

نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

بهمن صبا^۱ و سهیلا ایمان پرور^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پایه ی دهم رشته‌های انسانی و تجربی ($N=305$) بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهرستان شبستر مشغول تحصیل به بودند. از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی برسو، پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان، پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامولز استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی $37/1$ درصد از کل واریانس‌های فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان تبیین می‌کنند. نسبت F نیز نشان داد که پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی معنادار است ($P=0/001$)؛ بنابراین با توجه نتایج بدست آمده، برنامه ریزی دراز مدت جهت افزایش این دو متغیر گام مهمی در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، تاب‌آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی.

۱ نویسنده رابط: دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

Bahman.saba60@yahoo.com

۲ دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۱/۲۳

مقدمه

زندگی تحصیلی، یکی از مهمترین ابعاد زندگی و کارکردهای مهم افراد بشمار می‌رود که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسئله پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان آن کشور است (زهراکار، ۲۰۰۸)؛ از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً بوسیله عملکرد تحصیلی آنها سنجش می‌شود، شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی^۱ و اثر آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، از کارهای مهم روانشناسان تربیتی است به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آنان ضروری می‌باشد (بروور و تومیک^۲، ۲۰۱۰). مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل خواب، نگرانی و نشخوار ذهنی همپوشی دارد. البته باید دقت کرد که وجه تمایز آنها در این است که فشار روانی، خستگی، اضطراب و علائم افسردگی به موقعیت ویژه و خاصی مربوط نیستند اما فرسودگی تحصیلی وابسته به موقعیت خاص است؛ یعنی فرسودگی تنها در موقعیت مدرسه اندازه‌گیری می‌شود (آهولا و هاکانین^۳، ۲۰۰۷). توپین، اوچاری، وانانن، کالیمو و جاپینن^۴ (۲۰۰۵) فرسودگی را حالتی از خستگی هیجانی می‌دانند که حاصل ترکیب‌شدن عواملی مانند مبهم بودن نقش، فشار کاری، محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند علائمی مانند بی‌اشتیافی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاسهای درس، مشارکت نکردن در فعالیتهای کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیتهای درسی، احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (رستم اوغلی و خشنودنیای چماچائی، ۱۳۹۲). احساس خستگی به علت نیازهای تحصیلی، بدبینی و بی‌رغبتی و بی‌علاقگی نسبت به مدرسه و

-
1. academic burnout
 2. Brouwers & Tomic
 3. Ahola&Hakanen
 4. Tapin, Ojarri, Vaananen, Kalimo & Jäppinen

احساس بی‌لیاقتی از دیگر علائم فرسودگی تحصیلی می‌باشد (سالملا، تاینکنن^۱، ۲۰۱۲). فرسودگی تحصیلی پاسخی به دشواری‌های مسیر پیش‌روی یادگیرندگان است، نتیجه یک ناهمخوانی میان منابع آموزشی و انتظارات خود و دیگران برای موفقیت تحصیلی می‌باشد (سالملا، کیورو، لسکنین و نیورمی^۲، ۲۰۰۹). بنابراین فرسودگی تحصیلی به‌عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومز، پرز، پارا، اُرتیز، متیوس، ام‌سی‌کول و میر^۳، ۲۰۱۵).

یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه داشته باشد تنظیم هیجان^۴ است. تنظیم هیجان، اصطلاحی است که به فرایند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخهای هیجانی اشاره دارد (نریمانی، عالی ساری و موسی زاده، ۱۳۹۳). تنظیم هیجان نقش مهم و اساسی در بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. توانمندی‌ها و شایستگی‌های هیجانی یکی از مهمترین عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی است (اوستین، ساکلوفسک و ایگان^۵، ۲۰۰۵). هیجان‌ها، در ارزیابی موقعیتی که افراد را احاطه می‌کند، نقش سازماندهی مهمی دارند و نوع واکنش آنها را به موقعیت برمی‌انگیزانند و جهت می‌دهند (کسام و مندس^۶، ۲۰۱۳). یک تمایز مشخص بین حالت‌های احساساتی بودن وجود دارد که شامل هیجان‌ات مثبت و منفی می‌باشد (ریچ، زوترا و دیویس^۷، ۲۰۰۳). نتایج پژوهشی نشان داده است که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد و فرسودگی تحصیلی بیشترین واریانس عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند (عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۲). نتایج پژوهش هوگان، پارکر،

-
1. Salmela & Tynkknen
 2. Salmela, Kiuru, Leskinen & Nurmi
 3. Gómez, Pérez, Parra, Ortiz, Matus, McColl, ... & Meyer
 4. emotion regulation
 5. Austin, Saklofske & Egan
 6. Kassam & Mendes
 7. Reich, Zautra & Davis

وینر، واترز، وود، اُک^۱ (۲۰۱۰) بر وجود ارتباط معنادار تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی اشاره می‌کند. همچنین، نتایج پژوهشی نشان می‌دهد راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجانهای منفی و رویدادهای عاطفی رابطه دارد و نیز سبب افزایش خودکارآمدی اجتماعی افراد در زمینه سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و افزایش رفتار دوستانه می‌شود (دیفندروف، ریچارد و یانگ^۲، ۲۰۰۸). مطالعات طولی انجام یافته به این نتیجه رسیده‌اند که مهارتهای تنظیم هیجانی، وضعیت سلامت روانی فرد را در دوره‌های بعدی زندگی پیش‌بینی می‌کند (آلداو^۳، ۲۰۱۳؛ گراو^۴، ۲۰۰۷). نریمان، عالی ساری نصیرلو و موسی‌زاده (۱۳۹۳) نشان دادند که آموزش متمرکز بر هیجان منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری می‌شود.

یکی دیگر از عواملی که ممکن است در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشد، تاب‌آوری تحصیلی^۵ است. تاب‌آوری تحصیلی اشاره به سطوح بالای انگیزش پیشرفت و عملکرد، علیرغم حوادث و شرایط استرس‌زایی دارد که دانش‌آموزان در مدرسه با آن مواجه‌اند (کلوز، سولبرگ^۶، ۲۰۰۷). تاب‌آوری عبارت از توانایی پایداری و مقاومت در برابر چالشهای درهم‌شکننده زندگی است (رستم‌اوغلی، طالبی جویباری و پرزور، ۱۳۹۴). تاب‌آوری شامل فرآیندهای پویایی است که انطباق مثبت با رویدادهای مهم و منفی را به وجود می‌آورد (نیلفروشان، عابدی، احمدی، ۲۰۱۴). به اعتقاد آرک (۲۰۰۹) افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجان‌ات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند (واف، فردریکسون و تیلور^۷، ۲۰۰۸). بعضی از مهارتهایی که به افراد کمک می‌کنند تا تاب‌آوری خود

1. Hogan, parker, Wiener, Watters, Wood & Oke
2. Diefendorff, Richard & Yang
3. Aldao
4. Grawe
5. academic resilience
6. Solberg & Close
7. Waugh, Fredrickson & Taylor

را افزایش دهند، آموختنی هستند (هال، پیرسون و ریچینگ^۱، ۲۰۰۳). تاب‌آوری در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی است (کووک، هوگس و لیو^۲، ۲۰۰۷). در پژوهشی نتایج نشان داد که متغیر هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی فرسودگی تحصیلی می‌باشد (صدوقی، تمنائی فر، ناصری، ۱۳۹۶). یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵) در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که آموزش تاب‌آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان موثر بوده و همچنین از بین مولفه‌های فرسودگی تحصیلی، آموزش تاب‌آوری بیشترین تاثیر را در کاهش خرده‌مقیاس خستگی تحصیلی دارد. همچنین یافته‌های امیری (۱۳۹۴) نیز به رابطه منفی تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی بخصوص در بعد ناکارآمدی در دختران دانش‌آموز دست یافت.

همان‌طور که بررسی پیشینه نشان می‌دهد، چنین برمی‌آید که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران است که به وضوح در برخی از دانش‌آموزان دیده می‌شود و پیامدهای مخربی را در فرآیند تحصیلی دانش‌آموزان برجای می‌گذارد. لذا با توجه به خلاءهای پژوهشی موجود در این زمینه، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود.

روش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پایه‌ی دهم رشته‌های انسانی و تجربی ($N=305$) بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهرستان شبستر مشغول تحصیل بودند. در نهایت بر

-
1. Hall, Pearson & Reaching
 2. Kwok, Hughes & Luo

اساس فرمول تعیین حجم نمونه برای رگرسیون چندگانه استاندارد، نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شده و با استفاده از ابزارهای زیر مورد ارزیابی قرار گرفتند:

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه که توسط برسو، سالانوا و اسپجلی (۲۰۰۷) ساخته شده شامل ۱۵ گویه بوده و سه حیطه‌ی خستگی تحصیلی (۵ ماده)، بی‌علاقگی تحصیلی (۴ ماده) و ناکارآمدی تحصیلی (۶ ماده) را مورد سنجش قرار می‌دهد (برسو، سالانوا و اسپجلی، ۲۰۰۷). همه عبارتها بر روی یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم درجه بندی می‌شوند. حداکثر نمره پرسشنامه ۷۵ (بیشترین میزان فرسودگی تحصیلی)، میانگین ۴۵ و حداقل نمره ۱۵ (کمترین میزان فرسودگی تحصیلی) است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه‌ی فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. نعامی و همکاران (۱۳۸۸) ضرایب اعتبار پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزهای دانشجویی به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه کرده‌اند که در سطح $p=0/001$ معنی دار بوده است (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱).

پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ده گویه بوده و دو خرده‌مقیاس بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی را می‌سنجد. آزمودنی به هر گویه این پرسشنامه براساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ می‌باشد (نریمانی و ابوالقاسمی، ۲۰۱۴). سلیمانی و حبیبی (۲۰۱۵) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند.

پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی: این پرسشنامه توسط ساموئلز در سال ۲۰۰۴ ساخته شد و در دو مطالعه مناسب بودن آن تأیید شد. سپس با گسترش مطالعه در سال ۲۰۰۹ با همکاری وو به چاپ رسید. نسخه اصلی این پرسشنامه ۴۰ سوال را شامل می‌شود. در هنجار ایرانی تعداد سوالات این پرسشنامه به ۲۹ سوال تقلیل یافته و در نهایت برای این پرسشنامه سه عامل با عناوین مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده، و مسئله محور/مثبت‌نگر تأیید شدند. همه عبارتها بر روی یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم درجه‌بندی می‌شوند. نمره بالا نشانگر تاب‌آوری تحصیلی بالا و نمره پایین نشان‌دهنده تاب‌آوری تحصیلی پایین فرد می‌باشد. سلطانی نژاد، آسیایی، ادهمی و یوسفیان (۱۳۹۲) این مقیاس را برای دانشجویان و دانش‌آموزان ایرانی هنجاریابی کرده‌اند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های این مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۲ و ۰/۷۱ است.

روش اجرا: جهت اجرای پژوهش بعد از کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش شهرستان شبستر و دریافت معرفی‌نامه برای ارائه به مدارس به قسمت امور پژوهشی مراجعه نموده و هماهنگی لازم با مدارس صورت گرفت. سپس پژوهشگر به دبیرستانهای مذکور مراجعه نموده و با حضور در سر کلاسهایی که در ساعات فراغت بودند یا معلم آنها غایب بود، بعد از جلب رضایت آزمودنی‌ها و دادن اطلاعات لازم در مورد پاسخ‌گویی به سؤالات و ارائه توضیحات لازم، پرسشنامه‌ها پخش شده و از دانش‌آموزان خواسته شد که بدقت سؤالات را بخوانند و پاسخهای مورد نظر را مطابق با ویژگی‌های خود انتخاب نمایند و تا حد امکان سؤالی بی‌پاسخ نگذارند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شدند. شرکت در پژوهش داوطلبانه و مطابق با قواعد اخلاقی پژوهش بود. داده‌ها با استفاده از شاخص میانگین و انحراف استاندارد، ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه با کمک نرم‌افزار SPSS 20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

میانگین سنی (و انحراف استاندارد) دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۶/۱۷ (۱/۰۳) بود.

از لحاظ رشته تحصیلی نیز ۴۷ نفر رشته انسانی و ۵۳ نفر رشته تجربی بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار نمره آزمودنی‌ها در تنظیم هیجان، تاب آوری و فرسودگی تحصیلی

متغیر	N	M	SD	Max	Min
تنظیم هیجان	۱۰۰	۴۹/۰۳	۱۲/۱۷	۶۱	۲۳
تاب آوری تحصیلی	۱۰۰	۷۸/۲۵	۱۲/۰۸	۱۲۳	۳۷
فرسودگی تحصیلی	۱۰۰	۶۱/۳۴	۱۱/۵۱	۶۸	۲۶

قبل از انجام تحلیل‌های استنباطی، روابط همبستگی بین متغیرهای پژوهش از طریق ارزیابی ماتریس همبستگی بررسی شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای فرسودگی تحصیلی با مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب آوری تحصیلی

متغیر	فرسودگی تحصیلی	تنظیم هیجان	تاب آوری تحصیلی
فرسودگی تحصیلی	۱		
تنظیم هیجان	-۰/۵۳**	۱	
تاب آوری تحصیلی	-۰/۳۸**	۰/۴۱**	۱

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین فرسودگی تحصیلی و تنظیم هیجان و بین فرسودگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). به این معنی که با افزایش تنظیم هیجان و تاب آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد. همچنین بین تاب آوری و تنظیم هیجان رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($P < 0/01$). به این معنی که با بالا-رفتن تاب آوری تحصیلی، تنظیم هیجان نیز در دانش‌آموزان بالا می‌رود و برعکس. به منظور پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی از روی مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب آوری تحصیلی از تحلیل رگرسیون به روش ورود هم‌زمان داده‌ها استفاده شد که یافته‌های آن در جدول ۳ ارائه شده است.

نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون ورود هم‌زمان متغیرهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی جهت پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R	R ²	خطای استاندارد	β	Beta	t	p
فرسودگی تحصیلی	تنظیم هیجان	۰/۵۹	۰/۳۷۱	۰/۰۵۳	-۰/۲۱	-۰/۳۱	-۳/۷۲	۰/۰۰۱
	تاب‌آوری تحصیلی			۰/۰۴۱	-۰/۱۸۴	-۰/۳۹	-۴/۲۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تنظیم هیجان ($\beta = -0.21$ و $p < 0.001$) و تاب‌آوری تحصیلی ($\beta = -0.184$ و $p < 0.001$) پیش‌بینی‌کننده‌های منفی و معنادار فرسودگی تحصیلی هستند و دو متغیر جمعاً ۳۷ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند و تاب‌آوری تحصیلی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی فرسودگی تحصیلی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود.

نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارد. از این رو می‌توان گفت که با افزایش تنظیم هیجانی دانش‌آموزان فرسودگی تحصیلی آنها کاهش می‌یابد، بدین صورت می‌توان بر اساس مؤلفه تنظیم هیجان، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کرد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که در کل تنظیم هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد که با نتایج پژوهش‌های دیگر مانند علیزاده عصار، توحیدی، سادات حسینی سلطان نصیر (۱۳۹۵)، نریمانی، نصیرلو و موسی زاده (۱۳۹۳)، میکائیلی، رجبی، عباسی و زمانلو (۱۳۹۳)، هوگان، پارکر، واینر، وود و اُکی (۲۰۱۰)، براند (۲۰۰۷) مبنی بر رابطه منفی و معنادار تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان همسو است. توانایی مدیریت و تنظیم هیجان برای حفظ روابط اجتماعی پایدار و بهزیستی نقش مهمی را در زندگی افراد ایفا می‌کند (ایزدپناه،

شوماچر، آرنس، استویسک، اُلزیچ، هانسن و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند به آسانی باعث سلامت روان و یا آشفتگی هیجانی گردد و مشکلاتی را برای فرد به بار آورد. زندگی و روابط شغلی با چالشها، بحرانها، مشکلات و موانعی که برای فرد ایجاد کند همواره محلی برای تمرین تنظیم هیجان می‌باشد، که در صورت بد تنظیمی این فرآیند، می‌تواند منجر به تشدید مشکلات گردد (بلوچ، هاآس، ۲۰۱۴). تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند مانع دزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان گردد و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری نماید (بنیتا، لوکویچ و روت، ۲۰۱۷). از سوی دیگر عدم ثبات هیجانی بالا با عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد (زانگ، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان، کنترل عواطف، دلسرده نشدن، منظم بودن و پشتکار می‌تواند عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف از جمله موقعیت‌های تحصیلی را پیش‌بینی نماید (فرنهام، چامارو-پرموزیک، ام سی دوگال، ۲۰۰۳). از نظر پارکر، ساکولوفسک و کفر (۲۰۱۶) عدم تنظیم هیجان، سبب افزایش اضطراب، تنیدگی و فرسودگی در موقعیت‌های استرس آور را افزایش داده و به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌گردد. همچنین نقش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی را همچنین می‌توان به کمک نظریه شناختی اجتماعی ارزش کنترل پکران (۲۰۰۰) تبیین نمود. در این نظریه به منظور تبیین تجربه هیجان‌ات تحصیلی بر نقش فرآیندهای ارزیابی شناختی به عنوان پیش‌آیندهای درون فردی تأکید شده است. بنابراین، شواهد زیادی مبنی بر اینکه مهارت‌های تنظیم هیجانی در ایجاد، حفظ و درمان اختلالات روانی درگیر هستند، وجود دارد (کرایچ، پرویمبووم، گارنفسکی، ۲۰۰۲)، بطوری که مطالعات طولی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجانی، وضعیت سلامت روانی فرد را در دوره‌های بعدی زندگی پیش‌بینی می‌کند (آلداو، ۲۰۱۳).

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان دادند که مؤلفه تاب‌آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی‌دار دارند و همچنین این مؤلفه توانست فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند، نتایج با پژوهشهایی که یعقوبی و بختیاری (۱۳۹۵)، اعرابیان، ابوالمعالی و پاشا شریفی (۱۳۹۴)،

ابوالمعالی و محمودی (۱۳۹۴)، سنگانی فرزانه و همایونی (۱۳۹۴)، پارکر و سالمالا-آرو (۲۰۱۱)، انجام داده‌اند و به بررسی ارتباط منفی میان فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری تاب‌آوری پرداخته‌اند، همخوانی دارد. تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد از توانایی‌هایش برای مقابله با فشار روانی، احترام به خود، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است (پینکورارت، ۲۰۰۹). افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روانشان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند (واف، فردریکسون و تیلور، ۲۰۰۸). الستر و کیمنون (۲۰۰۹) معتقدند ظرفیت بالای تاب‌آوری در افراد باعث می‌شود تا آنها نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی، شغلی و دیگر موقعیتهای زندگی اتخاذ کنند و در این صورت با عملکرد بهتر و فرسودگی کمتری مواجه شوند (الستر و کیمنون، ۲۰۰۹؛ به نقل از صدوقی، تمنائی فر، ناصری، ۱۳۹۶). همچنین این نتیجه حمایت‌کننده نظریه شناختی-اجتماعی بندورا و نظریه شناختی بک می‌باشد. چرا که بالا بودن میزان تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان باعث احساس اعتماد به نفس و داشتن باورهای خودکارآمدی بالا شده و به آنها اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی و تحصیلی را پشت سر بگذارند و در نهایت این عامل تأثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان خواهند داشت؛ در حالی که دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری ضعیف، بدلیل تجارب ناکافی، توانایی خود را منفی ارزیابی می‌نمایند که باعث کاهش خودکارآمدی و اعتماد به نفس در موقعیتهای مختلف تحصیلی می‌گردد و این مسأله به نوبه خود، فرسودگی دانش‌آموز و بی‌علاقگی او به تحصیل را همراه دارد.

در این پژوهش محدودیتهایی مطرح بودند؛ که از آن جمله می‌توان به اینکه شرکت‌کنندگان در این پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه دهم دوره دوم متوسطه بوده‌اند، بنابراین در تعمیم داده‌ها به دانش‌آموزان پسر و سایر مقاطع تحصیلی باید جانب احتیاط رعایت گردد. همچنین گستره اجرای این پژوهش محدود به مدارس دولتی شهر شبستر بوده است و موضوع در مناطق روستایی

شهرستان و نیز مدارس غیر دولتی مورد بررسی قرار نگرفته است. در این پژوهش به منظور زمینه‌یابی از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند و نیز این پژوهش در نمونه‌ای محدود انجام یافته و نتایج آن قابل تعمیم به کل جامعه نیست. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، نظر به اینکه در این پژوهش شرکت کنندگان فقط از دو رشته تحصیلی انسانی و تجربی بوده‌اند، لذا پژوهش‌های بعدی در سایر رشته‌های تحصیلی و نیز روی پایه‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر انجام یابد. با توجه به محدود بودن حجم نمونه در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در سایر پژوهش‌ها سعی شود با نمونه‌های بزرگتری، پژوهش صورت گیرد و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش، آموزش هیجان و تنظیم هیجان و تاب‌آوری را همانند بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته در زمره‌ی اهداف و برنامه‌های کاربردی خود قرار دهند. برای بررسی نقش دقیق‌تر تنظیم هیجان و تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی پیشنهاد می‌گردد، پژوهش‌هایی در زمینه نقش مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی انجام شود و همچنین به منظور شناخت تأثیرات آسیب‌زای این مؤلفه‌ها، دو متغیر تنظیم هیجان و تاب‌آوری در نمونه‌های بالینی مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ابوالمعالی، خدیجه و محمودی، زهرا. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان، اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه.
- اعرابیان، اقدس؛ ابوالمعالی، خدیجه و پاشا شریفی، حسن. (۱۳۹۴). تبیین فرسودگی تحصیلی بر اساس الگوی ارتباط مادر-فرزند با میانجی‌گری تاب‌آوری در دختران دانش‌آموز. پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۶(۴)، ۱۵۹-۱۷۳.
- امیری، مجید. (۱۳۹۴). تدوین الگوی معادله ساختاری نقش فشار آورهای تحصیلی بر تاب‌آوری، انگیزش و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر کنکوری شهر اصفهان. کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد

- و علوم انسانی، ترکیه - استانبول، شرکت مدیران ایده پردازان پایتخت ایلیا.
- رستم‌اوغلی، زهرا و خشنودنیای چماچائی، بهنام. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۳)، ۱۸-۳۷.
- رستم‌اوغلی، زهرا؛ طالبی جویباری، مسعود و پرزور، پرویز. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی سبک‌های اسنادی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص، نابینا و عادی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۳)، ۳۹-۵۵.
- سلطانی نژاد، مهرانه؛ آسیابی، مینا؛ ادهمی، بیانه و توانایی یوسفیان، سمیرا (۱۳۹۲). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۵(۱۵)، ۳۴-۱۷.
- سنگانی فرزانه، علیرضا و همایونی، علیرضا (۱۳۹۴). تاب‌آوری، هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر. *روانشناسی معاصر*، ۵(۱۰)، ۷۹۸-۸۰۰.
- صدوقی، مجید؛ تمنائی فر، محمدرضا و ناصری، جمیله (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۹(۱)، ۵۰-۶۷.
- عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *پژوهش در برنامه ریزی درس*، ۱۱(۱۱)، ۱۱۶-۱۲۸.
- علیزاده عصار، افسانه؛ توحیدی، افسانه و سادات حسینی سلطان نصیر، محبوبه (۱۳۹۵). پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی براساس ناگویی خلقی، هیجانات منفی و عزت نفس. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۸۸-۶۹.
- میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. *مجله‌ی روانشناسی مدرسه*، ۱(۴)، ۱۰۳-۹۰.
- میکائیلی، نیلوفر؛ رجیبی، سعید؛ عباسی، مسلم و زمانلو، خدیجه (۱۳۹۳). بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۰(۳۲)، ۵۳-۳۱.
- نریمانی، محمد؛ عالی ساری نصیرلو، کریم و موسی زاده، توکل (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری، *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۳)، ۹۹-۷۹.

نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی اثر بخشی آموزش پذیرش / تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *مجله ناتوانی-های یادگیری*، ۲(۴)، ۱۵۴-۱۷۶.

یعقوبی، ابوالقاسم و بختیاری، مریم (۱۳۹۵). تاثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۱۳)، ۱۶-۷.

- Ahola, K., & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 77(1), 229-243.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: capturing context. *Perspect Psychology Sciences*, 8(2), 155-172.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Benita, M., Levkovitz, L., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50(3), 14-20.
- Bloch, L., Haase, C.M., & Levenson, R.W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Brand, T. (2007). An exploration of the relationship between burnout, occupational stress and emotional intelligence. Unpublished master's thesis, Stellenbosch University.
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16, 136-253.
- Close, W., & Solberg, S. (2007). Predicting achievement, distress and retention among lower-income Latino youth. *Journal of Vocational Behavior*, 72(1), 31-42.
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 498-508.
- Furnham, A., Chamorro-Premuzic, T. & McDougall, F. (2003). Personality, cognitive ability and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. *Learning and Individual Differences*, 14, 47-64.
- Gómez, H. P., Pérez, V. C., Parra, P. P., Ortiz, M. L., Matus, B. O., McColl, C. P., ... & Meyer, K. A. (2015). Academic achievement, engagement and burnout among first year medical students. *Revista médica de Chile*, 143(7), 930.
- Grawe, K. (2007). *Neuropsychotherapy: How the neurosciences inform effective psychotherapy*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85, 348-362.
- Hall, D.K.; Pearson, J. & Reaching, I.N. (2003). Resilience-giving children the skills to bounce back. *Voices for Children*.

- Hogan, M.J., Parker, J.D.A., Wiener, J., Watters, C., Wood, L.M., & Oke, A. (2010). Academic success in adolescence: Relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 62, 30–41.
- Izadpanah, S., Schumacher, M., Arens, E.A., Stopsack, M., Ulrich, I., Hansenne, M., & et al. (2016). Adolescent harm avoidance as a longitudinal predictor of maladaptive cognitive emotion regulation in adulthood: The mediating role of inhibitory control. *Journal of Adolescence*, 52, 49-59.
- Kassam, K. S., & Mendes, W. B. (2013). The effects of measuring emotion: Physiological reactions to emotional situations depend on whether someone is asking. *PLoS ONE* 8(6), e64959.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging Ment Health*, 6(3), 275-281.
- Kwok, O., Hughes, J. N. & Luo, W. (2007). Role of resilient personality on lower achieving first grade students' current and future achievement. *Journal of School Psychology*, 45(1), 61-82.
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2014). Compare the effectiveness of acceptance / commitment by emotion regulation training on the adjustment of students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*, (2) 4, 154-176. (Persian)
- Narimani, M., Alisari Nasirlou, K., & Mosazadeh, T. (2014). The effect of excitement-focused therapy and impulse control on educational burnout and positive and negative training emotions in students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(3), 79-99. (Persian)
- Nilforooshan, P., Abedi, M.R., & Ahmadi, S.A. (2014). Family Pathology, lassification and Assessment]. Isfahan: University of Isfahan publication. (Persian)
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., & Keefer, K. V. (2016). Giftedness and academic success in college and university: Why emotional intelligence matters. *Gifted Education International*, 33(2), 183-194.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Development processes in school burnout: Acomparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21, 224-228.
- Pekrun, R. (2000). A social cognitive, control-value theory of achievement emotions. In J. Heckhausen(Ed.), *Motivational Psychology of Human Development*. Oxford, England: Elsevier.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and Psychological distress. *Journal of applied Developmental Psychology*, 30, 53-60.
- Reich, J.W., Zautra, A.J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: models and their integrative implications. *Rev Gen Psychol*, 7, 66–83.
- Rostamoghli, Z., & Khoshnoodnia Chomachaei, B. (2013). Comparing academic conscience and academic burnout in students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 2(3), 18-37.

- Rostamoghli, Z., Talebi Joybari, M., & Porzoor, P. (2015). A comparison of attributional and resiliency style in students with specific learning disorders, blindness and normal. *Journal of Learning Disabilities*, 4(3), 39-55.
- Salmela- aro, K. & Tynkknen, I. (2012) Gen dered pathways in school burnout among adolescent. *Journal of Adolescence*, 930-937.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.
- Soleimani, A., & Habibi Y. (2015). The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students. *Journal of School Psychology*, 3, 51-79. (Persian)
- Toppinen-Tanner, S., Ojajarvi, A., Väänäänen, A., Kalimo, R. & Jäppinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31(1), 18-32.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031-1046.
- Zahrakar, K. (2008). The relationship between emotional intelligence and academic performance. *Applied Psychology*, 2(5), 89-98. (Persian)
- Zhang, L.F. (2003). Does the big five predict learning approaches? *Personality and Individual Differences*, 34, 1431-1446.

The role of emotional regulation and academic resilience in predicting students' academic burnout

B. Saba¹ & S. Imanparvar²

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of emotional regulation and resiliency in predicting students' academic burnout. The research method is descriptive-correlational. The statistical population includes female secondary school students of the 10th grade of the humanities and experimental sciences (N=305) in the second semester of 2017-2018 in Shabestar. From this community, a sample of 100 people was selected by cluster sampling. To collect data, the academic burnout questionnaire of Bresó, emotional adjustment questionnaire of Gross and John, and the educational resilience questionnaire of Samuels were used. The results of data were analyzed using Pearson correlation and regression analysis. It showed that emotional adjustment and academic resilience explains 37% of the total variance of academic burnout in students. The F ratio indicates that the prediction of academic burnout is significant based on emotional regulation and academic resilience ($p=0.001$). So the long-term planning to increase these two variables will be an important step in preventing students' academic burnout.

Keywords: Academic Burnout, academic resilience, emotion regulation

1. Corresponding Author: PhD in Educational Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. Bahman.saba60@yahoo.com

2. PhD in Educational Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.