



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 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.

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

شهرزاد نعمتی^۱، رحیم بدری گرگری^۲، آرام کاتورانی و صفا مرتضوی^۴

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

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

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

^۴گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

*نویسنده مسول: شهرزاد 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 ۱۳۹۷-۹۸ تشکیل دادند. حجم نمونه متشکل 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 کشدان، مقیاس استرس تحصیلی کودرون و مقیاس فرسودگی تحصیلی برسو، سالانوا و اسکافلی بودند.

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

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاصل شده، بر اهمیت نقش متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و استرس تحصیلی در میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنا براین به‌کارگیری 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 دانشجویان شود.

واژگان کلیدی: خودتنظیمی هیجانی، استرس تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

در اغلب پژوهش‌های مربوط در حوزه روان‌شناسی تربیتی، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر یادگیری فراگیران برای افزایش میزان عملکرد و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان هدفی مهم و اساسی به‌شمار می‌رود [۱]. یکی از عوامل مهم و در عین حال مخرب عملکرد تحصیلی دانشجویان، فرسودگی است. اگر چه بیشتر پژوهش‌های پیرامون متغیر فرسودگی به‌مثابه‌ی یک پدیده رایج در محیط‌های حرفه‌ای و در زمینه‌های شغلی صورت پذیرفته است، اما در سال‌های اخیر پژوهش در این حوزه به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی با اهمیت در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرار گرفته است [۲؛ ۳]. فرسودگی تحصیلی (**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 فرسودگی-تحصیلی 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 فرسودگی تحصیلی متغیری است که می‌تواند دامنه‌ی وسیعی از رفتارهایی که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مورد بررسی و آسیب‌شناسی قرار دهد [۶].

پژوهش‌گران براین باورند که فرسودگی تحصیلی را می‌توان در زمره مسائل مخرب بر سیستم آموزشی قلمداد کرد که اثرات زیان‌باری بر زندگی فراگیران دارد و جنبه‌های مختلف زندگی تحصیلی، شخصی و خانوادگی این افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این اثرات به‌صورت شکایات روان‌شناختی، ضعف در عملکرد تحصیلی، ناسازگاری و حتی تعارضات میان فردی و خانوادگی نمایان می‌شود و این مسأله می‌تواند کیفیت نیروی کار 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 خستگی عاطفی (به‌عنوان ریشه‌ی اصلی و پایه‌ای فرسودگی تحصیلی) که در آن فرد به‌لحاظ شناختی و هیجانی از محیط آموزشی فاصله می‌گیرد، خستگی هیجانی و بدبینی تحصیلی (نگرش منفی، احساس بی‌لیاقتی و بدبینی به تحصیل) که منجر به شکاف بین فراگیر و محیط آموزشی‌اش می‌شود و ناکارآمدی تحصیلی (حس شکست و نداشتن توانایی موفقیت، ناتوانی با نیازهای تحصیلی) را به‌عنوان مولفه‌های اصلی و تأثیرگذار

فرسودگی تحصیلی بیان کرده‌است [۹]. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند افرادی که فرسودگی تحصیلی داشته‌اند علاوه بر اثرات منفی تحصیلی، در کوتاه‌مدت، بلندمدت، آینده‌شغلی و زندگی شخصی 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 فرسودگی تحصیلی، خودتنظیمی هیجانی را می‌توان مورد بررسی قرار داد. خودتنظیمی هیجانی (**Emotion regulation**) به معنای توانایی دادن آرامش به‌خود در هنگام مواجهه با ناراحتی‌های عاطفی و قادر بودن به تسویق خود در هنگام تجربه‌تیدگی است [۱۲]. همچنین خودتنظیمی هیجانی توانمندی یا ویژگی‌ای است که نقش قابل توجهی در بهزیستی و سلامت روانی دارد [۱۳]. از سوی دیگر افرادی که بیشتر بر بازداری به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجان متکی‌اند، شادکامی و عملکرد اجتماعی و تحصیلی ضعیف‌تری را نشان داده‌اند [۱۴]. تعاریف خودتنظیمی هیجانی با توجه به چهارچوب‌های نظری مختلف، با یک‌دیگر متفاوت‌اند. اما، بیشتر آنان براین نکته تأکید دارند که این فرایند، مستلزم فعال‌سازی و تقویت شناخت‌ها و رفتارهایی است که متوجه هدف موردنظر است [۱۵]. به‌طور خلاصه، این صفت به‌کسی اطلاق می‌شود که اهداف مشخصی دارد و رفتارهای به‌خصوصی را برای دستیابی به مقاصد خود در پیش می‌گیرد. چنین فردی بر راهبردها و اعمال خود نظارت کرده و آن‌ها را به‌منظور دستیابی به موفقیت، جرح و تعدیل می‌کند. 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 مهارت‌هایی است که به‌نظرمی‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا همچون محیط‌های آموزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد و نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زا دارد. **Pintrich (۲۰۰۰)**، براین باور بود که فراگیری که در عوض دریافت منفعلانه‌دانش، دارای خودتنظیمی هستند به‌صورت فعال در تعیین اهداف، انتخاب مسیر تحصیل، تعیین ابزارها، شیوه‌های راهبردی مطالعه و نظارت بر عملکرد درگیر هستند و خودشان مسئولیت یادگیری را برعهده می‌گیرند [۱۷]. همچنین دانش‌آموزانی که می‌توانند هیجان‌ات خود را به‌طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجان‌ات تجربه‌شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد تحصیلی به‌کار ببرند. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب و خوش‌بینی برای کنترل هیجانی کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. دراصل، در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی برای حضور در رقابت‌ها نیاز است. درواقع، یکی از عواملی که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان

رونق می‌بخشد. به‌همین ترتیب، [۲۹] استرس‌تحصیلی را یک فشار روانی و عاطفی یا تنش تعریف کرده است که به دلیل خواسته‌های 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 ساعات طولانی و افزایش توقعات و انتظارات نایجا 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، انتظارات خانواده با (۵۲/۷٪) و انتظار معلمان با (۳۲/۴٪) بیش‌ترین سهم را دارند. بنابراین، این یافته نشان می‌دهد که انتظارات خانواده و انتظارات معلمان عواملی است که تا حد زیادی در ایجاد استرس‌تحصیلی نقش داشته است. انتقال دانش‌آموزان از محیط مدرسه به محیط دانشگاه می‌تواند شوکی روانی، تحصیلی و اجتماعی برای آن‌ها ایجاد کند، زیرا این دو سیستم آموزشی 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 سلامت روانی، سلامت اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد [۳۴]. صاحب‌نظران 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 به‌عنوان روش‌های مؤثر برای غلبه بر استرس تحصیلی بیان کرده‌اند [۳۵].

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

Zamanloo و Abbasi, Rajabi, Mikaeli

(۱۳۹۳) در مطالعه خود به بررسی ارتباط تنظیم هیجانی و عواطف مثبت و منفی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که بین تنظیم هیجانی با

و دانش‌آموزان تأثیر به‌سزایی داشته باشد فرآیندهای خودتنظیمی-هیجانی آنان است. به‌عبارت‌دیگر خودتنظیمی بالاتر با بهزیستی بالا از جمله سلامت روانی خوب، توانایی حفظ روابط اجتماعی مؤثر و عملکرد سازگارانه در خانه، مدرسه و دانشگاه همراه است [۱۸]. براساس نظریه سه‌وجهی **Bandura**، مبنای خودتنظیمی-هیجانی، شناخت اجتماعی است. به‌عقیده‌وی، فعالیت‌های یادگیری افراد به‌وسیله سه‌عامل فرایندهای شخصی، 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 تجربه شخصی، آزمایش و خطا را به‌منظور تنظیم وضعیت هیجانی خود به‌کار می‌گیرند.

متغیر دیگری که فرسودگی تحصیلی را به‌صورت مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد، استرس تحصیلی است که امروزه در ارتباط با فعالیت‌های آموزشی و پرورشی کاربردی فراوان دارد. استرس تحصیلی (**Academic stress**) به‌احساس 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، درحالی‌که اکنون استرس به‌عنوان 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، حمایت ناکافی 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 متناقض و غیرقابل تحقق بودن آن‌ها در شرایط فعلی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه باعث ایجاد فشارهای سنگین بر دانشجویان می‌شود [۲۴]. در نتیجه، 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 معهود مشکلاتی است که در دانشجویان دارای استرس تحصیلی بالا گزارش شده است [۲۷]. در ارتباط با افسردگی در بین نوجوانان استرس‌زای 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]. استرس تحصیلی، ادراک فرد را از ناامیدی نسبت به دانشگاه، درگیری تحصیلی، فشار تحصیلی و اضطراب تحصیلی را که مؤلفه‌های فشارهای دانشگاهی است،

عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین تنظیم هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد [۴۰]. **Khalili و Sadeghi, Vaiskarmi** و **Goshnigani** (۱۳۹۷) به بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی شهرکرد پرداختند. 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 کنند [۴۱]. **Sepehri و Hatamian** و **Nejad** (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری پرداختند. نتایج نشان داد که بین دشواری تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p = 0.001$) [۴۲]. نتایج مطالعه‌ی **Vahedi, Hashemi و Shafiei Soork** نیز نشان داد که خود-تنظیمی به صورت منفی با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد [۴۳]. برخی از پژوهش‌گران نیز بر این باورند که تنظیم شناختی هیجان اگرچه سلامت روانی 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 نحوه‌ی ابراز آن‌ها اثر بگذارند [۴۵]. به عبارت 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 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 نحوه‌ی مواجهه با یک رویداد تنش‌زا دارد [۴۸].

استرس تحصیلی نیز در سرتاسر جهان به عنوان مشکلی فراگیر و مرتبط با افت عملکرد تحصیلی و به تبع آن فرسودگی تحصیلی فراگیران شناخته شده است [۴۹]. با وجود این که حضور در محیط‌های آموزشی و علل‌خصوص حضور در دانشگاه برای عده‌ی کثیری از دانشجویان نتایج 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 تنیدگی و فرسودگی به همراه دارد [۵۰].

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی از متغیرهای کلیدی و ملاکی مهم برای فهم موانع و مشکلات- تحصیلی دانشجویان مانند درخواست تغییر رشته، افت تحصیلی،

مشروطی‌های پیاپی در ترم‌های مختلف، افت تحصیلی 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 استرس تحصیلی 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 تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی در کیفیت تحصیل و کاهش عوامل مخرب بر آن می‌شود و یافته‌های این پژوهش می‌تواند مورد استفاده آنان قرار گیرد. همچنین پژوهش حاضر در کمک به پیشرفت تحصیلی و نیز به تبع 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 استرس تحصیلی انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که در این پژوهش، محققان میزان ارتباط و همبستگی بین سه متغیر تنظیم هیجانی، استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی 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 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) سه شاخه به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین دانشکده‌های مربوط به هر کدام از شاخه‌ها، چند دانشکده به طور 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 فرسودگی تحصیلی 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

تولرانس پایین تر از ۰/۲ بدست آمده، پیش فرض هم‌خطی بودن رعایت شده و بین خطاها همبستگی وجود ندارد و به عبارت دیگر، استقلال خطا وجود دارد. شاخص‌های بدست آمده در جدول بیان‌گر 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 به‌دست آمده نرمال هستند. همچنین با توجه به این‌که نتیجه دوربین واتسون، بین ۱ تا ۱/۵ (۱/۳۷) و ضرایب

جدول ۳: آزمون معنی‌داری ضریب تعیین متغیرهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی 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 تنظیم هیجانی (سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل) و استرس تحصیلی قادر به تبیین ۴۳ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است.

جدول ۴: ضرایب بتای متغیرهای تنظیم شناختی هیجان (سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل) و استرس تحصیلی در پیش‌بینی تغییرات فرسودگی تحصیلی

سطح معناداری	T	(استاندارد نشده) Beta	(استاندارد نشده) B	
سازگاری	-۲/۲۹	-۰/۱۲	-۰/۳۶	۰/۰۲
پنهان‌کاری	۰/۵۲	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۶۰
تحمل	-۰/۴۱	-۰/۰۲	-۰/۰۹	۰/۶۸
استرس تحصیلی	۱۳	۰/۵۹	۲/۵۲	۰/۰۰۱

**P ≤ 0/01

مولفه‌ی سازگاری تنظیم هیجانی 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 تنظیم هیجانات 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 ازدیاد شانس- موفقیت و کاهش خستگی ذهنی و به طبع آن فرسودگی تحصیلی است. هیجان‌ها نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی، تحصیل و سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. دانشجویان دارای خودتنظیمی به صورت فعال در تعیین اهداف، 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. آن‌ها در پژوهشی به بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانشجویان پرداختند. یافته‌های پژوهش آنان حاکی از این بود که تنظیم شناختی هیجانی پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار سلامت روان بوده اما این راهبردها در پیش‌بینی عملکرد

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای مولفه سازگاری تنظیم هیجانی $\beta = -0/12$ است که در سطح $P < 0/05$ معنادار است، یعنی با افزایش راهبرد سازگاری، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند و بر عکس. و متغیر دیگری که توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش-آموزان را دارد استرس تحصیلی است. نتایج نشان می‌دهد که ضریب استاندارد شده رگرسیون برای متغیر استرس تحصیلی برابر با $\beta = 0/59$ است که در سطح $P < 0/05$ معنادار است، یعنی با افزایش استرس تحصیلی دانش‌آموزان، فرسودگی تحصیلی 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 فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را ندارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین مولفه سازگاری تنظیم هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌دار منفی و بین مولفه تحمل تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. همچنین

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 برعهده دارد [۴۵]. به‌عبارت‌دیگر، واژه نظم‌جویی 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، 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 ادعان نموده‌اند که دانشجویان برای موفقیت تحصیلی 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 تأکید دارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی‌زا نقش بسیار مهمی دارند [۴۸]. دانشجویان با به‌کارگیری راهبردهای تنظیم‌هیجانی، نحوه‌ی تجربه‌ها و تظاهرات هیجان‌های خود 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 از جمله مسائل مخرب بر سیستم‌آموزشی است و اثرات زبان‌باری 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

در ارتباط باشد. توانایی مدیریت هیجان‌ها باعث می‌شود که دانشجویان در موقعیت‌های تحصیلی از راهبردهای تنظیم هیجانی مناسب استفاده کنند، 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 هیجانی‌خود را بهتر مهار می‌کنند و در نتیجه عملکرد بهتری از خود بروز می‌دهند. به‌عبارت‌دیگر 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 استرس تحصیلی و فرسودگی-تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد، این یافته به این معناست که با افزایش استرس تحصیلی دانشجویان میزان فرسودگی تحصیلی آن‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و بالعکس. همچنین متغیر استرس تحصیلی 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 استرس تحصیلی قادر است قویاً و به‌طور گسترده‌ای بهزیستی روان‌شناختی، سلامت جسمانی، روانی، تحصیلی و توانایی‌های شناختی یادگیرندگان را در به انجام رسانیدن هرچه مؤثرتر تکالیف و عملکرد تحصیلی به چالش کشاند بر همین منوال استرس تحصیلی سطح بالا در دانشجویان قادر خواهد بود که فرسودگی تحصیلی را نیز در آن‌ها ایجاد کند. استرس تحصیلی در سرتاسر جهان و در اقوام و فرهنگ‌های مختلف به یک مشکل فراگیر در ارتباط با افت عملکرد تحصیلی و به طبع آن افزایش فرسودگی تحصیلی 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 نظایر آن با تجربه تنیدگی 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 به‌دست آمده نیز در همین جهت نشان داده است که استرس تحصیلی در دانشجویان یکی از متعارف‌ترین منابع پایین-آوردن بهزیستی تحصیلی و به طبع آن افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان است.

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

خواهد شد [۲۴]. در نتیجه، نسل فعلی دانشجویان در مقایسه با نسل‌های قبلی بیشتر در معرض استرس و اضطراب تحصیلی 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 ترم‌بندی و منابع ناکافی در سطح دانشگاه‌ها [۳۰]، وسعت برنامه‌های درسی [۳۱] و ساعات طولانی تدریس و حضور در کلاس، افزایش توقعات و انتظارات نابجا از دانشجویان از میزان یادگیری برای انجام فعالیت‌های دانشگاهی باشد [۳۲؛ ۳۷].

باتوجه به این تغییرات، دانشجویان به‌طور بالقوه می‌توانند انواع مختلفی از استرس را تجربه کنند که می‌تواند سلامت روانی، - اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها مختل کند [۳۴]. در نتیجه بالا رفتن سطح استرس تحصیلی در بین دانشجویان می‌تواند منجر به افت پیشرفت تحصیلی شود و سلامت جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی دانشجویان را نیز هدف سوء خود قرار دهد و احتمال ابتلا به افسردگی، بیماری‌های جسمانی، مشکلات روان‌شناختی و ضعف عملکرد تحصیلی به‌مانند فرسودگی تحصیلی 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 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 به‌کار 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 مثبتی 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 به‌کارگیری 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

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 خودتنظیمی هیجانی و استرس تحصیلی در میزان فرسودگی - تحصیلی دانشجویان تأکید می‌نماید. بنابراین به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان و آموزش آن و همچنین آموزش شیوه - های 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 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 دانشجویان 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.

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 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. In *Proceedings 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. In *Handbook 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. Kadhavan 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, Yaratani 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. Vaikarmi 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 Psychology* 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. In *Handbook 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].

with burnout MA Shahid Chamran
university]. Journal of psychological
studies 2009;5 (3): 117- 34. [In Persian].

51. Noami Az. [Relationship between the
quality of students learning Experience