مربوط به بحث استرس‌تحصیلی در پژوهش حاضر ارائه

یافته‌ها

جدول ۱: ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش

	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۱	سازگاری	۲۲.۷۲	۴.۳۶	۱	.۴۷	۱۲.۵	۳۵.۲۵	۲
۲	پنهان کاری	۱۶.۵۹	۲.۸۹	.۴۷	.۳۸	.۳۸	۱	۳
۳	تحمل	۶.۵۵	۳.۰۲	-۰/۳۶۲	-۰/۰۹۶	-۰/۲۱۲	-۰/۰۲	۴
۴	استرس‌تحصیلی	۴۰.۰۷	۱۲.۶۹	-۰.۳۴	-۰.۰۹	.۲۳	.۶۳	۵
P ≤ 0/01**								

و بالاخره میانگین و انحراف معیار استرس‌تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب برابر $M = ۶/۵۵$ ، $S = ۳/۰۲$ است. یافته‌های دیگر جدول بیان‌گر آن است که بین مؤلفه سازگاری تنظیم‌هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار مبنی ($r = -۰/۳۴$) و $P \leq ۰/۰۵$ ، مؤلفه تحمل تنظیم‌هیجان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار ($r = ۰/۲۳$ و $P \leq ۰/۰۵$) و بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار ($r = ۰/۶۰$ و $P \leq ۰/۰۵$) وجود دارد.

جدول ۲: مفروضات رگرسیون خطی چندگانه فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

متغیرها	اسمیرونوف	کالموگروف	سطح معناداری	دوربین واتسون	تولرانس
سازگاری	۲۳/۷۳	.۰/۰۶۸			.۰/۱۲
پنهان کاری	۲۵/۳۸	.۰/۲۰۰			.۰/۰۷
تحمل	۱۶/۵۹	.۰/۲۰۰			.۰/۱۷
استرس‌تحصیلی	۶/۵۵	.۰/۰۷۴			.۰/۰۹

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی و همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد، بر اساس این یافته‌ها میانگین و انحراف‌معیار فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب، $M = ۴۰/۵۷$ ، $S = ۱۲/۶۹$ ؛ میانگین و انحراف‌معیار مؤلفه سازگاری‌تنظیم‌هیجانی برابر با $S = ۲۳/۷۲$ ، $M = ۴/۳۶$ ؛ میانگین و انحراف‌معیار مؤلفه پنهان کاری تنظیم‌هیجانی به ترتیب برابر با $۳۵/۲۵$ و $M = ۱۲/۵۰$ ، $S = ۱۲/۸۹$ ؛ میانگین و انحراف‌معیار مؤلفه تحمل به ترتیب برابر با $۳۵/۲۵$ و $M = ۱۶.۵۹$ ، $S = ۲/۸۹$ ؛ میانگین و انحراف‌معیار مؤلفه استرس‌تحصیلی نیز به ترتیب برابر با ۴۰.۰۷ و $M = ۱۲.۶۹$.

تولرانس پایین تر از ۰/۲ بدست آمده، پیش‌فرض همخطی بودن رعایت‌شده و بین خطاهای همبستگی وجود ندارد و به عبارت دیگر، استقلال خطأ وجود دارد. شاخص‌های بدست آمده در جدول بیان گر رعایت مفروضه‌های آزمون بوده است.

با توجه به یافته‌های جدول ۲ سطح معناداری تمامی داده‌ها در آزمون کالموگروف اسمیرونف بیشتر از ۰/۰۵ بوده است؛ از این رو می‌توان گفت توزیع داده‌های بدست آمده نرمال هستند. همچنین با توجه به‌این که نتیجه دوربین واتسون، بین ۱/۵ (۱/۳۷) و ضرایب

جدول ۳: آزمون معنی‌داری ضریب تعیین متغیرهای تنظیم‌هیجانی و استرس‌تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

مدل	R	R ²	Mیزان شده	خطای استاندارد	F	P
۱	.۰/۶۵	.۰/۴۳	.۰/۴۲	.۹/۶۰	.۵۹/۳۲	.۰/۰۱***

**P≤0/01

جدول ۳ نشان می‌دهد که مولفه‌های مختلف تنظیم‌هیجانی (سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل) و استرس‌تحصیلی قادر به تبیین ۴۳ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است.

جدول ۴: ضرایب بتای متغیرهای تنظیم شناختی‌هیجان (سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل) و استرس‌تحصیلی در پیش‌بینی تغییرات فرسودگی تحصیلی

استرس‌تحصیلی	Beta(B)	نشده(N)	(استاندارد)	T	سطح معناداری	P
سازگاری	-۰/۳۶	-۰/۱۲	-۰/۲۹	-۰/۰۲	-۰/۰۲	.۰/۰۲
پنهان‌کاری	.۰/۰۶	.۰/۰۲	.۰/۵۲	.۰/۶۰	.۰/۶۰	
تحمل	-۰/۰۹	-۰/۰۲	-۰/۴۱	.۰/۶۸	.۰/۶۸	
استرس‌تحصیلی	۲.۵۲	.۵۹	۱۳	.۰/۰۰۱	.۰/۰۰۱	

**P≤0/01

مولفه‌ی سازگاری تنظیم‌هیجانی قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های [۴۰؛ ۴۱؛ ۴۲] همسو هستند. این مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان می‌توانند از طریق راهبردهای تنظیم‌هیجانات خود و سازگاری با موقعیت‌های فردی و تحصیلی شرایط استرس‌زا را به کنترل در آورده و میزان فرسودگی تحصیلی را کاهش دهند. علاوه بر این می‌توان گفت که سازگاری، فاکتوری اساسی در ارزیداد شناس-موفقیت و کاهش خستگی ذهنی و به طبع آن فرسودگی تحصیلی است. هیجان‌ها نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی، تحصیل و سلامت‌روانی افراد ایفا می‌کند. دانشجویان دارای خودتنظیمی به صورت فعال در تعیین اهداف، انتخاب مسیر، تعیین ابزارها، شیوه‌های راهبردی مطالعه و نظرات بر عملکرد درگیر هستند و خودشان مسئولیت یادگیری را بر عهده می‌گیرند.

از سوی دیگر نتیجه بدهست آمده از این پژوهش با نتیجه پژوهش [۴۴] ناهم‌سو است. آن‌هادر پژوهشی به بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی-هیجانی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و سلامت‌روان دانشجویان پرداختند. یافته‌های پژوهش آنان حاکی از این بود که تنظیم شناختی‌هیجانی پیش‌بینی کننده معنی‌دار سلامت‌روان بوده اما این راهبردها در پیش‌بینی عملکرد

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای مولفه سازگاری تنظیم‌هیجانی = -۰/۱۲ = β است که در سطح ۰/۰۵ < P < ۰/۰۴ معنادار است، یعنی با افزایش راهبرد سازگاری، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند و بر عکس. و متغیر دیگری که توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را دارد استرس‌تحصیلی است. نتایج نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای متغیر استرس‌تحصیلی برابر با $\beta = ۰/۵۹$ است که در سطح ۰/۰۵ < P < ۰/۰۴ معنادار است، یعنی با افزایش استرس‌تحصیلی دانش‌آموزان، فرسودگی تحصیلی آن‌ها نیز بیشتر می‌شود و بر عکس. و بالآخره نتایج دیگر بیان گر آن است که مولفه‌های تحمل و پنهان‌کاری به عنوان دو مولفه تنظیم‌هیجانی توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را ندارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌تبریز بر اساس راهبردهای تنظیم‌هیجانی و استرس‌تحصیلی بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین مولفه سازگاری تنظیم‌هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌دار منفی و بین مولفه تحمل تنظیم‌هیجان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. همچنین

در ارتباط باشد. توانایی مدیریت هیجان‌ها باعث می‌شود که دانشجویان در موقعیت‌های تحصیلی از راهبردهای تنظیم هیجانی مناسب استفاده کند، تصورات رفتاری خویش را کنترل کنند. به طور کل دانشجویان موفق در تحصیل، تنظیم هیجانی بالا در جهت مثبت دارند و افرادی که تنظیم هیجانی بالای دارند در پیش‌بینی خواسته‌های خود چه در تحصیل و چه در عملکردشغالی توانایی بیشتری دارند، آن‌ها فشارهای ناخواسته را درک و تصورات هیجانی خود را بهتر مهار می‌کنند و درنتیجه عملکرد بهتری از خود بروز می‌دهند. به عبارت دیگر خودتنظیمی بالاتر با بهزیستی بالا از جمله سلامت‌روانی خوب، توانایی حفظ روابط اجتماعی مؤثر و عملکردسازگارانه در خانه، مدرسه و دانشگاه همراه است که این عوامل می‌توانند فرسودگی تحصیلی را از آن‌ها دور کنند. یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد که بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی-تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی دار وجود دارد، این یافته به‌این معناست که با افزایش استرس‌تحصیلی دانشجویان میزان فرسودگی‌تحصیلی آن‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و بالعکس. همچنین متغیر استرس‌تحصیلی قادر به پیش‌بینی فرسودگی-تحصیلی بود که نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های [۳۶؛ ۳۷؛ ۳۸؛ ۳۹] همسو و هم‌جهت است. این پژوهش‌گران در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که استرس‌تحصیلی قادر است قویاً و به طور گسترده‌ای بهزیستی روان‌شناختی، سلامت‌جسمانی، روانی، تحصیلی و توانایی‌های شناختی یادگیرندگان را در به انجام رسانیدن هرچه مؤثرتر تکالیف و عملکرد تحصیلی به چالش کشاند بر همین منوال استرس‌تحصیلی سطح بالا در دانشجویان قادر خواهد بود که فرسودگی‌تحصیلی را نیز در آن‌ها ایجاد کند. استرس‌تحصیلی در سرتاسر جهان و در اقوام و فرهنگ‌های مختلف به یک مشکل فراگیر در ارتباط با افت عملکرد تحصیلی و به طبع آن افزایش فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان تبدیل شده است [۴۹]. در حالی که حضور در دانشگاه برای عده کثیری از دانشجویان تجارب مثبتی به همراه دارد، برای برخی دیگر مطالب تحصیلی از قبیل آزمون‌ها، مقالات، ارائه مطالب و نظایر آن با تجربه تنبیدگی و فرسودگی همراه است [۵۰]. دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زای تحصیلی، گسترهای از واکنش‌های جسمانی، هیجانی و روان‌شناختی را از خود بروز می‌دهند که شواهد به دست آمده نیز در همین جهت نشان داده است که استرس‌تحصیلی در دانشجویان یکی از متعارف‌ترین منابع پایین-آوردن بهزیستی‌تحصیلی و به طبع آن افزایش فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان است.

همان‌طور که ملاحظه گردید مطالعات مختلفی بر رابطه بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی تحصیلی تأکید دارند. انتظارات بالا و تعریف نشده جامعه از دانشجویان برای انجام نقش‌ها و متناقض و غیرقابل تحقیق‌بودن آن‌ها در شرایط فعلی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه باعث ایجاد فشارهای سنگین بر دانشجویان

تحصیلی نقش معنی‌داری نداشتند. هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان نام دارد، فرآیندهای درونی و بیرونی‌ای است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد [۴۵]. به عبارت دیگر، واژه نظم‌جوی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد [۴۶]. از آن‌جایی که نظم‌جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظریه پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانات‌شان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلال‌های درون‌سازی از قبیل افسردگی و اضطراب و ضعف در تحصیل و عملکردشغالی و تحصیلی را نشان می‌دهند [۴۷]؛ بنابراین می‌توان گفت، نظم‌دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است که در سازگاری با رویدادهای تنبیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا کند.

در بیشتر پژوهش‌هایی که روی دانش‌آموزان و یا دانشجویان کار شده است، به طور اجمالی اذعان نموده‌اند که دانشجویان برای موقوفیت‌تحصیلی خود از روش‌های مختلفی جهت نظم‌جویی هیجانات‌شان استفاده می‌کنند و یکی از متدالو ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که دانشجویان را برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزانند به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکیدارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنبیدگی زا نقش بسیار مهمی دارند [۴۸]. دانشجویان با به کارگیری راهبردهای تنظیم‌هیجانی، نحوه‌ی تجربه‌ها و تظاهرات هیجان‌های خود را هم تحت سلطه خود در می‌آورند. در پژوهش حاضر نیز رابطه تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان را می‌توان چنین بیان کرد که فرسودگی-تحصیلی داشتن نگرش بدینانه به امور مربوط به محیط‌های آموزشی، تجربه احساس خستگی به دلیل وجود تکالیف درسی و همچنین احساس فقدان شایستگی به عنوان یک فراگیر است که از جمله مسائل مخرب بر سیستم آموزشی است و اثرات زیان‌باری بر زندگی فردی فراگیران دارد که جنبه‌های مختلف زندگی-تحصیلی، شخصی و خانوادگی این افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به صورت شکایات روان‌شناختی، ضعف در عملکرد تحصیلی، ناسازگاری و حتی تعارضات میان‌فردی و خانوادگی ظاهر می‌شود که این تبعات ممکن است با ضعف و یا مشکل در تنظیم هیجان

استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان ارتباط معنادار منفی وجود دارد. و همچنین مؤلفه‌های استرس تحصیلی توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان را دارد. بنابراین به دانشجویان پیشنهاد می‌شود که با شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های مهارت‌های تدبیر آموخته‌شده که به یادگیرندگان در مواجهه با استرس‌های تحصیلی کمک می‌کند، استرس تحصیلی خود را پایین بیاورند زیرا این مهارت‌ها به یادگیرندگان می‌آموزند که چگونه با کارآمدی لازم با عوامل ایجاد‌کننده استرس مقابله نمایند، پیش از آن که عملکرد تحصیلی آنان به‌وسیله این عوامل تضعیف گردد. و در آخر پیشنهاد می‌شود تأثیر کلاس‌های آموزشی تنظیم هیجان بر روی ویژگی شخصیتی دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان بررسی شود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر بر اهمیت نقش متغیرهای خودتنظیمی‌هیجانی و استرس تحصیلی در میزان فرسودگی-تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنابراین به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان و آموزش آن و همچنین آموزش شیوه‌های کنترل استرس تحصیلی به دانشجویان امری ضروری به‌نظر می‌رسد که می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی، افزایش بهزیستی تحصیلی و در کل ارتقاء سلامت روانی و تحصیلی دانشجویان شود.

ملاحظات اخلاقی

تمام نویسندها پژوهش حاضر متعهد بود که تمامی ملاحظات و استناداردهای اخلاقی را در اجرا و نگارش پژوهش رعایت نمایند. مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشجوست و با کد مصوب ۷۸۷۳۹۶ در معاونت پژوهشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز به تصویب رسیده است.

سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز و ریاست دانشکده‌های مربوطه که در این پژوهش مرا یاری کرده‌اند نهایت تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

تضاد منافع

این پژوهش با هیچ پژوهش، ارگان و یا اداره‌ای تعارض منافع ندارد.

خواهد شد [۲۴]. در تیجه، نسل فعلی دانشجویان در مقایسه با نسل‌های قبلی بیشتر در معرض استرس و اضطراب‌تحصیلی قرار دارند [۲۵:۲۶]. در تبیین این نتیجه می‌توان اذعان کرد که استرس تحصیلی در دانشجویان نتایجی بهمانند؛ افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک‌پذیری و عملکرد تحصیلی ضعیف را در آن‌ها با خود به‌همراه می‌آورد [۲۷] که این عوامل می‌توانند معلول علت‌هایی نظیر سالن‌های سخنرانی پرازدحام، سیستم ترمیبندی و منابع ناکافی در سطح دانشگاه‌ها [۳۰]، وسعت برنامه‌های درسی [۳۱] و ساعت‌های طولانی تدریس و حضور در کلاس، افزایش توقفات و انتظارات نابجا از دانشجویان از میزان یادگیری برای انجام فعالیت‌های دانشگاهی باشد [۳۲:۲۷]. با توجه به این تغییرات، دانشجویان به‌طور بالقوه می‌توانند انواع مختلفی از استرس را تجربه کنند که می‌تواند سلامت روانی، - اجتماعی و پیشرفت‌تحصیلی آن‌ها مختل کند [۳۴]. در تیجه بالارفتن سطح استرس تحصیلی در بین دانشجویان می‌تواند منجر به به افت پیشرفت‌تحصیلی شود و سلامت جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی دانشجویان را نیز هدف سوء خود قرار دهد و احتمال ابتلاء به افسردگی، بیماری‌های جسمانی، مشکلات روان‌شناختی و ضعف عملکرد تحصیلی به‌مانند فرسودگی تحصیلی را افزایش دهد. با توجه به نتایج پژوهش‌های گذشته حمایت و انتظارات خانواده، اساتید و معلمان به عنوان عوامل اصلی و تأثیرگذار در میزان کاهش یا افزایش استرس تحصیلی دانشجویان نقش مهمی ایفا می‌کنند، لذا توجه به محیط‌های آموزشی و رفتار درست والدین می‌تواند در این زمینه کارکردی مهم و غیرقابل انکار داشته باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به پرسشنامه‌های تکمیل شده اشاره کرد که ممکن است دقت لازم برای پر کردن آن‌ها به کار گرفته نشده باشد و نیز این که نمی‌توان رابطه علت و معلولی را از آن استنباط کرد. با توجه به این که بین تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد و همچنین مؤلفه‌ی سازگاری خودتنظیمی هیجانی توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان را دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که دانشجویان با استفاده از راهبردهای خودتنظیمی-هیجانی ضمن ایجاد شناخت و یادگیری به کارگیری آن، که ادراکات مربوط به انگیزش درونی را نیز بیشتر می‌کند، پیشرفت تحصیلی را تقویت کنند تا با این روش بتوانند میزان فرسودگی-تحصیلی خود را نیز کاهش دهند. همچنین با توجه به این که بین

منابع

- Cho S. The role of IQ in the use of cognitive strategies to learn information from a map. Learning and Individual Differences. 2010 Dec;120(6):694-8.
- Smith TD, DeJoy DM, Dyal MA, Huang G. Impact of work pressure, work stress and work-family conflict on firefighter burnout. Archives of environmental & occupational health. 2019 Jul 4;74(4):215-22.
- Hu Q, Schaufeli WB. The factorial validity of the Maslach burnout inventory-student survey in China. Psychological Reports. 2009 Oct;105(2):394-408.
- Ying L, Wang Y, Lin C, Chen C. Trait resilience moderated the relationships

- between PTG and adolescent academic burnout in a post-disaster context. *Personality and Individual Differences*. 2016 Feb;1;90:108-12.
5. Neumann Y, Finaly-Neumann E, Reichel A. Determinants and consequences of students' burnout in universities. *The Journal of Higher Education*. 1990 Jan 1;61(1):20-31.
 6. Bressó Esteve E. *Well-being and performance in academic settings. The predicting role of self-efficacy* (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I). 2008.
 7. Gerber M, Lang C, Feldmeth AK, Elliot C, Brand S, Holsboer-Trachsler E, Pühse U. Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of research on adolescence*. 2015 Mar;25(1):63-74.
 8. Nasri S, Damavandi ME, and kargar E. [Relationship work- family conflict and academic motivation with academic burnout in postgraduate students of SRTTU]. *research in education* 2014; 1 (2): 25- 31. [Persian].
 9. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001 Feb;52(1):397-422.
 10. Rudman A, Gustavsson JP. Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *International journal of nursing studies*. 2012 Aug 1;49(8):988-1001.
 11. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*. 2008 Oct 1;45(10):1534-42.
 12. Wagner B, Cross D, Adams E, Symons M, Mazzucchelli TG, Watkins R, Wright E, Latimer J, Carapetis J, Boulton J, Fitzpatrick JP. RE-AIM evaluation of a teacher-delivered programme to improve the self-regulation of children attending Australian Aboriginal community primary schools. *Emotional and Behavioural Difficulties*. 2019 Oct 6:1-7.
 13. Hofmann SG, Kashdan TB. The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 2010 Jun 1;32(2):255-63.
 14. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003 Aug;85(2):348.
 15. Kadivar P, Arabzadeh M, Javadi S, Farzad V. The effects of learning behaviors in classroom goal orientation and control ideology: using structural equation modeling. InProceedings of the 8th WSEAS international conference on Artificial intelligence, knowledge engineering and data bases 2009 Feb 21 (pp. 260-265). World Scientific and Engineering Academy and Society (WSEAS).
 16. Strongman KT. Applying psychology to everyday life: A beginner's guide. John Wiley & Sons; 2006 Feb 22.
 17. Pintrich PR. The role of goal orientation in self-regulated learning. InHandbook of self-regulation 2000 Jan 1 (pp. 451-502). Academic Press.
 18. Buckner JC, Mezzacappa E, Beardslee WR. Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2009 Jan;79(1):19-30.
 19. Bandura A. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ. 1986;1986.
 20. Shokri O, Kadivar P, Naghsh Z, Ghanaei Z, Daneshvarpour Z & Molaei M. Personality traits, academic stress and academic performance. *Journal of Psychological Studies*. 2008. 3 (3), 25-48. [In persian].
 21. Reddy JK, Menon K, Thattil A. Understanding Academic Stress among Adolescents. *Artha-Journal of Social Sciences*. 2017 Jan 1;16(1):39-52.
 22. Banerjee N, Chatterjee I. Academic stress, suicidal ideation & mental well-being among 1st semester & 3rd semester medical, engineering & general stream students. *Researchers World*. 2016 Jul 1;7(3):73.
 23. Kadhiravan S, Kumar K. Enhancing stress coping skills among college students. *Researchers World*. 2012 Oct 1;3(4):49.
 24. Ramli H, Hamizah N, Alavi M, Mehrinezhad SA, Ahmadi A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*. 2018 Jan;8(1):12.
 25. Teh CK, Ngo CW, binti Zulkifli RA, Vellasamy R, Suresh K. Depression, anxiety and stress among undergraduate students: A cross sectional study. *Open Journal of Epidemiology*. 2015;5(04):260.
 26. Leppink EW, Odlaug BL, Lust K, Christenson G, Grant JE. The young and the stressed: Stress, impulse control, and health in college students. *The Journal of nervous and mental disease*. 2016 Dec 1;204(12):931-8.
 27. Deb S, Strodl E, Sun J. Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2015;5(1):26-34.
 28. Busari AO. Evaluating the relationship between gender, age, depression and

- academic performance among adolescents. Scholarly Journal of Education. 2012;1(1):6-12.
29. DeDeyn R. A comparison of academic stress among Australian and international students. UW-L Journal of Undergraduate Research. 2008;11:1-4.
 30. Awino JO, Agolla JE. A quest for sustainable quality assurance measurement for universities: Case study of the University of Botswana. Educational Research and Reviews. 2008 Jun 1;3(6):213.
 31. Agrawal RK, Chahar SS. Examining role stress among technical students in India. Social Psychology of Education. 2007 Mar 1;10(1):77-91.
 32. Ang RP, Huan VS. Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. Child psychiatry and human development. 2006 Dec 1;37(2):133.
 33. Pariat L, Rynjah A, Joplin M, Kharjana MG. Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. Journal of Humanities and Social Science. 2014;19(8):40-6.
 34. Hussien T, Hussien S. Strategies for coping educational and psychological stress. Dar Alfiker. Amman. 2006.
 35. Bamber MD, Schneider JK. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. Educational Research Review. 2016 May 1;18:1-32.
 36. Durán MA, Extremera N, Rey L, Fernández-Berrocal P, Montalbán FM. Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. Psicothema. 2006;18:158-64.
 37. Uludag O, Yarat H. The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. Journal of Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education (Pre-2012). 2010 Apr 1;9(1):13.
 38. Behroozi N, Shahni Yelaq M, Pourseyed SM. Relationship between perfectionism, perceived stress and social support with academic burnout. Strategy for Culture 2013; 5(20): 83-102. [In Persian].
 39. Abbasi M, Dargahi S, Mohammad Alipor Z, Mehrabi A. The role of student stressors in predicting procrastination and academic burnout among nursing students. Iran J Med Educ 2015; 15(3): 293-303. [In Persian].
 40. Mikaeli N, Rajabi S, Abbasi M & Zamanloo Kh. The relationship between emotion regulation and positive and negative emotions with academic performance and academic burnout in students. Journal of Educational Psychology 2015: 2, 32 (10): 31-52. [In Persian].
 41. Vaiskarmi H, Sadeghi M & Khalili Goshnigani Z. Study of academic burnout and its relationship with cognitive emotion regulation strategies and academic resiliency of Shahrekord University of Medical Sciences students. Journal of Educational Strategy in Medical Sciences 2019: 1 (1): 124-138. [In Persian].
 42. Hatamian P & Sepehri Nejad M. Predicting academic burnout based on the difficulty of emotion regulation and social support in nursing students. Educational Strategies in Medical Sciences 2017: 11 (1): 60-65. [In Persian].
 43. Vahedi S, Hashemi T, Shafiei Soork S. The effect of academic grades, neuroticism and self-regulated learning strategies on academic burnout: Testing a conceptual model. Knowledge & Research in Applied Psycholog 2014; 15(57): 72-81. [In Persian].
 44. Sayyah M, Olapour A, Ardameh A. Predicting mental health and academic performance through cognitive emotion regulation strategies in Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences students. Quarterly Journal of Studies in Medical Education Development 2015: 1 (10): 37-44. [In Persian].
 45. Mashhadi A, Mirdouraghi F & Hassani J. The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Pediatric Internalization Disorders. Journal of Clinical Psychology 2012; Volume 3, Issue 3 (11): 39 - 29. [In Persian].
 46. Jermann F, Van der Linden M, d'Acremont M, Zermatten A. Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). European Journal of Psychological Assessment. 2006 Jan;22(2):126-31.
 47. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspectives on psychological science. 2008 Sep;3(5):400-24.
 48. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual differences. 2001 Jun 1;30(8):1311-27.
 49. Wong PT, Wong LC, Scott C. Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. InHandbook of multicultural perspectives on stress and coping 2006 (pp. 1-26). Springer, Boston, MA.
 50. Farahani MN, Shokri O, Gravand F, Daneshvarpour Z. Individual differences in

- academic stress and subjective well-being:
The role of coping styles. *Journal of Behavioral Sciences*, 2009; Number 6: 294 - 307. [In Persian].
51. Naomi Az. [Relationship between the quality of students learning Experience with burnout MA Shahid Chamran university]. *Journal of psychological studies* 2009;5 (3): 117- 34. [In Persian].