

Research Paper

The Role of Resilience, Emotional Regulation and Self-Efficacy in Predicting Academic Burnout of Female Students in Senior High Schools of Ardabil



*Roya Dadashzadeh Kalesar¹, Mohammad Narimani², Mojtaba Rezaei Rad³

1. Department of General Psychology, Sana Institute of Higher Education, Sari, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
3. Young Researchers and Elite Club, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.



Citation Dadashzadeh Kalesar, R., Narimani, M., Rezaei Rad, M. [The Role of Resilience, Emotional Regulation and Self-Efficacy in Predicting Academic Burnout of Female Students in Senior High Schools of Ardabil (Persian)]. Journal of School Psychology and Institutions. 2021; 10(1):58-71. <https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1139>

doi <https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1139>



Article Info:

Received: 07 Sep 2019

Accepted: 13 Jan 2020

Available Online: 01 Apr 2021

Key words:

Academic burnout,
Emotion regulation,
Resilience, Self-
efficacy

ABSTRACT

Objective The present study was conducted to investigate the role of resilience, emotion regulation and self-efficacy in predicting students' academic burnout.

Methods The research method was correlational. The population consisted of 10th grade high school students (n=3649) in Ardabil city during the academic year of 2019-2020. The sample consisted of 246 students. For gathering data, Bresó et al.'s burnout questionnaire, Gross and John's emotion regulation questionnaire, Conner and Davidson's resiliency questionnaire, military general self-efficacy beliefs questionnaire, Schwarters and Bourne's questionnaire were administered. Pearson correlation and multivariate regression analysis were used to analyze the data.

Results The results showed that resiliency, emotion regulation and self-efficacy can predict students' academic burnout. As a result, resilient, self-efficacious and well-adjusted students are less vulnerable to academic burnout.

Conclusion Therefore, reinforcing this variable in students who are exposed to academic burnout improves their academic performance.

Extended Abstract

1. Introduction

Students are the main element of the education system of any country; Therefore, paying attention to the academic success of students is essential for the development of education and progress of any country (Neumann, Finaly-Neumann & Reichel, 2014). One of the problems facing the educational system in all educational levels, which causes wastage of manpower and high costs, is academic burnout (Ghadampour, Farhadi

& Naqi Beiranvand, 2016). Academic burnout in educational situations is defined as a feeling of tiredness due to the demands and requirements of studying fatigue, having a pessimistic and uninterested feeling about the content and homework, as well as a feeling of poor personal progress in academic affairs. Decreased personal self-inefficiency. (Zhang, Gan & Cham, 2007). One of the mechanisms to deal with academic burnout is resilience. Resilience is the process of adaptive dynamism and positive adaptation to bitter and unfortunate experiences in life (Benard, 1995, quoted by Yaghoubi & Bakhtiari, 2016). Kwok, Hughes, and Luo (2017) consider resilience in the educational environment as a very high probability of success in school and

* Corresponding Author:

Roya Dadashzadeh Kalesar

Address: Department of General Psychology, Sana Institute of Higher Education, Sari, Iran.

E-mail: rooyadadashzadeh5@yahoo.com

other life situations despite environmental hardships and difficulties. One of the variables that can affect students' performance and academic burnout is emotion regulation. Emotion regulation involves monitoring, evaluating, and modifying emotional responses, especially intense and transient emotional states, in order to achieve goals (Gross and Thompson, 2007). Regulation of emotion in the classroom environment can prevent boredom, frustration, boredom and fatigue of students and thus prevent academic burnout (Benita, Levkovitz & Roth, 2017). Self-efficacy is another factor that can affect students' academic burnout. Self-efficacy is successful experiences, succession experiences, verbal or social motivations, and emotional and physiological states (Bandura, 2007, quoted by Karami and Hatamian, 2016). Ugwu, Onyishi, and Tyoyima (2013) showed in a study that the lower the level of self-efficacy among students, the more they will experience burnout and vice versa. In view of the above, the present study intends to investigate whether resilience, emotion regulation and self-efficacy play a role in predicting the burnout of female students in secondary schools in Ardabil?

2. Materials and Methods

This research is an applied research in terms of purpose and descriptive and correlational in terms of data collection method. The statistical population included all students (girls) of the tenth grade of secondary schools in Ardabil in the academic year 2018-2019 (n=3649). Sampling was performed by multi-stage method. The sampling method was as follows: first, girls' high schools were randomly selected from schools in districts 1 and 2 of Ardabil city. Twenty students from each high school were randomly selected. The research sample answered the questionnaires of Bresso et al.'s (1997) burnout, Connor and Davidson (2003) resilience questionnaires, English, et al (2012) emotion regulation, and Schwartz and Jer and Salem (1982) self-efficacy questionnaires. Multivariate regression analysis and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data.

3. Results

The results showed that the correlation between academic burnout with correlation coefficient was $r=0.504$, emotional regulation was correlation coefficient $r=0.129$, and self-efficacy was correlation coefficient $r=-0.349$. Therefore, there is a significant relationship between resilience, emotional regulation, and self-efficacy with academic burnout of high school students in Ardabil ($P<0.01$). The results also showed that the share of predictor variables in explaining the variance of academic burnout is equal to 35%.

Table 1 shows that resilience and self-efficacy can predict academic burnout ($P<0.000$) but emotional regulation cannot predict academic burnout ($P<0.05$).

4. Discussion

The aim of this study was to investigate the role of resilience in predicting academic burnout of female students in secondary schools in Ardabil. The results showed that resilience can significantly predict changes related to burnout. This finding is consistent with the findings of Neuman (2014), Kwok et al. (2017) and Martin and Marsh (2016). In explaining this finding, it can be said that resilience is the capacity to change adverse conditions into experiences that lead to growth and development; That is, resilience is a response to a great deal of stress (Cabrera and Padilla, 2004); Therefore, if there is academic burnout in the student, it can be expected that he/she also has high academic fatigue. The results also showed that emotion regulation could not significantly predict changes related to burnout. This result is consistent with the results of research by Billington et al. (2014), Cooper, Phillips, Johnson, White and McLeod (2015) and Narimani et al. (2014). In explaining these findings, it can be said that the person has difficulty in emotional self-regulation or inability to cognitively process emotional information and emotion regulation, or in other words, when emotional information can not be perceived

Table 1. Regression coefficients of resilience, emotional regulation, self-efficacy in predicting academic burnout

Model	Non-Standard Coefficients		Standard Coefficients		T	P
	B	Standard Error	β			
Constant	48.793	4.469	-		10.918	0.000
Resilience	0.331	0.036	0.504		9.103	0.000
Emotional regulation	0.024	0.057	0.024		0.429	0.668
Self-efficacy	-0.601	0.115	-0.313		-6.020	0.000

and evaluated in cognitive processing processes, the person suffers emotionally and cognitively. There is confusion and helplessness. This disability disrupts the organization of the person's emotions and cognitions and the person suffers from exhaustion in stressful situations. The results also showed that self-efficacy can significantly predict changes related to burnout. This result is consistent with the results of Mohammadi, Ramezani and Sadri Demirchi (2016) and Garou et al. (2011). Explaining this finding, it can be said that self-efficacy helps a person to cope with difficult tasks and activities by creating a sense of calm, and conversely, people with low self-efficacy may believe that everything is harder than what They can do it; A belief that leads to stress, burnout, and inefficiency in how to solve problems. People with high self-efficacy experience less sense of academic inefficiency due to their insistence on achieving goals and responding appropriately to failure, as well as choosing appropriate strategies for coping with homework assignments; Therefore, they are prone to lower wear and tear. This research has been done only in Ardabil city and on high school students, which should be taken into consideration in its generalization to other cities. The cross-sectional nature of the study also made it impossible to comment definitively on the protective role of the known factors in this study. Therefore, it is suggested that this study be repeated in other cities as well as in groups other than students. According to the research findings, the presence of experienced counselors in schools and families in order to provide education and counseling to them to eliminate psychological damage is essential.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed of the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

نقش تاب‌آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم شهر اردبیل

* رویا داداش زاده کله سر^۱، محمد نریمانی^۲، مجتبی رضایی راد^۳

۱. گروه روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی ثناء ساری، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۶ شهریور ۱۳۹۸

تاریخ پذیرش: ۲۳ دی ۱۳۹۸

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۰

هدف پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تاب‌آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. روش این پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان (دختر) پایه دهم متوسطه مدارس شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود (n=۳۶۴۹). نمونه آماری این پژوهش ۲۴۶ دانش‌آموز بودند.

روش‌ها برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران، پرسش‌نامه تنظیم هیجان گروس و جان، پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون، پرسش‌نامه باورهای خودکارآمدی عمومی نظامی، شوارترز و بورن اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است.

یافته‌ها بر اساس یافته‌های این مطالعه دانش‌آموزان تاب‌آور، خودکارآمد و دارای تنظیم هیجانی درست، آسیب‌پذیری کمتری در مقابل فرسودگی تحصیلی دارند. بنابراین تقویت این متغیر در دانش‌آموزان که در معرض فرسودگی تحصیلی قرار دارند، سبب بهبود عملکرد تحصیلی آنان می‌شود.

نتیجه‌گیری: نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کند (P<۰/۰۱).

کلیدواژه‌ها:

تاب‌آوری، تنظیم هیجان، خودکارآمدی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه

روانی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به تدریج منجر به فرسودگی در دانش‌آموزان می‌شود (داوید، ۲۰۱۰). یکی از مسائل گریبان‌گیر نظام آموزشی در همه مقاطع تحصیلی که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های بسیار می‌شود، فرسودگی تحصیلی^۳ است (قدم‌پور، فرهادی و نقی‌پیرانوند، ۱۳۹۵). فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی، به عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به مطالب و تکالیف درسی، بی‌علاقگی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی و خودناکارآمدی شخصی تعریف می‌شود (ژانگ، گان و چم، ۲۰۰۷). بنابراین فرسودگی تحصیلی به عنوان مانعی برای

دانش‌آموزان اصلی‌ترین عنصر نظام تعلیم و تربیت هر کشوری به شمار می‌روند. بنابراین توجه به موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان امری ضروری برای توسعه آموزش و پرورش و پیشرفت هر کشوری محسوب می‌شود؛ به طوری که عدم موفقیت دانش‌آموزان در یادگیری مطالبی که به آن‌ها آموزش داده می‌شود، رکود آموزش و پرورش و عقب ماندگی جامعه را به همراه خواهد داشت. درون‌داده‌های آموزشگاه نظیر ترم‌های تحصیلی و الزامات آن‌ها و همچنین بازده‌های متنوع آموزشی، مانند پیشرفت تحصیلی منجر به فشار روانی فراوان به دانش‌آموزان می‌شود (نیومن، فاینالی‌نیومن و راشل، ۱۹۹۰). به دلیل تقاضاهای زیاد تحصیلی و عدم توجه به عوامل روان‌شناختی که سلامت

2. David

3. Academic burnout

4. Zhang, Gan & Cham

1. Neumann, Finaly-Neumann & Reichel

* نویسنده مسئول:

رویا داداش زاده کله سر

نشانی: ساری، موسسه آموزش عالی ثناء روانشناسی عمومی.
پست الکترونیکی: rooyadadashzadeh5@yahoo.com

جمله راهبردهایی است که می‌تواند بر روابط اجتماعی، تحصیلی و هیجانی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و مهار هیجان‌های منفی و نحوه استفاده مثبت از آن‌هاست (اریتزودیس، رم، ندلکویک و مولدینگ، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند مانع دزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شود و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری کند (بنیتا، لوکویتز و روٹ، ۲۰۱۷).

خودکارآمدی یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. شواهد پژوهشی حاکی است دانش‌آموزانی که خود را کارآمد می‌دانند، از راهبردهای شناختی و فراشناختی بیشتری استفاده می‌کنند و برای انجام تکالیف تلاش بی‌تری می‌کنند (ابوالقاسمی، برزگر و رستم‌اوغلی، ۱۳۹۳). خودکارآمدی عبارت است از تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی یا اجتماعی و حالات عاطفی و فیزیولوژیک. منابع خودکارآمدی به داشتن مهارت یا مهارت‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه به داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیت‌های مختلفی شغلی اشاره دارد (بندورا، ۲۰۰۷). به نقل از کرمی و حاتمیان، (۱۳۹۵). یوگو، آنیشی و تیویما (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که هرچقدر میزان خودکارآمدی در بین دانشجویان کمتر باشد، آن‌ها فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه خواهند کرد و بالعکس. همان‌طور که بررسی پیشینه نشان می‌دهد، چنین برمی‌آید که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران است که به‌وضوح در برخی از دانش‌آموزان دیده می‌شود و پیامدهای مخربی را در فرایند تحصیلی دانش‌آموزان برجای می‌گذارد. با توجه به مطالب مذکور، پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی این موضوع بپردازد که آیا تاب‌آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم شهر اردبیل نقش دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف، یک تحقیق کاربردی و از لحاظ روش گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع همبستگی است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان (دختر) پایه دهم متوسطه مدارس شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود ($n=3649$). نمونه‌گیری به روش چندمرحله‌ای انجام گرفت. طبق جدول مورگان نمونه آماری این پژوهش ۲۴۶ دانش‌آموز (ناحیه یک ۱۲۳ دانش‌آموز و ناحیه دو ۱۲۳ دانش‌آموز) است. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود

12. Arabatzoudis, Rehm, Nedeljkovic & Moulding
13. Benita, Levkovitz & Roth
14. Ugwu, Onyishi & Tyoyima

پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومز و همکاران، ۲۰۱۵). فرسودگی تحصیلی به عنوان یک حالت روان‌شناختی، بسیاری از دانش‌آموزان را درگیر کرده است و از جمله عوامل منفی مرتبط با تحصیل است که به نظر می‌رسد شناسایی بسترهای زمینه‌ساز آن حائز اهمیت است (نریمانی، عالی‌ساری نصیرلو و موسی‌زاده، ۱۳۹۳). اثر منفی فرسودگی تحصیلی بر موفقیت دانش‌آموزان در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (شوارزر و هالوم، ۲۰۰۸).

یکی از مکانیسم‌های مقابله با فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری^۵ است. تاب‌آوری به فرایند پویایی انطباقی و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود، به عبارت دیگر تاب‌آوری روان‌شناختی به انطباقی گفته می‌شود که در هنگام مصائب و سختی‌ها و استرس‌های توان‌فرسا و ناتوان‌کننده آشکار می‌شود (بنارد^۶، ۱۹۹۵). به نقل از یعقوبی و بختیاری، (۱۳۹۵). تاب‌آوری در افراد به دو روش سبب مقابله با استرس و کاهش فرسودگی می‌شود: یکی اینکه افراد با دستیابی به اطلاعات، برنامه‌ریزی و با استفاده از مهارت‌های حل مسئله آن موقعیت استرس‌زا را از بین می‌برند یا اینکه با مدیریت احساسات خود از شرایط استرس‌زا خارج شده و به آرامش می‌رسند (جاهدمطلق، یونسی، ازخوش و فرضی، ۱۳۹۴). کووک، هیوقس و لو (۲۰۰۷) تاب‌آوری را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند که دانش‌آموزان داری تاب‌آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند. افراد تاب‌آور به جای فرار از مشکلات بر آن‌ها غلبه می‌کنند و باور دارند که موفق خواهند شد. بنابراین این دسته از افراد در معرض فرسودگی کمتری قرار دارند (ضمیمه‌ی نژاد، ۱۳۹۱).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر عملکرد و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، تنظیم هیجان^{۱۰} است. تنظیم هیجان، اصطلاحی است که به فرایند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخ‌های هیجانی اشاره دارد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). تنظیم هیجان شامل نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، به‌ویژه حالت‌های شدید و زودگذر هیجانی به منظور نیل به اهداف است (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). به‌تازگی روان‌شناسان با انجام پژوهش‌هایی دریافته‌اند که تنظیم هیجان از

5. Gómez
6. Schwarzer & Hallum
7. Resilience
8. Benard
9. Kwok, Hughes & Luo
10. Emotional regulation
11. Gross & Thompson

و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ برای ارزیابی و ۰/۷۲ برای سرکوب‌گری به دست آمده و تحلیل آنالیز همسانی درونی هر دو مقیاس را نشان داده است. ارتباط کلی بین آیتم‌های سرکوب‌گری از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای ارزیابی از ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به دست آمده است. ضریب پایایی بازآزمایی در این پرسش‌نامه بعد از دو ماه ۰/۷۰ گزارش شده است.

پرسش‌نامه باورهای خودکارآمدی عمومی^{۱۹}

پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی از شوارتز و جر و سالم در سال ۱۹۸۲ اقتباس شده است که در سال ۲۰۰۰ توسط نظامی و زیر نظر شوارتز و جر و سالم به فارسی ترجمه شده است و در سال ۱۳۸۰ توسط حسن‌آبادی در دانشگاه علامه طباطبائی مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس دارای ده گویه چهارگزینه‌ای با دامنه یک تا ۴ است که کمیت و بیشینه نمره آن در محدوده ۱۰ تا ۴۰ قرار دارد. بالی لاشک همسانی درونی پرسش‌نامه خودکارآمدی را بر پایه پایایی آلفای کرونباخ بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ اعلام کرده است. شوارتز و برون (۱۹۹۷) آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ و ضریب همسانی آن بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. این مقیاس در ایران توسط رجیبی هنجاریابی شده است که پایایی آن ۰/۸۲ و نیز روایی کلی آن ۰/۷۹ گزارش شده است (رجیبی، ۱۳۸۵).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و نیز جهت بررسی همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک (فرسودگی تحصیلی) از روش تحلیل رگرسیون چندمتغیری و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. داده‌ها با استفاده از SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

در پژوهش حاضر ۷/۳ درصد از پاسخ‌گویان ۱۵ ساله، ۶۸/۳ درصد ۱۶ ساله، ۲۴/۴ درصد ۱۷ ساله بودند. از شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۳/۷ درصد در رشته ریاضی، ۴۴/۳۵ درصد در رشته علوم تجربی، ۱۰/۶ درصد در رشته علوم انسانی، ۴۱/۱ درصد در رشته فنی حرفه‌ای و ۴۴/۳۵ درصد در رشته کار و دانش هستند (جدول شماره ۱).

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که همبستگی بین فرسودگی تحصیلی با تاب‌آوری ضریب همبستگی $r=0/504$ ،

که ابتدا از مدارس ناحیه ۱ و ۲ شهر اردبیل، دبیرستان دخترانه از هر ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. از هر دبیرستان بیست دانش‌آموز به طور تصادفی انتخاب شد. نمونه پژوهش به پرسش‌نامه‌های فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی پاسخ داد. در راستای اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی^{۱۵}

این پرسش‌نامه را برسو و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته‌اند. دامنه امتیاز این پرسش‌نامه بین ۱۵ تا ۷۵ بود. نعیمی (۱۳۸۸) پایایی این پرسش‌نامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسش‌نامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسش‌نامه فشارزاهای دانشجویی پولادی ری‌شهری به دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۴۵/۰/۴۲/۳۸، محاسبه شده است. اعتبار این پرسش‌نامه توسط برسو و همکاران در سال ۲۰۰۷ برای مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ و روایی آن ۰/۶۵، ۰/۵۴ و ۰/۵۳ به دست آمد (کرد و باباخانی، ۱۳۹۵).

پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون^{۱۶}

این مقیاس را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با هدف اندازه‌گیری توانایی سازگاری با تنش و آسیب تهیه کردند. این ابزار یک مقیاس ۲۵ گویه‌ای است که تاب‌آوری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از صفر تا ۴ می‌سنجد و در ارزیابی میزان توانمندی تاب‌آوری نمونه‌های بالینی و بهنجار و نیز بررسی اثربخشی درمان استفاده می‌شود (کمپبل - سیلس، کوهن و استین، ۲۰۰۶). نسخه فارسی این مقیاس توسط جوکار (۱۳۸۶) تهیه شده است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و پایایی برابر ۰/۷۳ بود. در پژوهش حق‌رنجبر، کاکاوند، برجلی و برماس (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسش‌نامه به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان^{۱۸}

این پرسش‌نامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) ساخته شده است که ده آیتم دارد و شامل دو مقیاس مربوط به راهبردهای مختلف تنظیم هیجان شامل ارزیابی شناختی و سرکوبی بیانگری است. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲

15. Burnout Questionnaire

16. Connor-Davidson RISK Questionnaire (CD-RISK)

17. Campbell-Sills, Cohen & Stein

18. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

19. General Self-Efficacy Beliefs Scale (GSE-10)

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	میانگین \pm انحراف معیار	کم‌ترین	بیشترین
تاب‌آوری (نمره کل)	۶۵/۱۱ \pm ۱۷/۱۶۱	۱۶	۱۴۲
ارزیابی مجدد شناختی	۲۴/۴۱ \pm ۷/۹۹	۶	۴۱
بازداری بیانگر	۱۵/۱۲ \pm ۵/۶۶	۴	۲۷
تنظیم هیجانی (نمره کل)	۳۹/۵۳ \pm ۱۱/۳۹	۱۰	۶۴
خودکارآمدی (نمره کل)	۲۸/۴۴ \pm ۵/۱۵	۱۲	۳۹
شایستگی فردی	۲۰/۴۸ \pm ۶/۵۴	۴	۳۲
اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی	۱۶/۲۴ \pm ۵/۴۳	۴	۲۷
پذیرش مثبت تغییر	۱۳/۵۹ \pm ۶/۸۰	۰	۹۹
کنترل	۸/۲۰ \pm ۲/۶۶	۲	۱۲
تأثیرات معنوی	۶/۵۸ \pm ۱/۷۱	۲	۸
فرسودگی تحصیلی (نمره کل)	۵۰/۱۶ \pm ۱۱/۳۸	۲۲	۷۲

فصلنامه پژوهشی
روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

(۴۳/۶۷۲) برای متغیرهای پیش‌بین در سطح $P \leq 0/001$ معنادار است. متغیرهای تاب‌آوری شامل تنظیم هیجانی و خودکارآمدی، به صورت معناداری فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

همان‌طور که در **جدول شماره ۵** مشاهده می‌شود برای تعیین نقش هر یک از متغیرهای تاب‌آوری، تنظیم هیجانی و خودکارآمدی به عنوان متغیر پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک در معادله وارد شدند. نتایج ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند ($P < 0/000$)، ولی تنظیم هیجانی نمی‌تواند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

تنظیم هیجانی ضریب همبستگی $r = 0/129$ و خودکارآمدی ضریب همبستگی $r = -0/349$ است. بنابراین بین تاب‌آوری، تنظیم هیجانی و خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر اردبیل رابطه معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

مطابق با اطلاعات مندرج در **جدول شماره ۳** می‌توان گفت که رابطه خطی معناداری بین متغیرهای پیش‌بینی (تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی) و ملاک (فرسودگی تحصیلی) وجود دارد که سهم آن‌ها در تبیین واریانس فرسودگی تحصیلی برابر با $0/351$ درصد است. به عبارت دیگر، در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، این دو متغیر قادر به پیش‌بینی 35 درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی است.

جدول شماره ۴ معناداری مقدار ضریب همبستگی چندگانه نتایج تحلیل واریانس را نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه‌شده

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	آماره	فرسودگی تحصیلی	N
تاب‌آوری	ضریب همبستگی	۰/۵۰۴**	۲۴۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۲۴۶
تنظیم هیجانی	ضریب همبستگی	۰/۱۲۹*	۲۴۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۲۴۶
خودکارآمدی	ضریب همبستگی	-۰/۳۴۰**	۲۴۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۰	۲۴۶

فصلنامه پژوهشی
روانشناسی مدرسه و آموزشگاه* ($P > 0/05$) ** ($P > 0/01$)

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	R ² تعدیل‌شده	خطای برآورد	آماره دوربین واتسون
تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی	۰/۵۹۳	۰/۳۵۱	۰/۳۴۳	۱/۱۴۰	۲/۱۹۴

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

جدول ۴. تحلیل واریانس چند متغیره مدل رگرسیونی فرسودگی تحصیلی بر اساس تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی

مدل	SS	DF	MS	F	P
رگرسیون	۱۱۱۵۰/۰۸۵	۳	۳۷۱۶/۶۹۵	۴۳/۶۷۲	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۲۰۵۹۵/۴۱۱	۲۴۲	۸۵/۱۰۵		
کل	۳۱۷۴۵/۴۹۶	۲۴۵			

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

تأثیرگذار لازم است که آن‌ها را در برابر چالش‌ها مقاوم کند. احساس فرسودگی و خستگی مفرط می‌تواند سلامت روانی دانش‌آموزان را به خطر انداخته، در نتیجه باعث افت تحصیلی در آنان شود. از طرفی تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در هنگام تجربه هیجانات منفی بتوانند سازگاری و سلامت روانی خود را حفظ کنند. مهارت‌هایی چون حل مسئله، سبک‌تیبینی کارآمد، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در این امر دخیل است. تاب‌آوری ظرفیت تغییر شرایط ناگوار به تجاربی است که منجر به رشد و پیشرفت فرد می‌شود، یعنی اینکه تاب‌آوری پاسخی به استرس‌های بسیار زیاد است. بنابراین می‌توان گفت تاب‌آوری می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل کرده، افزایش رضایت از زندگی را باعث شود. تاب‌آوری را در محیط آموزشی می‌توان به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی دانست. دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند و کمتر نسبت به مدرسه و انجام فعالیت‌های مربوط به

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم شهر اردبیل بود. نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی نشان داد که بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). و همچنین در جدول رگرسیون مشاهده می‌شود که تاب‌آوری می‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را به صورت معناداری پیش‌بینی کند. این یافته با یافته‌های مطالعه نیومن و همکاران (۱۹۹۰)، بیتسیکا، شارپلی و بل (۲۰۱۳)، ویسکرمی و خلیلی گشینیگانی (۱۳۹۷)، ژانگ و همکاران (۲۰۰۷)، شوارزر و هالوم (۲۰۰۸)، کووک و همکاران (۲۰۰۷)، طاهری‌خرامه، شریفی‌فرد، آسایش و سپهوندی (۱۳۹۶)، امیری (۱۳۹۴) و مارتین و مارش (۲۰۱۶) همسوست. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت، دانش‌آموزان با چالش‌های تحصیلی متعددی مواجه می‌شوند که از لحاظ روانی آن‌ها را مستعد فرسودگی می‌کند. برای چگونگی مواجهه با این چالش‌ها یک ویژگی روان‌شناختی مثبت و

20. Bitsika, Sharpley & Bell

21. Martin & Marsh

جدول ۵. ضرایب رگرسیون تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی

P	T	ضرایب استاندارد		مدل
		β	خطای استاندارد	
۰/۰۰۰	۱۰/۹۱۸	-	۴/۴۶۹	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۹/۱۰۳	۰/۵۰۴	۰/۰۳۶	تاب‌آوری
۰/۶۶۸	۰/۴۲۹	۰/۰۲۴	۰/۰۵۷	تنظیم هیجانی
۰/۰۰۰	-۶/۰۲۰	-۰/۳۱۳	۰/۱۱۵	خودکارآمدی

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

تنظیم هیجان‌ها، اضطراب تنیدگی و فرسودگی در موقعیت‌های استرس‌آور مانند امتحانات مدرسه را افزایش داده و به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌شود. نقش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی را همچنین می‌توان به کمک نظریه شناختی اجتماعی ارزش کنترل بکران تبیین کرد. در این نظریه به منظور تبیین تجربه هیجان‌ات تحصیلی، بر نقش فرایندهای ارزیابی شناختی به عنوان پیش‌آیندهای درون‌فردی تأکید شده است.

همچنین یافته‌های حاصل نشان داد بین خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم رابطه معنادار وجود دارد و همچنین مشاهده می‌شود که خودکارآمدی می‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را به صورت معناداری پیش‌بینی کند. بنابراین این پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله با پژوهش ورعی و پورداد (۱۳۹۷)، محمدی، رضانی و صدری‌دمیرچی (۱۳۹۵)، کرمی و حاتمیان (۱۳۹۵)، یوگو و همکاران (۲۰۱۳) و گرو، سالانوا و پیرو (۲۰۰۱) همسوست. تحقیق شوارزر و هالوم (۲۰۰۸) نیز نشان داده است که متغیر فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بسزایی دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که خودکارآمدپنداری با ایجاد احساس آرامش در روبه‌رو کردن با تکالیف و فعالیت‌های دشوار به فرد کمک می‌کند و برعکس افراد با خودکارآمدپنداری پایین ممکن است باور کنند که همه چیز سخت‌تر از آن چیزی است که آن‌ها از پس آن برآیند. باوری که به تنیدگی، فرسودگی و ناکارآمدی در چگونگی حل مشکلات منجر می‌شود. افراد با خودکارآمدپنداری بالا به دلیل پافشاری در راه رسیدن به اهداف و واکنش مناسب در مقابل شکست و همچنین انتخاب راهکارهای مناسب در مواجهه با تکالیف درسی محوله، احساس ناکارآمدی درسی کمتری را تجربه می‌کنند. بنابراین در معرض فرسودگی پایین‌تری قرار دارند.

این پژوهش فقط در شهر اردبیل و روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شده که در تعمیم‌پذیری آن به شهرهای دیگر باید جانب احتیاط را رعایت کرد. مقطعی بودن مطالعه نیز سبب می‌شد تا در رابطه با نقش محافظت‌کننده عوامل شناخته‌شده در این مطالعه نتوان اظهار نظر قطعی کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرهای دیگر و همچنین گروه‌هایی غیر از دانش‌آموزان تکرار شود. با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر نقش معنادار خودکارآمدی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان در فرسودگی تحصیلی، وجود مشاورین مجرب در مدارس و خانواده به منظور ارائه آموزش و مشاوره به آن‌ها جهت رفع آسیب‌های روان‌شناختی ضروری است. با توجه به نتایج پژوهش و مطالعات صورت گرفته می‌توان گفت افرادی که دچار درماندگی شده و خطر ابتلا به فرسودگی تحصیلی را افزایش دهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود مشکلات هیجانی دانش‌آموزان شناسایی و تمهیداتی برای برطرف کردن آن صورت پذیرد.

مدرسه احساس خستگی می‌کنند (کابرا و پادیللا، ۲۰۰۴). بنابراین اگر در دانش‌آموزی فرسودگی تحصیلی وجود داشته باشد، می‌توان انتظار داشت که خستگی تحصیلی نیز در او بالاست. به عبارتی اولین مرحله فرسودگی تحصیلی شکل‌گیری خستگی تحصیلی در فرد است. با توجه به این توضیحات به نظر می‌رسد اگر آموزشی بخواهد که فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان کاهش دهد، نخست باید بیشترین تأثیر را بر خستگی تحصیلی داشته باشد. بنابراین می‌توان گفت آموزش تاب‌آوری باعث افزایش میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین دانش‌آموزان تاب‌آور از آنجا که کمتر احساس ناامیدی می‌کنند و از این مهارت برخوردارند که می‌توانند یک مشکل را به عنوان مسئله‌ای ببینند که می‌توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به روش‌های دیگر حل کنند و همین موضوع و توان تحمل آن‌ها در برابر مشکلات سبب چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینی آن‌ها به زندگی می‌شود، می‌توان انتظار داشت که آموزش تاب‌آوری به دانش‌آموزان فرسوده، باعث شود که خستگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آنان به صورت چشمگیر کاهش یابد.

همچنین یافته‌های حاصل از آزمون ضریب همبستگی نشان داد که بین تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر رابطه معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). ولی در جدول رگرسیون مشاهده می‌شود که تنظیم هیجان نمی‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را به صورت معناداری پیش‌بینی کند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پیشین، از جمله با پژوهش بیلینگ، دوونی، لاس و استاف ۲۳ (۲۰۱۴)، انگلیش، جان، استریواستاوا و گروس ۲۴ (۲۰۱۲)، پو، ریفه، استوکمن و گادو ۲۵ (۲۰۱۳)، کوپر، فیلیپس، جانستن، وایت و مک‌لئود ۲۶ (۲۰۱۵)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۳) و دهقانی، گلستانه و زنگویی (۱۳۹۷) همسوست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دشواری در خودتنظیم‌گری هیجانی یا ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ات، یا زمانی که اطلاعات هیجانی نتوانند در فرایندهای پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی شوند، باعث می‌شود فرد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی شود. این ناتوانی سازمان عواطف و شناخت‌های فرد را مختل می‌کند و در شرایط استرس‌زا فرد دچار فرسودگی می‌شود. همچنین نوجوانانی که احساسات خود را تشخیص می‌دهند و معنی ضمنی آن‌ها را درک می‌کنند، به‌گونه مؤثرتری تجربه هیجانی خود را تنظیم کرده و در نتیجه در سازگاری با تجربه‌های منفی موفقیت بیشتری دارند تا نوجوانانی که از لحاظ توانش هیجانی ضعیف می‌کنند. همچنین به نظر می‌رسد عدم

22. Cabrera & Padilla

23. Billings, Downey, Lomas, Lloyd & Stough

24. English, John, Srivastava & Gross

25. Pouw, Rieffe, Stockmann & Gadow

26. Cooper, Phillips, Johnston, Whyte & MacLeod

27. Grau, Salanova & Peiró

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت کنندگان در جریان هدف تحقیق و مراحل اجرای آن قرار گرفتند. آنها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند و می‌توانستند هر زمان که بخواهند مطالعه را ترک کنند و در صورت تمایل، نتایج تحقیق در اختیار آنها قرار خواهد گرفت.

حامی مالی

این تحقیق هیچ کمک مالی از سازمان های مالی در بخش های عمومی، تجاری یا غیر انتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان به طور یکسان در تهیه این مقاله مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع فارسی

- یادگیری، ۳(۳)، ۷۹-۹۹.
- نعمی، ع. ز. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. *مطالعات روانشناختی*، ۳(۳)، ۱۱۷-۱۳۴.
- ورعی، پ. و پورداد، س. (۱۳۹۷). رابطه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) با فرسودگی تحصیلی. *روانشناسی*، ۷(۸)، ۲۹۵-۳۱۲.
- ویسکریمی، ح. ع. و خلیلی گشنگانی، ز. (۱۳۹۷). بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۱)، ۱۳۳-۱۳۸.
- یعقوبی، ا. و بختیاری، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه علمی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۱۳)، ۴۵-۵۶.
- ابوالقاسمی، ع.، برزگر، س. و رستم‌اوغلی، ز. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۲)، ۶-۲۱.
- امیری، م. (۱۳۹۴). *تدوین الگوی معادله ساختاری نقش فشارآورهای تحصیلی بر تاب‌آوری، انگیزش و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر کنکوری شهر اصفهان*. مقاله ارائه شده در: کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، استانبول، ترکیه، ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۴.
- جاهدمطلق، ع.، یونسی، س. ج.، ازخوش، م. و فرضی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه. *روانشناسی مدرسه*، ۴(۲)، ۷-۲۱.
- جوکار، ب. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *دو فصلنامه روانشناسی معاصر*، ۲(۲)، ۱۲-۳.
- حقرنجبر، ف.، کاکاوند، ع. ر.، برجعلی، ا. و برماس، ح. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی. *سلامت و روانشناسی*، ۱(۱)، ۱۷۷-۱۸۷.
- دهقانی، ی.، گلستانه، س. م. و زنگویی، س. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و عواطف دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۲)، ۱۶۳-۱۸۲.
- رجبی، غ. ر. (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-۱۰) در دانشجویان روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه آزاد مرودشت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۱)، ۱۱۱-۱۲۲.
- سلیمانی، ا. و حبیبی، ی. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. *روانشناسی مدرسه*، ۳(۴)، ۵۱-۷۲.
- ضمیری‌نژاد، س. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری به صورت گروهی و شناخت‌درمانی گروهی بر کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر خوابگاهی [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- طاهری‌خرامه، ز.، شریفی‌فرد، ف.، آسایش، ح. و سپه‌وندی، م. ر. (۱۳۹۶). ارتباط تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۵)، ۳۷۵-۳۸۲.
- قدم‌پور، ع.، فرهادی، ع. و نقی‌بیرانوند، ف. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *پژوهش در آموزش پزشکی*، ۸(۲)، ۶۰-۶۸.
- کرد، ب. و باباخانی، آ. (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۱۰۹-۱۲۶.
- کریمی، ج. و حاتمان، پ. (۱۳۹۵). رابطه خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان. *پژوهنده*، ۲۱(۴)، ۱۸۶-۱۹۱.
- محمدی، ن.، رضانی، ش. و صدری‌دمیرچی، ا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش خودکارآمدینداری بر اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۳(۴)، ۶۰-۶۹.
- نریمانی، م.، عالی‌ساری نصیرلو، ک. و موسی‌زاده، ت. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *ناتوانی‌های*

References

- Abolghasemi, A., Barzegar, S., & Rostamoghli, Z. (2015). [The effectiveness of self-regulation learning training on academic motivation and self-efficacy of students with mathematics disorder (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities, 4*(2), 6-21. http://jld.uma.ac.ir/article_258.html
- Amiri, M. (2014). [Formulation of structural equation modeling the role of academic pressures on resilience, motivation and burnout in Isfahan female students (Persian)]. Paper presented at International Conference on Management, Economics and Humanities, Istanbul, Turkey, 16 May 2015. <https://civilica.com/doc/625513/>
- Arabatzoudis, T., Rehm, I. C., Nedeljkovic, M., & Moulding, R. (2017). Emotion regulation in individuals with and without trichotillomania. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 12*, 87-94. [DOI:10.1016/j.jocrd.2017.01.003]
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction, 50*, 14-20. [DOI:10.1016/j.learninstruc.2016.11.004]
- Billings, C. E. W., Downey, L. A., Lomas, J. E., Lloyd, J., & Stough, C. (2014). Emotional Intelligence and scholastic achievement in pre-adolescent children. *Personality and Individual Differences, 65*, 14-8. [DOI:10.1016/j.paid.2014.01.017]
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities, 25*(5), 533-43. [DOI:10.1007/s10882-013-9333-5]
- Campbell-Sills, L., Cohen, Sh. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship or resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy, 44*(4), 585-99. [DOI:10.1016/j.brat.2005.05.001] [PMID]
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression & Anxiety, 18*(2), 76-82. [DOI:10.1002/da.10113] [PMID]
- Cabrera, N. L., & Padilla, A. M. (2004). Entering and succeeding in the "culture of college": The story of two Mexican heritage students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 26*(2), 152-70. [DOI:10.1177/0739986303262604]
- Cooper, C. L., Phillips, L. H., Johnston, M., Whyte, M., & MacLeod, M. J. (2015). The role of emotion regulation on social participation following stroke. *British Journal of Clinical Psychology, 54*(2), 181-99. [DOI:10.1111/bjc.12068] [PMID]
- David, A. P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review, 1*, 90-104. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2509164
- Dehghani, Y., Golestaneh, S. M., & Zangouei, S. (2018). [The effectiveness of emotion regulation training on academic burnout, social acceptance and affective control of students with learning disabilities (Persian)]. *Journal of Applied Psychology, 12*(2), 163-82. https://apsy.sbu.ac.ir/article_97046.html
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 780-4. [DOI:10.1016/j.jrp.2012.09.006] [PMID] [PMCID]
- Gómez H, P., Pérez V, C., Parra P, P., Ortiz M, L., Matus B, O., & McColl C, P., et al. (2015). [Academic achievement, engagement and burnout among first year medical students (Spanish)]. *Revista Médica de Chile, 143*(7), 930-7. [DOI:10.4067/S0034-98872015000700015] [PMID]
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-26). New York: Guilford Press. <https://books.google.com/books?id=Jh81ZKqFH8C&dq>
- Grau, R., Salanova, M., & Peiró, J. M. (2001). Moderator effects of self-efficacy on occupational stresses. *Psychology in Spain, 5*(1), 63-74. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/Grau.pdf>
- Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naqi Beiranvand, F. (2016). [The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences (Persian)]. *Research in Medical Education, 8*(2), 60-8. [DOI:10.18869/acadpub.rme.8.2.60]
- Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A. R., Borjali, A., & Bermas, H. (2011). [Resilience and life quality in mothers of children with mental retardation (Persian)]. *Journal of Health Psychology, 1*(1), 177-87. <http://kia.ac.ir/~jhpsy/archive/1/8.pdf>
- Jowkar, B. (2008). [The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction (Persian)]. *Contemporary Psychology, 2*(2), 3-12. http://bjcp.ir/browse.php?a_id=963&sid=1&slc_lang=fa
- Jahed Motlagh, O., Younesi, J., Azkosh, M., & Farzi, M. (2015). [The effect of training on psychological stress resiliency of female students living in dormitories (Persian)]. *Journal of School Psychology, 4*(2), 7-21. http://jsp.uma.ac.ir/article_322.html
- Kord, B., & Babakhani, A. (2016). [The Role of Self-Compassion and Mindfulness in predicting the female students' academic stress (Persian)]. *Journal of Educational Psychology Studies, 13*(24), 109-26. [DOI:10.22111/JEPS.2016.2951]
- Karami, J., & Hatamian, P. (2016). [The relationship between self-efficacy and perfectionism with academic burnout of students (Persian)]. *Pajoohandeh, 21*(4), 186-91. <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-2247-fa.html>
- 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. [DOI:10.1016/j.jsp.2006.07.002] [PMID] [PMCID]
- Mohammadi, N., Ramezani, Sh., & Sadri Damirchi, E. (2017). [The effectiveness of self-efficacy on test anxiety and academic burnout of students (Persian)]. *Journal of Child Mental Health, 3*(4), 60-9. <http://childmental-health.ir/article-1-175-fa.html>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlations: A construct validity approach. *Psychology in the Schools, 43*(3), 267-81. [DOI:10.1002/pits.20149]
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and consequences of students' burnout in universities. *The Journal of Higher Education, 61*(1), 20-31. [DOI:10.2307/1982032]
- 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 (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities, 3*(3), 79-99. http://jld.uma.ac.ir/article_153.html
- Naami, A. Z. (2009). [The relationship between quality of learning experiences and postgraduate students' degree in Shahid Chamran University of Ahvaz (Persian)]. *Journal of Psychological Studies, 5*(3), 117-34. [DOI:10.22051/PSY.2009.1609]

- Pouw, L. B. C., Rieffe, C., Stockmann, L., & Gadow, K. D. (2013). The link between emotion regulation, social functioning, and depression in boys with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(4), 549-56. [DOI:10.1016/j.rasd.2013.01.002]
- Rajabi, Gh. R. (2006). Reliability and Validity of the general self-efficacy beliefs scale (GSE-10) in psychology students of Shahid Chamran University of Ahvaz and Marvdasht Azad University (Persian)]. *The Journal of New Thoughts on Education*, 2(1), 111-22. [DOI:10.22051/JONTOE.2006.287]
- Soleimani, E., & Habibi, Y. (2015). [The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students (Persian)]. *Journal of School Psychology*, 3(4), 51-72. http://jsp.uma.ac.ir/article_268.html
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*, 57(s1), 152-71. [DOI:10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x]
- Taheri Kharamah, Z., Shariffard, F., Asayesh, H., & Sepahvandi, M. R. (2017). [Academic resilience and burnout relationship of the student of Qom University of Medical Sciences (Persian)]. *Education Strategies in Medical Sciences*, 10(5), 375-83. <http://edcbmj.ir/article-1-1183-fa.html>
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy and academic engagement among Nigerian college students. *The African Symposium*, 13(2), 37-45. <https://www.researchgate.net/publication/319321495>
- Varaee, P., & Poordad, S. (2018). [The relationship between psychological capital components (self-efficacy, hope, resiliency, optimism) with academic burnout (Persian)]. *Rooyesh*, 7(8), 295-312. <http://frooyesh.ir/article-1-633-fa.html>
- Weiskarami, H. A., & Khalili Geshnigani, Z. (2018). [Investigating the academic burnout and its relationship with cognitive emotion regulation strategies and academic resilience students of Shahrekord University of Medical Sciences (Persian)]. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(1), 133-8. <http://edcbmj.ir/article-1-1216-fa.html>
- Yaghoobi, A., & Bakhtiari, M. (2016). [The effect of resiliency training on burnout in high school female students (Persian)]. *Research in School and Virtual Learning*, 4(13), 45-56. http://etl.journals.pnu.ac.ir/article_2997.html
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-40. [DOI:10.1016/j.paid.2007.04.010]
- Zamirinejad, S. (2013). [The comparison of effectiveness of group resilience training and group cognitive therapy on decreasing rate of depression in female students who live in dorm (Persian)] [MA. thesis]. Tehran: Al-lameh Tabataba'i University. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/6a6d51a432225b029273b6b0f7a07c68>

