www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

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

Shahrouz Nemati*[,1] , Rahim Badri Gargari[2], Aram Katourani[3] and Safa Mortazavi[4]

Tabriz, Iran n [1] Department 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.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۵، شماره ۶، ۱۴۰۱
صفحات: ۵۶۸-۵۸۱

پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس‌تحصیلی

شهروز نعمتی [۱]، رحیم بدری گرگری[۲]، آرام کاتورانی و صفا مرتضوی[۴]

[۱] گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
[۲] گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
[۳] گروه روان شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
[۴] گروه روان شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

*نویسنده مسوول: شهروز نعمتی، دانشیار، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
ایمیل: : Sh.Nemati@Tabrizu.ac.ir

چکیده

مقدمه: پژوهش‌حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی 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 ۱۳۹۷-۹۸ تشکیل دادند. حجم نمونه متشکل از ۳۸۶ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز بود که با استفاده از روش تصادفی‌خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری‌اطلاعات در این پژوهش مقیاس خودتنظیمی‌هیجانی هافمن و کشدان، مقیاس استرس‌تحصیلی کودرون و مقیاس فرسودگی‌تحصیلی برسو، سالانووا و اسکافلی بودند.

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

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاصل‌شده، بر اهمیت نقش متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و استرس‌تحصیلی در میزان فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنا براین به‌کارگیری راهبردهای تنظیم‌هیجان و آموزش آن و همچنین آموزش شیوه‌های کنترل استرس تحصیلی به دانشجویان امری ضروری به‌نظر می‌رسد که می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی‌تحصیلی، افزایش بهزیستی‌تحصیلی و در کل ارتقاء سلامت‌روانی دانشجویان شود.

واژگان کلیدی: خودتنظیمی‌هیجانی، استرس‌تحصیلی، فرسودگی‌تحصیلی

مقدمه

در اغلب پژوهش‌های مربوط در حوزه روان‌شناسی‌تربیتی، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر یادگیری فراگیران برای افزایش میزان عملکرد و انگیزش‌تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان هدفی مهم و اساسی به‌شمار می‌رود [۱]. یکی‌از عوامل مهم و درعین‌حال مخرب عملکردتحصیلی دانشجویان، فرسودگی است. اگر چه بیشتر پژوهش‌های پیرامون متغیر فرسودگی به‌مثابه‌ی یک پدیده رایج در محیط‌های حرفه‌ای و در زمینه‌های‌شغلی صورت پذیرفته است، اما در سال‌های اخیر پژوهش دراین حوزه به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی با اهمیت در موقعیت‌های پیشرفت‌تحصیلی در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرارگرفته است [۲؛ ۳].فرسودگی‌تحصیلی **(Academic burnout)** در محیط‌های آموزشی، داشتن نگرش بدبینانه به امور مربوط به محیط‌های آموزشی، تجربه احساس خستگی به‌دلیل وجود تکالیف‌درسی و همچنین احساس فقدان شایستگی به‌عنوان یک فراگیر (دانشجو یا دانش‌آموز) است [۴]. **Numann (۱۹۹۰)**، بر این باور بود که فرسودگی‌تحصیلی قادر است نقش کلیدی در فهم نحوه‌ی ارتباط دانشجو با دانشگاه، شور، علاقه و اشتیاق آن‌ها نسبت به ادامه‌ی تحصیل و کشف دلایل عملکردضعیف دانشجویان را فراهم آورد [۵]. همچنین فرسودگی‌تحصیلی متغیری است که می‌تواند دامنه‌ی وسیعی از رفتارهایی که عملکردتحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مورد بررسی و آسیب‌شناسی قرار دهد [۶].

پژوهش‌گران براین باورند که فرسودگی‌تحصیلی را می‌توان در زمره مسائل مخرب بر سیستم‌آموزشی قلمداد کرد که اثرات زیان‌باری بر زندگی فراگیران دارد و جنبه‌های مختلف زندگی‌تحصیلی، شخصی و خانوادگی این افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که این اثرات به‌صورت شکایات روان‌شناختی، ضعف در عملکرد تحصیلی، ناسازگاری و حتی تعارضات میان‌فردی و خانوادگی نمایان می‌شود و این مسأله می‌تواند کیفیت نیروی‌کار آینده آن جامعه را به سمت و سوی ضعف و سیری نزولی هدایت کند [۷]، همچنین فرسودگی تحصیلی می‌تواند منجر به صرف هزینه‌های مادی، آموزشی و انسانی زیاد و هدر رفت آن‌ها شود [۸]. **Maslach** یکی از صاحب‌نظران حوزه فرسودگی تحصیلی سه مولفه‌ی خستگی‌عاطفی (به‌عنوان ریشه‌ی اصلی و پایه‌ای فرسودگی تحصیلی) که در آن فرد به‌لحاظ شناختی و هیجانی از محیط آموزشی فاصله می‌گیرد، خستگی‌هیجانی و بدبینی‌تحصیلی (نگرش منفی، احساس بی‌لیاقتی و بدبینی به‌تحصیل) که منجر به شکاف بین فراگیر و محیط آموزشی‌اش می‌شود و ناکارآمدی تحصیلی (حس‌شکست و نداشتن توانایی‌موفقیت، ناتوانی با نیازهای‌تحصیلی) را به‌عنوان مولفه‌های اصلی و تأثیرگذار فرسودگی‌تحصیلی بیان کرده‌است [۹]. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند افرادی که فرسودگی‌تحصیلی داشته‌اند علاوه بر اثرات‌منفی تحصیلی، در کوتاه‌مدت، بلندمدت، آینده‌شغلی و زندگی‌شخصی نیز دچار مشکل بوده‌اند، آن‌ها در شغل جدیدشان کمتر ثبات داشته‌اند، میزان ترک خدمت بیشتری را از خود بروز داده‌اند و در وظایفی که مربوط به شغل‌شان به‌آن‌ها واگذار شده بود معمولاً تسلط کمتری داشته‌اند [۱۰؛ ۱۱]. از متغیرهای مهم و مرتبط با فرسودگی‌تحصیلی، خودتنظیمی‌هیجانی را می‌توان موردبررسی قرار داد. خودتنظیمی‌هیجانی **(Emotion regulation)** به معنای توانایی دادن آرامش به‌خود در هنگام مواجهه با ناراحتی‌های عاطفی و قادربودن به تشویق‌خود درهنگام تجربه‌تنیدگی است [۱۲]. همچنین خودتنظیمی‌هیجانی توانمندی یا ویژگی‌ای‌است که نقش قابل‌توجهی در بهزیستی و سلامت‌روانی دارد [۱۳]. از سوی‌دیگر افرادی که بیشتر بر بازداری به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجان متکی‌اند، شادکامی و عملکرد اجتماعی و تحصیلی ضعیف‌تری را نشان داده‌اند [۱۴]. تعاریف خودتنظیمی‌هیجانی باتوجه به چهارچوب‌های‌نظری مختلف، با یک‌دیگر متفاوت‌اند. اما، بیشتر آنان براین نکته تأکیددارند که این فرایند، مستلزم فعال‌سازی و تقویت شناخت‌ها و رفتارهایی است که متوجه هدف موردنظر است [۱۵]. به‌طور خلاصه، این‌صفت به‌کسی اطلاق می‌شود که اهداف مشخصی دارد و رفتارهای به‌خصوصی را برای دستیابی به مقاصدخود درپیش می‌گیرد. چنین‌فردی بر راهبردها و اعمال خود نظارت‌کرده و آن‌ها را به‌منظور دستیابی به موفقیت، جرح‌وتعدیل می‌کند. این سازه در سطوح مختلف زندگی‌افراد در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی، تحصیلی و اخلاقی از اهمیت فراوانی برخوردار است [۱۶]. افزون براین، مهارت خودتنظیمی‌شناختی- هیجانی ازجمله مهارت‌هایی است که به‌نظرمی‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا همچون محیط‌های آموزشی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نقش‌مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زا دارد. **Pintrich (۲۰۰۰)**، براین باور بود که فراگیرانی که درعوض دریافت منفعلانه‌دانش، دارای خودتنظیمی هستند به‌صورت فعال در تعیین‌اهداف، انتخاب مسیرتحصیل، تعیین‌ابزارها، شیوه‌های راهبردی‌مطالعه و نظارت بر عملکرد درگیر هستند و خودشان مسئولیت یادگیری را برعهده می‌گیرند [۱۷]. همچنین دانش‌آموزانی‌که می‌توانند هیجانات‌خودرا به‌طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه‌شده طی رقابت را برای بهبود عملکردتحصیلی به‌کار ببرند. هنگامی‌که فرد با یک موقعیت‌هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب و خوش‌بینی برای کنترل‌هیجانی کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که دراین موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. دراصل، در تنظیم‌هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط‌منفی برای حضور در رقابت‌ها نیاز است. درواقع، یکی‌از عواملی که می‌تواند بر عملکردتحصیلی دانشجویان

و دانش‌آموزان تأثیر به‌سزایی داشته باشد فرآیندهای خودتنظیمی-هیجانی آنان است. به‌عبارت‌دیگر خودتنظیمی بالاتر با بهزیستی بالا از جمله سلامت‌روانی خوب، توانایی حفظ روابط‌اجتماعی مؤثر و عملکردسازگارانه در خانه، مدرسه و دانشگاه همراه است [۱۸].

براساس نظریه سه‌وجهی **Bandura** ، مبنای خودتنظیمی-هیجانی، شناخت‌اجتماعی است. به‌عقیده‌وی، فعالیت‌های یادگیری افراد به‌وسیله سه‌عامل فرایندهای‌شخصی، محیطی و رفتاری آن‌ها تعیین می‌شود [۱۹]. اهمیت این سازه در یادگیری موفقیت‌آمیز تحصیلی، شغلی و غیره به‌حدی است که صاحب‌نظران مختلف الگوهای متفاوتی از آن را ارائه داده‌اند. دانش‌آموزان و دانشجویان نیز به شکل آگاهانه روش‌هایی مانند تجربه‌شخصی، آزمایش و خطا را به‌منظور تنظیم وضعیت‌هیجانی خود به‌کار می‌گیرند.

متغیر دیگری که فرسودگی تحصیلی را به‌صورت مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد، استرس‌تحصیلی است که امروزه در ارتباط با فعالیت‌های آموزشی و پرورشی کاربردی فراوان دارد. استرس‌تحصیلی **(Academic stress)** به‌احساس نیاز فزاینده به دانش و به‌طور هم‌زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به‌آن اشاره دارد [۲۰]. اعتقاد رایج عموم مردم بر این بود که جمعیت‌دانشجویی طیفی است که کم‌ترین آسیب‌را از استرس پذیرا می‌شوند، درحالی‌که 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 تحقیقاتی‌اخیر نشان می‌دهد که شیوع استرس در بین دانشجویان رو به افزایش است که این به‌دلیل عوامل مختلفی از جمله افزایش فشارهای محیطی، رقابت، کاهش‌منابع، حمایت‌ناکافی خانواده‌ها، در معرض خشونت از طریق رسانه‌ها بودن، افزایش مصرف الکل و همچنین مواد مخدر است [۲۳]. انتظارات‌بالا و تعریف نشده جامعه از دانشجویان برای انجام نقش‌ها و متناقض و غیرقابل تحقق‌بودن 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، مشکلات‌رفتاری، تحریک‌پذیری و عملکرد-تحصیلی ضعیف، از معدود 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 عدم‌موفقیت، ارزیابی‌منفی از آینده و نظایر آن مرتبط است [۲۸]. استرس‌تحصیلی، ادراک فرد را از ناامیدی نسبت به دانشگاه، درگیری‌تحصیلی، فشارتحصیلی و اضطراب‌تحصیلی را که مؤلفه‌های فشارهای دانشگاهی است، رونق می‌بخشد. به‌همین 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 منابع‌ناکافی [۳۰]، وسعت برنامه‌های درسی [۳۱] و ساعات‌طولانی و افزایش توقعات و انتظارات نابجا از دانشجویان از میزان یادگیری برای انجام فعالیت‌های دانشگاهی می‌دانند [۳۲؛ ۲۷]. یافته‌های حاصل از یک مطالعه توسط [۳۳] نیز نشان داد که عوامل استرس‌زای دانشگاهی ناشی از انتظارات بالای خانواده‌ها و اساتید، رقابت با سایر دانشجویان و کار بیش از حد دوره یا اضافه‌کاری است. این مطالعه نشان داد که از بین همه عوامل استرس‌زای دانشگاهی، انتظارات‌خانواده با (۵۲/۷٪) و انتظار معلمان با (۳۲/۴٪) بیش‌ترین سهم را دارند. بنابراین، این-یافته نشان می‌دهد که انتظارات‌خانواده و انتظارات‌معلمان عواملی‌است که تاحد زیادی در ایجاد استرس‌تحصیلی نقش داشته است. انتقال دانش‌آموزان از محیط‌مدرسه به محیط‌دانشگاه می-تواند شوکی روانی، تحصیلی و اجتماعی برای آن‌ها ایجاد کند، زیرا این دوسیستم‌آموزشی تفاوت‌های بزرگی با هم دارند. در این سطح دانشجویان با روش‌های جدید تدریس، الزامات‌جدید دانشگاهی، نوع جدیدی از روابط بین دانشجویان و دانشکده‌ها و حتی روابط جدید بین خود دانشجویان مواجه می‌شوند. باتوجه‌به این‌تغییرات، 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 تأثیرات‌منفی استرس بر روی دانشجویان روش‌های بی‌شماری را معرفی کرده‌اند که برنامه‌های خودتنظیمی و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به‌عنوان روش-های موثر برای غلبه بر استرس‌تحصیلی بیان کرده‌اند [۳۵].

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

Mikaeli, Rajabi, Abbasi و **Zamanloo** (۱۳۹۳) در مطالعه‌خود به بررسی ارتباط تنظیم‌هیجانی و عواطف-مثبت و منفی با عملکردتحصیلی و فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که بین تنظیم‌هیجانی با

عملکردتحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین تنظیم‌هیجانی و فرسودگی‌تحصیلی رابطه منفی‌معنی‌داری وجود دارد [۴۰]. **Khalili** و **Sadeghi ,Vaiskarmi** **Goshnigani** (۱۳۹۷) به بررسی فرسودگی‌تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم‌شناختی‌هیجان 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 فرسودگی‌تحصیلی را پیش‌بینی کنند [۴۱]. **Hatamian** و **Sepehri Nejad** (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای به‌پیش بینی 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 ($p=0.001$) [۴۲]. نتایج مطالعه‌ی **Vahedi, Hashemi** و **Shafiei Soork** نیز نشان داد که خود-تنظیمی به‌صورت منفی با فرسودگی‌تحصیلی ارتباط دارد [۴۳]. برخی از پژوهش‌گران نیز بر این باورند که تنظیم شناختی هیجان اگرچه سلامت‌روانی افراد را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی می‌کند، اما در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی نقشی‌معنی‌دار ندارد [۴۴]. باوجود این‌که مبنای هیجان‌ها زیستی است، اما افراد قادرند با استفاده از نظم‌جویی هیجانی بر نحوه‌ی ابراز آن‌ها اثر بگذارند [۴۵]. به‌عبارت دیگر نظم‌جویی هیجان فرایندی است که بر حفظ، افزایش و کاهش هیجان‌ها و نحوه‌ی ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد [۴۶]. تنظیم هیجانی نقشی محوری در تحول بهنجار افراد دارد و نقص آن منجر به اختلالات‌روانی 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 نحوه‌ی مواجهه با یک رویداد تنش‌زا دارد [۴۸].

استرس تحصیلی نیز در سرتاسر جهان به‌عنوان مشکلی فراگیر و مرتبط با افت عملکرد تحصیلی و به‌تبع آن فرسودگی تحصیلی فراگیران شناخته شده است [۴۹]. با وجود این‌که حضور در محیط‌های آموزشی و عللخصوص حضور در دانشگاه برای عده‌ی کثیری از دانشجویان تتجارب مثبتی با خود به‌همراه دارد، انجام برخی از وظایف تحصیلی به مانند آزمون‌ها، مقالات و ارائه مطالب و نظایر آن برای برخی از آن‌ها تجربه‌ی تنیدگی و فرسودگی به‌همراه دارد [۵۰].

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که فرسودگی‌تحصیلی از متغیرهای کلیدی و ملاکی مهم برای فهم موانع و مشکلات-تحصیلی دانشجویان مانند درخواست تغییررشته، افت‌تحصیلی، مشروطی‌های پیاپی در ترم‌های مختلف، افت‌تحصیلی و مواردی از این دست است که برنامه‌ریزان آموزشی و مسئولان‌تربیتی باید همانند پژوهش‌های موجود در شاخه‌های مختلف آن را مورد بررسی و واکاوی قرار دهند. فرسودگی‌تحصیلی 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 خودتنظیمی‌هیجانی را با فرسودگی‌تحصیلی بررسی کرده باشد. افزون بر این‌ها ازنظر 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 مورداستفاده آنان قرار گیرد. همچنین پژوهش حاضر در کمک به پیشرفت‌تحصیلی و نیز به‌تبع آن کاهش فرسودگی-تحصیلی دانشجویان با شناسایی عوامل مؤثر در فرسودگی-تحصیلی حائز اهمیت است. لذا پژوهش حاضر، با هدف بررسی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی 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 ۱۳۹۸-۱۳۹۷ 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 به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. روش نمونه‌گیری این پژوهش نیز روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. بدین‌صورت که ابتدا از بین شاخه‌های چهارگانه آموزشی دانشگاه تبریز (ریاضی- فنی، کشاورزی، علوم‌پایه و علوم‌انسانی) سه‌شاخه به‌طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین دانشکده‌های مربوط به هرکدام از شاخه‌ها، چند دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب‌شده و از هر دانشکده چند گروه انتخاب و در آخر نیز از هر گروه انتخاب‌شده یک‌کلاس جهت تکمیل پرسش‌نامه‌های پژوهش انتخاب‌شدند.

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، بدبینی و کارآمدی تحصیلی است. همه گویه‌ها در یک طیف ۵ درجه‌ای کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) تنظیم شده

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 آلفای کرانباخ محاسبه کرده است که برای خرده مقیاس‌های خستگی-تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲ ، ۰/۷۵ به‌دست آورده است. همچنین میزان ضریب اعتبار آن‌را به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ به‌دست 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 استرس تحصیلی کوردون است و دارای ۲۳ سوأل است. این مقیاس استرس ناشی از شخصیت و عادات فکری فرد را آشکار می‌سازد که با توجه به موضوع مورد نظر تعداد ۱۵ سوأل مربوط به بحث استرس تحصیلی در پژوهش حاضر ارائه شد. روایی مقیاس کوردون در پژوهش حاضر ۰/۸۴ به‌دست آمده است.

برای بررسی خودتنظیمی‌هیجانی از مقیاس هافمن و کشدان (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 پنج‌درجه‌ای از بی‌نهایت 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 پنهان‌کاری (۸ سؤال)، سازش‌کاری (۷ سؤال) و تحمل (۵ سؤال) است. هافمن و کشدان (۲۰۱۰) روایی آن را از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار داده‌اند. پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های پنهان‌کاری 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 به‌دست آمده است. همچنین برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به‌صورت هم‌زمان استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱: ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش

	متغیر ها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۱	سازگاری	۲۳.۷۲	۴.۳۶	1				
۲	پنهان‌کاری	۳۵.۲۵	۱۲.۵	.۴۷	۱			
۳	تحمل	۱۶.۵۹	۲.۸۹	.۴۷	.۳۸	۱		
۴	استرس تحصیلی	۶.۵۵	۳.۰۲	-۰/۳۶۲	-۰/۰۹۶	-۰/۲۱۲	۱	
۵	فرسودگی تحصیلی	۴۰.۵۷	۱۲.۶۹	-.۳۴	-.۰۹	.۲۳	.۶۳	۱

P ≤ 0/01**

جدول ۱ شاخص های توصیفی و همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد، بر اساس این یافته‌ها میانگین و انحراف‌معیار فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب، ۴۰/۵۷ = M ، ۱۲/۶۹ = S ؛ میانگین و انحراف‌معیار مولفه سازگاری‌تنظیم-هیجانی برابر با ۲۳/۷۲ = M ، ۴ /۳۶ = S ؛ میانگین و انحراف-معیار مولفه پنهان‌کاری تنظیم‌هیجانی به‌ترتیب برابر با ۳۵/۲۵ = M، ۱۲ /۵۰ = S و میانگین و انحراف‌معیار مولفه تحمل تنظیم‌هیجانی نیز به ترتیب برابر با ۱۶.۵۹ = M ، ۲/۸۹ = S و بالاخره میانگین و انحراف معیار استرس‌تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب برابر۶/۵۵ = M ، ۳/۰۲ = S است. یافته‌های دیگر جدول بیان‌گر آن است که بین مولفه سازگاری تنظیم‌هیجانی و فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دارمنفی (r = -۰/۳۴ و $P\leq$۰/۰۵)، مولفه‌تحمل‌تنظیم‌هیجان و فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت‌معنی‌دار(r = ۰/۲۳ و $P\leq$۰/۰۵) و بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار (r = ۰/۶۰ و $P\leq$۰/۰۵) وجود دارد.

جدول۲: مفروضات رگرسیون خطی چندگانه فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان

متغیرها	کالموگروف اسمیرونف	سطح معناداری	دوربین واتسون	تولرانس
سازگاری	۲۳/۷۳	۰/۰۶۸		۰/۱۲
پنهان کاری	۲۵/۳۸	۰/۲۰۰	۱/۰۶	۰/۰۷
تحمل	۱۶/۵۹	۰/۲۰۰		۰/۱۷
استرس‌تحصیلی	۶/۵۵	۰/۰۷۴		۰/۰۹

فرسودگی‌تحصیلی	۴۰/۵۷	۰/۰۵۸	-

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 به‌دست آمده نرمال هستند. همچنین با توجه به‌این‌که نتیجه دوربین واتسون، بین ۱تا ۱/۵ (۱/۳۷) و ضرایب تولرانس پایین تر از ۰/۲ بدست آمده، پیش‌فرض هم‌خطی بودن رعایت‌شده و بین خطاها همبستگی وجود ندارد و به‌عبارت دیگر، استقلال خطا وجود دارد. شاخص‌های بدست آمده در جدول بیان‌گر رعایت مفروضه‌های آزمون بوده است.

جدول ۳: آزمون معنی‌داری ضریب تعیین متغیرهای تنظیم هیجانی و استرس‌تحصیلی در پیش بینی فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان

مدل	R	R^2	R^2 میزان شده	خطای استاندارد	F	P
۱	۰/۶۵	۰/۴۳	۰/۴۲	۹/۶۰	۵۹/۳۲	۰/۰۰۱**

**P≤ 0/01

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

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

	(استاندارد نشده)B	(استاندارد نشده)Beta	T	سطح معناداری
سازگاری	-۰/۳۶	-۰/۱۲	-۲.۲۹	۰/۰۲
پنهان کاری	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۵۲	۰/۶۰
تحمل	-۰/۰۹	-۰/۰۲	-۰/۴۱	۰/۶۸
استرس تحصیلی	۲.۵۲	.۵۹	۱۳	۰/۰۰۱

**P≤ 0/01

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای مولفه سازگاری‌تنظیم‌هیجانی β = -۰/۱۲ است که در سطح $P<0/05$ معنادار است، یعنی با افزایش راهبرد سازگاری، فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند و بر عکس. و متغیر دیگری که توانایی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی دانش‌آموزان را دارد استرس‌تحصیلی است. نتایج نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای متغیر استرس‌تحصیلی برابر با β = ۰/۵۹ ا ست که در سطح $P<0/05$ معنادار است، یعنی با افزایش استرس تحصیلی دانش‌آموزان، فرسودگی‌تحصیلی آن‌ها نیز بیشتر می‌شود و بلعکس. و بالأخره نتایج دیگر بیان‌گر آن است که مولفه‌های تحمل و پنهان‌کاری به عنوان دو مولفه تنظیم-هیجانی توانایی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی‌دانش‌آموزان را ندارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌تبریز بر اساس راهبردهای تنظیم‌هیجانی و استرس‌تحصیلی بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین مولفه سازگاری تنظیم‌هیجانی و فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌دارمنفی و بین مولفه تحمل تنظیم‌هیجان و فرسودگی‌تحصیلی رابطه مثبت‌معنی‌دار وجود دارد. همچنین مولفه‌ی سازگاری تنظیم‌هیجانی قادر به پیش‌بینی فرسودگی-تحصیلی بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های [۴۰؛ ۴۱؛ ۴۲؛ ۴۳] همسو هستند. این مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان می‌توانند از طریق راهبردهای تنظیم‌هیجانات‌خود و سازگاری با موقعیت‌های فردی و تحصیلی شرایط استرس‌زا را به کنترل در آورده و میزان فرسودگی‌تحصیلی را کاهش دهند. علاوه‌براین می‌توان گفت که سازگاری، فاکتوری اساسی در ازدیاد شانس-موفقیت و کاهش خستگی‌ذهنی و به‌طبع‌آن فرسودگی‌تحصیلی است. هیجان‌ها نقش‌مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی، تحصیل و سلامت‌روانی افراد ایفا می‌کند. دانشجویان دارای خودتنظیمی به صورت فعال در تعیین‌اهداف، انتخاب مسیر، تعیین ابزارها، شیوه‌های راهبردی مطالعه و نظارت بر عملکرد درگیر هستند و خودشان مسئولیت یادگیری را بر عهده می‌گیرند.

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

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 نظم‌جویی‌هیجان نام دارد، فرآیندهای درونی و بیرونی‌ای است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف برعهده دارد [۴۵]. به‌عبارت‌دیگر، 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]. ازآن‌جایی‌که نظم‌جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظریه‌پردازان 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 عملکردشغلی 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 تنیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند.

در بیشتر پژوهش‌هایی که روی دانش‌آموزان و یا دانشجویان کار شده است، به‌طور اجمالی اذعان نموده‌اند که دانشجویان برای موفقیت‌تحصیلی خود از روش‌های مختلفی جهت نظم‌جویی هیجانات‌شان استفاده می‌کنند و یکی از متداول‌ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که دانشجویان را برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکیددارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی زا نقش بسیار مهمی دارند [۴۸]. دانشجویان با به کارگیری راهبردهای تنظیم‌هیجانی، نحوه‌ی تجربه‌ها و تظاهرات هیجان‌های‌خود را هم تحت‌سلطه خود در می‌آورند. در پژوهش حاضر نیز رابطه تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان را می‌توان چنین بیان کرد که فرسودگی–تحصیلی داشتن نگرش بدبینانه به امور مربوط به محیط‌های–آموزشی، تجربه احساس خستگی به دلیل وجود تکالیف‌درسی و همچنین احساس فقدان شایستگی به عنوان یک فراگیر است که ازجمله مسائل مخرب بر سیستم‌آموزشی 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 عملکردتحصیلی، ناسازگاری و حتی تعارضات میان‌فردی و خانوادگی ظاهر می‌شود که این تبعات ممکن است با ضعف و یا مشکل در تنظیم هیجان 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. به‌طور کل دانشجویان موفق در تحصیل، تنظیم‌هیجانی بالا در جهت مثبت دارند و افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند در پیش‌بینی خواسته‌های خود چه در تحصیل و چه در عملکردشغلی توانایی بیشتری دارند، آن‌ها فشارهای ناخواسته را درک و تصورات هیجانی‌خودرا بهتر مهار می‌کنند و درنتیجه عملکرد بهتری از خود بروز می‌دهند. به‌عبارت‌دیگر خودتنظیمی‌بالاتر با بهزیستی‌بالا از جمله سلامت‌روانی خوب، توانایی حفظ روابط‌اجتماعی مؤثر و عملکردسازگارانه در خانه، مدرسه و دانشگاه همراه است که این عوامل می‌توانند فرسودگی‌تحصیلی را از آن‌ها دور کنند. یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد که بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی–تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار 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 [۳۷؛۳۶؛ ۳۸؛ ۳۹] همسو و هم‌جهت است. این پژوهش‌گران در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که استرس‌تحصیلی قادر است قویاً و به‌طور گسترده‌ای بهزیستی‌روان‌شناختی، سلامت‌جسمانی، روانی، تحصیلی و توانایی‌های‌شناختی 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 عملکردتحصیلی و به طبع آن افزایش فرسودگی‌تحصیلی در دانشجویان تبدیل شده است [۴۹]. درحالی‌که 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 نظایرآن با تجربه تنیدگی و فرسودگی همراه است [۵۰]. دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زای‌تحصیلی، گستره‌ای از واکنش‌های–جسمانی، هیجانی و روان‌شناختی را از خود بروز می‌دهند که شواهد به‌دست 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. انتظارات‌بالا و تعریف نشده جامعه از دانشجویان برای انجام نقش‌ها و متناقض و غیرقابل تحقق‌بودن آن‌ها در شرایط فعلی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه باعث ایجاد فشارهای سنگین بر دانشجویان

خواهد شد [۲۴].درنتیجه، نسل فعلی دانشجویان در مقایسه با نسل‌های قبلی بیشتر در معرض استرس و اضطراب‌تحصیلی قرار دارند [۲۶؛۲۵]. در تبیین این نتیجه می‌توان اذعان کرد که استرس‌تحصیلی در دانشجویان نتایجی به‌مانند؛ افسردگی، اضطراب، مشکلات‌رفتاری، تحریک‌پذیری و عملکردتحصیلی ضعیف را در آن‌ها با خود به‌همراه می‌آورد [۲۷] که این عوامل می‌توانند معلول علت‌هایی نظیر سالن‌های سخن‌رانی پرازدحام، سیستم ترم‌بندی و منابع‌ناکافی در سطح دانشگاه‌ها [۳۰]، وسعت برنامه‌های درسی [۳۱] و ساعات‌طولانی تدریس و حضور در کلاس، افزایش توقعات و انتظارات نابجا از دانشجویان از میزان یادگیری برای انجام فعالیت‌های دانشگاهی باشد [۳۲؛ ۲۷]. باتوجه‌به این‌تغییرات، دانشجویان به‌طور بالقوه می‌توانند انواع مختلفی از استرس را تجربه کنند که می‌تواند سلامت‌روانی، – اجتماعی و پیشرفت‌تحصیلی آن‌ها مختل کند [۳۴].درنتیجه بالارفتن سطح استرس‌تحصیلی در بین دانشجویان می‌تواند منجر به به افت پیشرفت‌تحصیلی شود و سلامت‌جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی دانشجویان را نیز هدف سوء خود قرار دهد و احتمال ابتلا به افسردگی، بیماری‌های‌جسمانی، مشکلات روان‌شناختی و ضعف عملکردتحصیلی به‌مانند فرسودگی‌تحصیلی را افزایش دهد. باتوجه به نتایج پژوهش‌های گذشته حمایت و انتظارات خانواده، اساتید و معلمان به عنوان عوامل اصلی و تأثیرگذار در میزان کاهش یا افزایش استرس‌تحصیلی 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 محدویت‌های پژوهش حاضر می‌توان به پرسشنامه‌های تکمیل شده اشاره کرد که ممکن است دقت لازم برای پر کردن آن‌ها به‌کار گرفته نشده باشد و نیز این‌که نمی‌توان رابطه علت و معلولی را از آن استنباط کرد. با توجه به این‌که بین تنظیم‌هیجان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌دارمثبتی وجود دارد و همچنین مؤلفه‌ی سازگاری خودتنظیمی‌هیجانی توانایی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان را دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که دانشجویان با استفاده از راهبردهای خودتنظیمی– هیجانی ضمن ایجاد شناخت و یادگیری به‌کارگیری آن، که ادراکات مربوط به انگیزش‌درونی 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 این‌که بین استرس‌تحصیلی و فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان ارتباط معنادار منفی وجود دارد. و همچنین مؤلفه‌های استرس‌تحصیلی توانایی پیش‌بینی فرسودگی‌تحصیلی دانشجویان را دارد. بنابراین به دانشجویان پیشنهاد می‌شود که با شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های مهارت‌های تدبیر آموخته‌شده که به یادگیرندگان در مواجهه با استرس‌های‌تحصیلی کمک می‌کند، استرس‌تحصیلی خود را پایین بیاورند زیرا این مهارت‌ها به یادگیرندگان می‌آموزند که چگونه با کارآمدی لازم با عوامل ایجادکننده استرس مقابله نمایند، پیش از آن‌که 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 استرس‌تحصیلی در میزان فرسودگی– تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنابراین به‌کارگیری راهبردهای تنظیم‌هیجان و آموزش آن و همچنین آموزش شیوه– های کنترل استرس‌تحصیلی به دانشجویان امری ضروری به‌نظر می‌رسد که می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی‌تحصیلی، افزایش بهزیستی‌تحصیلی و در کل ارتقاء سلامت‌روانی و تحصیلی دانشجویان شود.

ملاحظات اخلاقی

تمام نویسندگان پژوهش حاضر متعهد بود که تمامی ملاحظات و استانداردهای 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.

منابع

1. Cho S. The role of IQ in the use of cognitive strategies to learn information from a map. Learning and Individual Differences. 2010 Dec 1;20(6):694-8.
2. 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.
3. Hu Q, Schaufeli WB. The factorial validity of the Maslach burnout inventory–student survey in China. Psychological Reports. 2009 Oct;105(2):394-408.
4. 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. Bresó 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 education2014; 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, Yaratan 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. Noami 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].