

The Prediction of Academic Burnout based on the Emotion Dysregulation and Social Support in Nursing Students

Peiman Hatamian ^{1,*}, Maryam Sepehri Nezhad ¹

¹ MSc of Psychology, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran

Received: 31 Jan 2017

Accepted: 19 Oct 2017

Keywords:

Academic Burnout

Emotional Dysregulation

Social Support

Nursing Students

© 2018 Baqiatallah
University of Medical
Sciences

Abstract

Introduction: Pay attention to the variables associated with academic burnout in nursing students in understanding the nature of these variables can be useful in this population. Accordingly, the present study done, aims to predict academic burnout based emotion dysregulation and social support in nursing students.

Methods: The present study was descriptive-correlational. The statistical population of the study consisted of all nursing students of Kermanshah University of Medical Sciences during 1395-1396. A sample of 125 individuals was selected using simple random sampling. The research tools consisted of emotion dysregulation grats and roemer, social support Zamet et al & academic burnout berso and et al, questionnaires. The collected data were analyzed using correlation coefficient and multiple regression tests.

Results: The results showed that there is a significant and positive relationship between the emotion dysregulation and academic burnout ($P = 0.001$), also there is a significant and negative relationship between social support and academic burnout ($P = 0.001$).

Conclusions: So, it can be said that variables emotion dysregulation and social support can predict academic burnout in nursing students.

* **Corresponding author:** Peiman Hatamian, MSc of Psychology, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran. E-mail: hatamian152@gmail.com

پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری

پیمان حاتمیان^{۱*}، مریم سپهری نژاد^۱

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

مقدمه: توجه به متغیرهای مرتبط با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری می‌تواند در شناخت بیشتر ماهیت این متغیر در بین این افراد راهگشا باشد، بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۹۶ - ۱۳۹۵ بود که نمونه‌ای به حجم ۱۲۵ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های دشواری تنظیم هیجان گراز و روئمر، حمایت اجتماعی زیمت و همکاران و مقیاس فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران بود. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی و رگرسیون چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دشواری تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P = ۰/۰۰۱$). همچنین بین حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P = ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان گفت که متغیرهای دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری را دارند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۲۷

واژگان کلیدی:

فرسودگی تحصیلی
تنظیم هیجان
حمایت اجتماعی
دانشجویان پرستاری

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

مقدمه

بر فرسودگی تحصیلی دشواری در تنظیم شناختی هیجان است، یک نکته بسیار مهم این است که بی‌نظمی هیجانی ویژگی اصلی در ۷۵ درصد از اختلال‌های روانی است [۶]. تنظیم هیجان به فرآیندهای درونی و بیرونی مسئولانه برای پردازش، ارزیابی و شناسایی واکنش‌های هیجانی اشاره دارد [۷]. بررسی متون روان‌شناختی، نشان می‌دهد که نظم‌جویی هیجان، عامل مهمی در داشتن عملکرد موفق است [۸]. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است [۹]. شواهد حاکی بر آن است که تنظیم هیجان از مهمترین متغیرهای شناختی مؤثر بر سطح سلامت روان است [۱۰-۱۲]. Billing و همکاران در پژوهشی که در آن به بررسی رابطه هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی پرداختند، بدین نتیجه دست یافتند که رابطه معناداری بین چگونگی تنظیم هیجانات (به عنوان جزئی از هوش هیجانی) با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان وجود دارد [۱۳]. پژوهش‌هایی که نقش تنظیم هیجان را بر فرسودگی تحصیلی بررسی کرده باشند بسیار زیاد نیستند و آن دسته از پژوهش‌هایی هم که انجام گرفته مربوط به هوش هیجانی است، که تنظیم هیجان را یکی از مولفه‌های آن به حساب آورده‌اند. در مطالعات مختلف ارتباط مثبتی بین تنظیم شناختی هیجان و موفقیت‌های تحصیلی در دانشجویان یافت شده است [۱۴، ۱۵].

از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است و اخیراً مطالعاتی در مدارس در مورد آن انجام شده، فرسودگی تحصیلی است [۱]. فرسودگی تحصیلی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است و از فشار بالای محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف ناشی می‌شود [۱]. فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان در واقع همان احساس خستگی است که به خاطر الزامات و تقاضاهای تحصیلی در آنها به وجود می‌آید که باعث می‌شود نسبت به تکالیف درسی بی‌علاقه و احساس عدم شایستگی به آنها دست دهد [۲]. فرسودگی تحصیلی بر سلامت روانی - جسمانی دانشجویان و توانایی‌هایشان برای انجام مؤثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد [۳]. سطوح بالای فرسودگی تحصیلی پیامدهای روانشناختی، هیجانی و جسمانی منفی مانند بیخوابی، ضعف سیستم ایمنی و بیماری به دنبال دارد [۴]. از دیگر مشکلات روانی مرتبط با فرسودگی تحصیلی می‌توان به افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری اشاره کرد [۵]. به صورت کلی فرسودگی تحصیلی نتایج بسیار منفی بر روی یادگیری فراگیران و نیز توانایی آنها برای به کارگیری راهبردهای شناختی و سایر راهبردهای آموزشی در هنگام مطالعه در محیط آموشی و حتی سایر موقعیت‌ها همچون خانه دارد، بنابراین توجه و پرداختن به آن جهت مقابله با این سری از مشکلات لازم و ضروریست [۲، ۳]. یکی از متغیرهای تاثیرگذار

آنها در اختیار دیگران قرار بگیرد. ۲- با رضایت کامل در پژوهش شرکت نماید. عدم رعایت موارد بالا به عنوان ملاک خروج در نظر گرفته می‌شد. پس از جمع آوری پرسشنامه‌ها تحلیل برای ۱۲۵ نفر انجام گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون با نرم افزار SPSS-22 انجام گرفت.

ابزار

مقیاس ادراک حمایت اجتماعی چند بعدی

این مقیاس توسط زیمت، پاول، فارلی، ورکمن و برکوف ساخته شده است و دارای ۱۲ گویه می‌باشد سه بعد حمایت خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم را می‌سنجد [۱۹]. هر بعد این مقیاس دارای ۴ گویه می‌باشد. پاسخ‌دهنده به هر گویه آن روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (۱ = کاملاً مخالف و ۷ = کاملاً موافق) پاسخ می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه زیمت و همکاران برای زیر مقیاس‌های شخص مهم دیگر، خانواده و دوستان به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۸۵ بوده است. در پژوهش دیگر، ضریب آلفای کرونباخ آن برای بعد خانواده ۰/۸۸، دوستان ۰/۹۰ و دیگر افراد مهم ۰/۶۱ گزارش شده است [۲۰]. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ کلی آن آن ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان

برای سنجش دشواری تنظیم هیجان از مقیاس معرفی شده توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) استفاده می‌شود [۲۱]. این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه و ۶ خرده مقیاس می‌باشد. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه شامل، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری دست زدن به رفتار هدفمند، دشواری کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجان، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجان است. پایایی درونی کلی برابر با ۰/۹۳ می‌باشد و برای هر خرده مقیاس به ترتیب بیان شده، ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ می‌باشد [۲۱]. براساس بررسی پایایی درونی که توسط علوی انجام شده همسانی درونی کل را ۰/۸۶ گزارش شده است، هرچه نمره فرد بالاتر باشد نشان دهنده تنظیم هیجان پایین خواهد بود [۲۲]. در پژوهش کرمی و همکاران (۱۳۹۵) نیز روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است [۱۱]. در پژوهش حاضر نیز روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۶ گزارش شد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی

این پرسشنامه را برسو و همکاران (۲۰۰۷) ساخته‌اند [۱۵]. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مختلف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه رامحققان با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجزورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده‌اند. نعمی (۱۳۸۸) پایایی این

یکی دیگر از متغیرهایی که با فرسودگی تحصیلی در ارتباط است حمایت اجتماعی است [۱۶-۱۸]. حمایت اجتماعی جزو متغیرهایی است که فرسودگی تحصیلی را خنثی می‌کند، حمایت اجتماعی یک شبکه اجتماعی است که برای شخص منابع روانشناختی قابل توجهی را فراهم می‌کند تا وی بتواند با شرایط استرس زای زندگی و مشکلات روزانه کنار آید [۱۶]. حمایت اجتماعی به عنوان کمک‌ها و حمایت‌های اجتماعی والدین، دوستان و دیگر افراد مهم تعریف شده است که فرد آنها را با توجه به شرایط اجتماعی و فردی خود درک می‌نماید [۱۷]. محققان تاکید می‌کنند که حمایت اجتماعی در ارزیابی دانشجویان از فرسودگی تحصیلی، در طول دوران تحصیل به عنوان یک متغیر مهم پدیدار می‌شود [۱۸]. Elerdem در پژوهشی روابط بین حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی، را مورد بررسی قرار داد، نتایج حاصل نشان داد که حمایت اجتماعی میزان فرسودگی تحصیلی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد [۱۸]. به نظر می‌رسد که فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری به دلیل شرایط تحصیلی و نیز فشارهای ناشی از کارهای عملی مربوط به درس و دانشگاه، در هنگام تحصیل دیده می‌شود که باعث تأثیر گذاری بر درس و روند آموزشی آن‌ها می‌شود. اساساً از آنجایی که سطوح بالای فرسودگی تحصیلی پیامدهای جبران ناپذیری منفی همچون مشکلات شدید روانشناختی، هیجانی و جسمانی از قبیل؛ بیخوابی، ضعف سیستم ایمنی و اضطراب و افسردگی به دنبال دارد این نیاز احساس می‌شود که متغیرهای مرتبط با فرسودگی تحصیلی در این گروه از دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد. از همین رو پژوهش حاضر با هدف پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه انجام شد.

روش کار

پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۹۶ - ۱۳۹۵ بود که تعداد ۱۳۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. با توجه به ماهیت پژوهش (همبستگی) نمونه مورد بررسی ۱۳۰ نفر در نظر گرفته شد، اما با توجه به عواملی همچون عدم همکاری و یا ریزش آزمودنی‌ها ۱۲۵ نفر انتخاب شد و در نهایت تحلیل داده‌ها برای ۱۲۵ نفر انجام گرفت. پس از تنظیم پرسشنامه‌ها و انتخاب آزمودنی‌ها، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. سپس برای افراد نمونه اهداف پژوهش توضیح داده شد از آزمودنی‌ها خواسته شد اگر در فرآیند تکمیل پرسشنامه با مشکلی مواجه شدند از پژوهشگر درخواست توضیح بیشتری داشته باشند. افراد انتخاب شده پس از اعلام رضایت جهت شرکت در پژوهش و دریافت تضمین لازم مبنی بر اینکه اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند، اقدام به تکمیل پرسشنامه‌ها نمودند. پاسخگویی به شکل انفرادی بود. ملاک‌های ورود و خروج نیز برای آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد. از جمله ملاک‌های ورود اینکه ۱- آزمودنی حتماً می‌بایستی دانشجوی پرستاری ترم دوم و بالاتر باشد، چراکه معمولاً در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است که دانشجویان ترم اولی چون تازه وارد دانشگاه شده‌اند و کاملاً با شرایط و اوضاع دانشگاه آشنا نیستند معمولاً سعی دارند که خودشان را بیشتر و بهتر از آنچه که هستند نشان دهند و یا اینکه می‌ترسند که اطلاعات

اجتماعی و مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، ناکارآمدگی تحصیلی و بی‌علاقگی تحصیلی از متغیر فرسودگی تحصیلی، به ترتیب ضریب همبستگی $0/41$ ، $0/23$ و $0/19$ وجود دارد، این ضرایب همبستگی در سطح ($P < 0/001$) معنادار هستند.

برای بررسی اثرات تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی از آزمون تحلیل رگرسیون استفاده شد که نتایج تحلیل در **جدول ۳** آمده است.

نتایج **جدول ۳** نشان می‌دهد که متغیرهای پیش بین همگی با هم می‌توانند ۳۶ درصد تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش بینی کنند، بر این اساس مشکلات تنظیم هیجان با ضریب تأثیر $0/32$ ، حمایت اجتماعی نیز با ضریب تأثیر $0/38$ - توان پیش بینی فرسودگی تحصیلی را دارند.

شاخص‌های تحلیل همبستگی کانونی در **جدول ۴** نشان می‌دهند که از بین متغیرهای پیش بین خرده مقیاس حمایت خانواده ($0/43$ -) از خرده مقیاس‌های حمایت اجتماعی واجد بیشترین ارتباط و خرده میاس دشواری در کنترل تکانه ($0/09$) از خرده مقیاس‌های دشواری تنظیم هیجان واجد کمترین ارتباط با اولین متغیر ترکیبی یا کانونی حاصل از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی) است. آزمون لمبدای ویلکز $0/55$ است؛ یعنی، در حدود ۴۵ درصد از واریانس متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی) پیش بینی می‌شود.

پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی $0/79$ ، برای بی‌علاقگی تحصیلی $0/82$ و برای ناکارآمدی تحصیلی $0/75$ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی به دست آورده است که به ترتیب برابر $0/38$ ، $0/42$ ، $0/45$ محاسبه شده که در سطح ($P > 0/001$) معنی دار [۱۵]. در پژوهش کرمی و حاتمیان روایی کلی پرسشنامه $0/88$ گزارش شد [۲۳]. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن $0/85$ به دست آمد.

یافته‌ها

نمونه مورد بررسی پژوهش حاضر شامل ۱۲۵ نفر بود. میانگین سنی $23/17 \pm 0/35$ بود، که شامل $0/57$ زن و $0/43$ زن بود. در **جدول ۱** میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در نمونه مورد بررسی آمده است.

برای بررسی رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتایج تحلیل در **جدول ۲** آمده است.

نتایج **جدول ۲** نشان می‌دهد که بین نمره کلی مشکلات تنظیم هیجان و مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، ناکارآمدگی تحصیلی و بی‌علاقگی تحصیلی از متغیر فرسودگی تحصیلی، به ترتیب ضریب همبستگی $0/39$ ، $0/19$ و $0/27$ وجود دارد. همچنین بین نمره کل حمایت **جدول ۱:** میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
دشواری تنظیم هیجان	۵۶	۱۵۱	۹۷/۳۱	۱۵/۷۲
حمایت اجتماعی	۱۲	۶۲	۳۴/۱۱	۹/۷۷
فرسودگی تحصیلی	۱۷	۵۹	۳۵/۲۳	۹/۸۹

جدول ۲: ضریب همبستگی بین دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی

متغیر	خستگی تحصیلی		ناکارآمدی تحصیلی		بی‌علاقگی تحصیلی	
	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۰۳
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۲۸	۰/۰۰۵	۰/۲۴	۰/۰۴	۰/۳۲	۰/۰۱
دشواری در کنترل تکانه	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۰۸	۰/۰۰۳
فقدان آگاهی هیجانی	۰/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۳۳	۰/۰۰۱
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۰/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۰۰۱
عدم وضوح هیجانی	۰/۳۳	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۱۱	۰/۰۰۱
نمره کل دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۰۰۴
حمایت خانواده	-۰/۴۷	۰/۰۰۱	-۰/۴۵	۰/۰۰۳	-۰/۲۳	۰/۰۰۱
حمایت دوستان	-۰/۰۰۱	۰/۰۷	-۰/۱۱	۰/۰۵	-۰/۲۱	۰/۰۰۱
حمایت دیگران	-۰/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۰۹	۰/۰۰۱	-۰/۲۲	۰/۰۰۶
نمره کل حمایت اجتماعی	-۰/۴۱	۰/۰۰۱	-۰/۲۳	۰/۰۰۱	-۰/۱۹	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون

متغیر پیش بین	B	β	T	سطح معناداری
مشکلات تنظیم هیجان	$0/16$	$0/32$	$14/26$	$0/001$
حمایت اجتماعی	$0/18$	$-0/38$	$7/23$	$0/001$

* فرسودگی تحصیلی: $R = 0/47$ ، $R^2 = 0/36$ ، $F = 32/21$ ، $P < 0/001$

جدول ۴: ضرایب استاندارد، ضرایب ساختاری و دیگر شاخص‌های تحلیل همبستگی کانونی

متغیرها	ضرایب *	ضرایب استاندارد	ضرایب ساختاری
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۱۳	۰/۱۷	
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۳۱	۰/۲۳	
دشواری در کنترل تکانه	۰/۱۲	۰/۰۹	
فقدان آگاهی هیجانی	۰/۲۶	۰/۲۲	
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۰/۱۷	۰/۱۶	
عدم وضوح هیجانی	۰/۲۱	۰/۲۶	
حمایت دیگران	-۰/۱۶	-۰/۳۲	
حمایت خانواده	-۰/۳۸	-۰/۴۳	
حمایت دوستان	۰/۱۷	-۰/۲۳	

* واریانس مشترک: ۰/۵۵ = لمبدای ویلکز، $R^2 = ۰/۴۵$ ، $F = ۱۹/۵۷$ ، $P < ۰/۰۰۱$

بحث

نتایج پژوهش ما نشان داد که بین مولفه‌های دشواری تنظیم هیجان (عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری دست زدن به رفتار هدفمند، دشواری کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجان، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجان) و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد، این یعنی هرچه دانشجویان در تنظیم هیجان مشکل داشته باشند به همان میزان فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند، و هرچه میزان مشکلات تنظیم هیجان کمتر باشد، فرسودگی تحصیلی نیز کمتر است. این یافته‌ها همخوان با نتایج پژوهش‌های [۸، ۹، ۱۳-۱۵] است، که در واقع در این پژوهش‌ها هم نتایج حاکی از این بوده است که هر چقدر افراد (دانشجویان و دانش آموزان) در چگونگی تنظیم هیجانات خود مشکل داشته باشند به همان میزان فرسودگی شغلی بیشتری را تجربه خواهند کرد. همچنین در تأیید بیشتر این نتایج، Atarej و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که بین بی‌ثباتی هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد [۲۴]. نتایج پژوهش Hogan و همکاران نشان داد که تنظیم هیجان با عملکرد تحصیلی رابطه دارد [۲۵]. پژوهش‌های کمی به بررسی رابطه بین مولفه‌های مشکلات تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی پرداخته‌اند، اما برخی پژوهش‌ها به نقش هوش هیجانی (که تنظیم هیجان می‌تواند از زیرمجموعه‌های آن باشد) پرداخته‌اند، مثلاً نتایج یک پژوهش نشان داد که دانشجویان با هوش هیجانی بالا تأثیرات کمتری از فرسودگی می‌پذیرند [۲۶]. یک اعتقاد کلی وجود دارد که تنظیم هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از هیجانات منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود [۲۷]، اگر فرسودگی تحصیلی را به عنوان یک هیجان منفی و رفتار ناسازگارانه در نظر بگیریم، نتایج پژوهش ما قابل تبیین است. از سوی دیگر پژوهشگران معتقدند که افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجاناتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی اختلال‌های روانی از قبیل استرس، افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند [۲۸]. در واقع یکی از دلایل اصلی در تأیید این یافته‌ها این می‌تواند باشد که افرادی که در تنظیم

درست هیجانات خود مشکل دارند، معمولاً بیشتر ذهن و فکر آنها مشغول می‌شود و نمی‌توانند آنها را کنترل و مدیریت کنند و چون توانایی کنترل آنها پایین است در هنگام مطالعه و یا هر آنچه که مربوط به خواندن مطالب درسی است احساس هیجانی خوبی نشان نمی‌دهند و بنابراین دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند. قابل ذکر است که علارغم بررسی‌های مختلف توسط پژوهشگران این تحقیق نتایج مخالف با پژوهش حاضر پیدا نشد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیر حمایت اجتماعی رابطه منفی با فرسودگی تحصیلی دارد. بدین معنا که هرچقدر میزان حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت سایر افراد مهم زندگی فرد کم باشد میزان فرسودگی تحصیلی در امر تحصیل بیشتر می‌شود و بالعکس هرچقدر یک دانشجو از حمایت کلی (خانواده، دوستان و سایر) بیشتری بهره مند باشد میزان فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کند. که این نتایج با نتایج پژوهش‌های پیشین [۱۷، ۱۸] همخوان است، Zoah و همکارانش در پژوهش خود نشان دادند که دانش آموزانی که بیشتر از حمایت‌های خانواده طی مراحل تحصیلی برخوردارند، نه تنها از لحاظ پیشرفت تحصیلی نسبت به همکلاسان خود پیشرو هستند، بلکه میزان اضطراب و افسردگی هم در بین آنها کمتر دیده می‌شود [۲۹]. Baker و همکارانش نیز در پژوهشی نشان دادند که بین نبود حمایت اجتماعی و فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد [۳۰]. نتایج پژوهش مشابه Prens و همکاران نیز نشان داد که حمایت اجتماعی قوی‌ترین پیش‌بین برای فرسودگی تحصیلی است [۳۱]، که نتایج پژوهش ما با این پژوهش همخوان است. جهت تبیین و روشن کردن همخوانی نتایج انجام شده پیشین با پژوهش حاضر می‌توان گفت، از آنجایی که حمایت‌های صورت گرفته از سوی خانواده، دوستان و سایر افراد مهم زندگی اگر به جا و منطقی و به دور از هر گونه افراطی صورت گیرد می‌تواند کمک کننده در جهت پیشرفت فرد و جلوگیری از عواملی همچون فرسودگی تحصیلی باشد. اکثر پژوهش‌های انجام گرفته به بررسی نقش مثبت حمایت اجتماعی بر ای مقابله با فرسودگی تحصیلی انجام شده و هیچ پژوهشی که در آن نقش منفی حمایت اجتماعی بر

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که هم مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان و هم مؤلفه‌های حمایت اجتماعی توان پیش بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری را دارند. از بین متغیرهای پیش بین حمایت اجتماعی (مؤلفه‌ی حمایت خانواده) توان بیشتری برای پیش بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دارد. با توجه به اینکه نتایج پژوهش نشان داد که توان پیش بینی کنندگی مؤلفه‌های حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی از خرده مقیاسهای دشواری تنظیم هیجان بیشتر است، بنابراین به مسئولین آموزشی دانشگاه‌ها توصیه می‌شود که نقش این عوامل را در فرسودگی تحصیلی دانشجویان در نظر داشته باشند. همچنین خانواده‌های دانشجویان نیز به این مهم توجه داشته باشند. بنابراین این یک یافته کلیدی است که باید خانواده‌ها به نقش خود در کنترل استرس تحصیلی فرزندان واقف باشند.

سپاسگزاری

از همه کسانی که ما را در انجام این پژوهش راهنمایی و یاری رساندند صمیمانه تشکر می‌کنیم.

تأیید اخلاقی

پرسشنامه‌های این پژوهش با تأیید مسئولین دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه پخش شده و بدون نام بوده‌اند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی

منابع مالی این پژوهش تماماً توسط محققین این پژوهش تهیه شده است

فرسودگی تحصیلی را نشان دهد یافت نشد. قابل ذکر است که پژوهش‌هایی صورت گرفته که هم نقش حمایت اجتماعی و هم نقش راهبردهای شناختی و تنظیم هیجان را بر پدیده‌های دیگر غیر از فرسودگی تحصیلی بررسی کرده‌اند و نقش آنها به عنوان پیش بینی کننده مثبت در نظر گرفته نشده، مثل نتایج یافته‌های QuinnPatric و Fromme که در یک مطالعه بر روی نمونه دانش آموزی به منظور آزمایش اینکه آیا عوامل حمایتی و راهبردهای خود تنظیمی می‌تواند در برابر آشامیدنی سنگین الکل و رابطه جنسی محافظت نشده به فرد کمک می‌کند یا خیر؟ نتایج نشان داد نه عوامل حمایتی و نه راهبردهای خود تنظیمی هیچ کدام به صورت شفاف کمک کننده نبودند. در واقع می‌توان گفت این نتیجه کاملاً مخالف با نتیجه پژوهش حاضر است. البته یکی از دلایل تضاد یافته‌های حاضر با چنین پژوهشی هم در نوع تحصیلات آزمودنی‌هاست و هم اینکه متغیر ملاک آنها با همدیگر فرق می‌کن [۳۲].

محدودیت‌ها و پیشنهادات

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌های نیز بوده است، ممکن است استفاده از ابزارهای خودسنجی و عدم امکان ارزیابی کیفی، سوگیری‌هایی را در پاسخ ایجاد کند که به آن باید توجه کرد. نمونه پژوهشی حاضر را دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری کرمانشاه تشکیل دادند که به لحاظ فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی گروه خاصی هستند، بنابراین در تعمیم نتایج به جامعه بزرگتر و کل دانشجویان پرستاری کشور باید احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی متغیرهای حاضر در غالب روابط علی- معلولی به کار گرفته شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود که این متغیرها در سایر گروه‌های دانشجویی و رشته‌های دیگری مورد بررسی قرار بگیرند. به مسئولین و ناظران آموزشی پیشنهاد می‌شود که به نقش متغیرهای هیجانی و نیز نقش با اهمیت حمایت اجتماعی برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان توجه داشته باشند.

References

1. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Pers Individ Differ*. 2007;43(6):1529-40. DOI: 10.1016/j.paid.2007.04.010
2. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *Int J Stress Manage*. 2004;11(2):132.
3. Akgun S, Ciarrochi J. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educ Psychol*. 2003;23(3):287-94.
4. Torres JB, Solberg VS. Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *J Vocat Behav*. 2001;59(1):53-63.
5. Dunne M, Sun J, Nguyen N, Truc T, Loan K, Dixon J. The influence of educational pressure on the mental health of the adolescence in east Asia. *J Sci Res Hue Univ*. 2010;61(1):18-27.
6. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspect Psychol Sci*. 2008;3(5):400-24. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x PMID: 26158958
7. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*. 1994;59(2-3):25-52. PMID: 7984164
8. Cicchetti D, Ackerman BP, Izard CE. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Dev Psychopathol*. 2009;7(01):1. DOI: 10.1017/s0954579400006301
9. Tamir M, Millgram Y. Motivated Emotion Regulation. *Adv Motiv Sci*. 2017;4:207-47. DOI: 10.1016/bs.adms.2016.12.001
10. Thomson P, Jaque SV. Self-regulation, emotion, and resilience. 2017. 225-43 p.
11. Karami J, Zakiee A, Hatamian P, Bagheri A. Comparing Emotion regulation Difficulties and Emotional Styles of Smokers and Non-smokers. *J Urmia Med*. 2016;27(10):848-55.
12. EsmaeelNasab M, AndamiKhoshsk A, Azarmi H, Samar Rokhi A. The Predictive Role of Emotion Regulation Difficulty and Distress Tolerance of Addiction. *Q J Addict Stud Drug Abuse*. 2014;8(29):49-63.
13. Billings CEW, Downey LA, Lomas JE, Lloyd J, Stough C. Emotional Intelligence and scholastic achievement in pre-adolescent children. *Pers Individ Differ*. 2014;65:14-8. DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.017
14. Downey LA, Mountstephen J, Lloyd J, Hansen K, Stough C. Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian J Psychol*. 2008;60(1):10-7. DOI: 10.1080/00049530701449505
15. Naami A. The relationship between quality of learning experience and academic burnout of MA students of ShahidChamran University of Ahvaz. *Psychol Stud J*. 2010;5(3):25-37.

16. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull.* 1985;98(2):310-57. PMID: 3901065
17. Orozco V. Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Latina/o college students. *Ohio The Ohio State University*; 2007.
18. Yildirim İ. Relationships between Burnout, Sources of Social Support and Sociodemographic Variables. *Soc Behav Pers Int J.* 2008;36(5):603-16. DOI: 10.2224/sbp.2008.36.5.603
19. Zimet GD, Powell SS, Farley GK, Werkman S, Berkoff KA. Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *J Pers Assess.* 1990;55(3-4):610-7. DOI: 10.1080/00223891.1990.9674095 PMID: 2280326
20. Edwards LM. Measuring Perceived Social Support in Mexican American Youth: Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences.* 2016;26(2):187-94. DOI: 10.1177/0739986304264374
21. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Asses.* 2004;26(1):41-54.
22. Shams J, Azizi A, Mirzaee A. The Relationship of Distress Tolerance and Emotion Regulation with Extent of Attachment of Smoker Students. *J Hakim.* 2010;13(1):11-8.
23. Karami J, Hatamian P. The relationship between self-efficacy and perfectionism with academic burnout students. *Pejouhandeh* 2016;21(4):186-91.
24. Atari Y, Yosefi J, Khanekeshi Z. Examine the relationship of emotional instability, community-oriented and aggressive behavior and academic performance between girls and boys in the city of Ahvaz. *J Educ Psychol Univ Shahid Chamran.* 2001;3(2):1-16.
25. Hogan M, Parker J, Wiener J, Watters C, Wood L, Oke A. Academic success in adolescence: Relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Australian J Psychol.* 2010;62(1):30-41. DOI: 10.1080/00049530903312881
26. Miri MR, Kermani T, Khoshbakht H, Moodi M. The relationship between emotional intelligence and academic stress in students of medical sciences. *J Educ Health Promot.* 2013;2:40. DOI: 10.4103/2277-9531.115836 PMID: 24083290
27. Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *J Adolesc.* 2009;32(2):449-54. DOI: 10.1016/j.adolescence.2008.01.003 PMID: 18775562
28. Mennin D, Farach F. Emotion and Evolving Treatments for Adult Psychopathology. *Clin Psychol Sci Pract.* 2007;14(4):329-52. DOI: 10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x
29. Zhou X, Zhu H, Zhang B, Cai T. Perceived Social Support as Moderator of Perfectionism, Depression, and Anxiety in College Students. *Soc Behav Pers Int J.* 2013;41(7):1141-52. DOI: 10.2224/sbp.2013.41.7.1141
30. Bakker AB, Demerouti E, Verbeke W. Using the job demands-resources model to predict burnout and performance. *Hum Resource Manage.* 2004;43(1):83-104. DOI: 10.1002/hrm.20004
31. Prins JT, Hoekstra-Weebers JE, Gazendam-Donofrio SM, Van De Wiel HB, Sprangers F, Jaspers FC, et al. The role of social support in burnout among Dutch medical residents. *Psychol Health Med.* 2007;12(1):1-6. DOI: 10.1080/13548500600782214 PMID: 17129928
32. Quinn PD, Fromme K. Self-regulation as a protective factor against risky drinking and sexual behavior. *Psychol Addict Behav.* 2010;24(3):376-85. DOI: 10.1037/a0018547 PMID: 20853922