

Research Paper

The Role of Academic Emotion Regulation and Resilience in Predicting Students' Academic Burnout



*Bahman Saba¹ , Soheila Imanparvar¹

1. Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.



Citation: Saba, B., & Imanparvar, S. (2021). [The Role of Academic Emotion Regulation and Resilience in Predicting Students' Academic Burnout (Persian)]. *Journal of School Psychologist and Institutions*, 9(4):62-73. <https://doi.org/10.32598/JSPI.9.4.5>

<https://doi.org/10.32598/JSPI.9.4.5>



Article Info:

Received: 01 Aug 2018

Accepted: 12 Apr 2019

Available Online: 01 Jan 2021

Keywords:

Academic burnout,
Academic resilience,
Emotion regulation

ABSTRACT

Objective The current study aimed to investigate the role of Emotional Regulation (ER) and resilience in predicting students' academic burnout.

Methods This was a descriptive correlational study. The statistical population of the study included all female secondary school students of the 10th-grade of the humanities and experimental sciences (N=305) in the second semester of 2018-2019 in Shabestar City, Iran. Accordingly, a sample of 100 individuals was selected by cluster sampling method. To collect the required data, the Academic Burnout Questionnaire (Breso et al., 1997), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003), and the Samuels' Academic Resilience Scale (2004) were used.

Results: The collected data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression analysis methods. The obtained results indicated that ER and academic resilience explained 37% of the total variance of academic burnout in the examined students. The F-value indicated that the prediction of academic burnout was significantly based on ER and academic resilience in the study participants (P=0.001).

Conclusion As per the present study, the long-term planning to increase the explored variables will be an essential step in preventing students' academic burnout.

Extended Abstract

1. Introduction

Learning is mainly measured by the academic performance of learners. Thus, one of the important tasks of educational psychologists is to identify the variable of burnout and its effect on students' academic performance. So that it is essential to control student burnout due to improved academic achievement and learning motivation (Brouwer & Tomic, 2010). Besides, emotion regulation is another factor that can be associated with students' academic burnout. Emotional abilities and competencies are one of the most important determinants and influenc-

ing factors of academic performance (Austin, Saklofzek & Egan, 2005). In assessing the situation that surrounds people, emotions play an important organizational role and motivate and direct their reactions to the situation (Kasam & Mendes, 2013). In addition to emotion regulation, academic resilience is another factor that may play a role in students' burnout. Academic resilience refers to the high levels of achievement and performance motivation despite the stressful events and conditions students face at school (Close & Solberg, 2007). According to Arc et al. (2008), resilient people often return to the normal state by creating positive emotions after stressful encounters. Resilient people go through stressful events without losing their mental health or developing a mental illness (Waugh, Fredrickson & Taylor, 2008).

Corresponding Author:

Bahman Saba, PhD.

Address: Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (45) 33728020

E-mail: bahman.saba60@yahoo.com

2. Materials and Methods

This was a descriptive-correlational research that employed the multiple regression analysis. This method is used to investigate the relationship between a dependent variable (criterion) and several independent variables (predictors). The regulation of academic excitement and resilience were considered as predictor variables and academic burnout as the criterion variable. Also, the statistical population of the study included all the female students of the second year of the tenth grade in the field of humanities and experimental sciences (N=305); the participants were studying in the second semester of the 2017-2018 academic year, in Shabestar City. Considering the sample size determination formula for standard multiple regression, a sample of 100 students was selected for data collection, using the cluster sampling method. The study measures included the Bresso burnout questionnaire, Gross and John emotion regulation questionnaire, and Samuels academic resilience questionnaire. The obtained data were analyzed using the Pearson correlation test and regression analysis.

3. Results

The Mean±SD age of the participating students was 16.17±1.03 years. Moreover, 47 participants (47%) were studying in the field of humanities, and 53 participants (53%) in the field of experimental sciences. The results showed that emotion regulation was negatively and significantly related to academic burnout. Therefore, with increasing students' emotional regulation, their academic burnout decreases, thus, it is possible to predict academic burnout based on the emotion regulation component. The findings also showed that the component of academic resilience was negatively associated with academic burnout, and this component was able to predict academic burnout.

4. Discussion and Conclusion

The present findings showed that emotion regulation was negatively and significantly associated with academic burnout. In explaining the effect of emotion regulation on academic burnout, it can be concluded from the findings that emotion regulation can reduce the psychological adjustment and academic burnout of students by controlling negative emotions and increasing positive emotions. The role of emotion regulation on academic performance can also be explained with the control-value theory of achievement emotions (Pekrun, 2000). Besides, the obtained negative relationship between academic resilience and burnout supports the Bandura cognitive-social theory and the Beck cognitive theory. High academic resilience in students causes a sense of self-confidence and high self-efficacy

beliefs and allows them to successfully overcome life and academic challenges. Ultimately, this factor significantly impacts on students' academic achievement. On the other hand, students with poor resilience negatively assess their ability because of insufficient experience. These negative assessments reduce self-efficacy and self-confidence in various academic situations and lead to student burnout and the lack of interest in accompanying education.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about 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.

This Page Intentionally Left Blank

مقاله پژوهشی

نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

* بهمن صبا^۱، سهیلا ایمان پرور^۲

۱. گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۰ مرداد ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: ۲۳ فروردین ۱۳۹۸

تاریخ انتشار: ۱۲ دی ۱۳۹۹

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود.**روش‌ها:** روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری همه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پایه دهم رشته‌های انسانی و تجربی (N=۳۰۵) بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ در شهرستان شبستر مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، نمونه‌ای به حجم صد نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.**یافته‌ها:** تحلیل رگرسیون نشان داد که مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی ۳۷/۱ 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=۰/۰۰۱).**نتیجه‌گیری:** با توجه نتایج، برنامه‌ریزی درازمدت جهت افزایش این دو متغیر گام مهمی در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت.

کلیدواژه‌ها:

تنظیم هیجان، تاب‌آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه

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 ترکیب شدن 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 بی‌اشتیاقی 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

زندگی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی و کارکردهای مهم افراد به‌شمار 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 به وسیله 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 است (بروور و تومیک^۲، ۲۰۱۰).

مفهوم فرسودگی تحصیلی با برخی مفاهیم مانند مشکل

3. Ahola and Hakkinen

4. Topin, Ojari, Vananen, Kalimo and Japinen

1. Academic Burnout

2. Brewer and Tomic

* نویسنده مسئول:

دکتر بهمن صبا

نشانی: اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل، گروه روانشناسی.

تلفن: ۰۲۰ ۳۳۷۲۸۰ (۴۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: bahman.saba60@yahoo.com

را تجربه می‌کنند (رستم اوغلی و خشنودنیای چماچایی، ۱۳۹۲).

احساس خستگی به علت نیازهای تحصیلی، بدبینی و بی‌رغبتی و بی‌علاقگی نسبت به مدرسه و احساس بی‌لیاقتی از دیگر علائم فرسودگی تحصیلی است (سالملا و تاینکنن^۵، ۲۰۱۲). فرسودگی تحصیلی پاسخی به دشواری‌های مسیر پیش‌روی یادگیرندگان و نتیجه آن نیز یک ناهم‌خوانی میان منابع آموزشی و انتظارات خود و دیگران برای موفقیت تحصیلی است (سالملا، کیورو، لسکینن، و نورمی^۶، ۲۰۰۹).

بنابراین فرسودگی تحصیلی به عنوان 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^۷ و همکاران، ۲۰۱۵).

یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه داشته باشد، تنظیم هیجان^۸ است. تنظیم هیجان، اصطلاحی است که به فرایند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخ‌های هیجانی اشاره دارد (نریمانی، عالی ساری نصیرلو، 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، ساک洛夫سک و ایگان^۹، ۲۰۰۵).

هیجان‌ها، در ارزیابی موقعیتی که افراد را احاطه می‌کند، نفس سازمان‌دهی مهمی دارند و نوع واکنش آن‌ها را به موقعیت برمی‌انگیزانند و جهت می‌دهند (کسام و مندس^{۱۰}، ۲۰۱۳). یک تمایز مشخص بین حالت‌های احساساتی بودن وجود دارد که شامل هیجان‌ات مثبت و منفی است (ریچ، و زاورا و داویس^{۱۱}، ۲۰۰۳).

نتایج پژوهشی نشان داده که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و فرسودگی تحصیلی بیشترین واریانس عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند (عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۲).

نتایج پژوهش هوگان، پارکر، وینر، واترز، وود و آک^{۱۲} (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 سازش‌یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و افزایش رفتار دوستانه می‌شود (دیفندروف، ریچارد و یانگ^{۱۳}، ۲۰۰۸).

مطالعات طولی انجام‌شده به این نتیجه رسیده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجانی، وضعیت سلامت روانی فرد را در دوره‌های بعدی زندگی پیش‌بینی می‌کند (آلداو^{۱۴}، ۲۰۱۳؛ گراو^{۱۵}، ۲۰۰۷). نریمانی، عالی ساری، نصیرلو و موسی‌زاده 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^{۱۶} 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 و سولبرگ^{۱۷}، ۲۰۰۷).

تاب‌آوری عبارت از توانایی پایداری و مقاومت در برابر چالش‌های درهم‌شکننده زندگی است (رستم‌اوغلی، طالبی جویباری و پرزور، ۱۳۹۴). تاب‌آوری شامل فرایندهای پویایی است که انطباق مثبت با رویدادهای مهم و منفی را به وجود می‌آورد (نیلفروشان، عبدی و احمدی، ۲۰۱۴).

به اعتقاد آرک^{۱۸}، افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجان‌ات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند (واف، فردریکسون و تیلاور^{۱۹}، ۲۰۰۸). بعضی از مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کنند تا تاب‌آوری خود را افزایش دهند، آموختنی هستند (هال، پیرسون و ریچینگ^{۲۰}، 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 لئو^{۲۱}، ۲۰۰۷). در پژوهشی، نتایج نشان داد که متغیر هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده منفی فرسودگی تحصیلی است (صدوقی، تمنایی‌فر و ناصری، ۱۳۹۶).

یعقوبی و بختیاری در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که آموزش تاب‌آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مؤثر بوده و همچنین از بین مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی، آموزش تاب‌آوری بیشترین تأثیر را در کاهش خرده‌مقیاس

13. Defenderoff, Richard and Young
14. Aldaw
15. Garaw
16. Academic Resilience
17. Klose and Sulberg
18. Arce
19. Waf, Frederickson and Taylor
20. Hall, Pearson and Reaching
21. Cook, Hogs and Leo

5. Salmela and Tykenen
6. Salmela, Kyuro, Leskinen, and Normi
7. Gómez
8. Emotion Regulation
9. Auštin, Saklovsky and Egan
10. Kassam and Mendes
11. Rich, and Zautra and Davis
12. Hogan, Parker, Wiener, Waters, Wood, Oak

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 بر اساس 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 است (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۲۰۱۴).

سلیمانی و حبیبی 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 سامونلز 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 چهل سؤال را شامل می‌شود.

در هنجار ایرانی تعداد سؤالات این پرسش‌نامه به ۲۹ سؤال تقلیل یافته و در نهایت برای این پرسش‌نامه سه عامل با عناوین مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسئله محور / مثبت‌نگر تأیید شدند. همه عبارت‌ها روی یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم درجه‌بندی می‌شوند.

نمره بالانسانگر تاب‌آوری تحصیلی بالا و نمره پایین نشان‌دهنده تاب‌آوری تحصیلی پایین فرد است. سلطانی‌نژاد، آسیابی، ادهمی و یوسفیان 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 کرده و هماهنگی لازم با مدارس صورت گرفت.

سپس پژوهشگر به دبیرستان‌های یادشده مراجعه کرده و با حضور در سر کلاس‌هایی که در ساعات اوقات 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 به دقت سؤالات را بخوانند و پاسخ‌های مورد نظر را مطابق با ویژگی‌های خود انتخاب کنند و تا حد امکان سؤالی بی‌پاسخ نگذارند.

بعد از تکمیل پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شدند. شرکت در

خستگی تحصیلی دارد. همچنین یافته‌های امیری (۱۳۹۴) نیز به رابطه منفی تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی، به خصوص در بُعد 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 به‌وضوح در برخی از دانش‌آموزان دیده می‌شود و پیامدهای مخربی را در فرایند تحصیلی دانش‌آموزان برجای می‌گذارد.

با توجه به خلأهای پژوهشی موجود در این زمینه، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود.

روش پژوهش

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 همه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پایه دهم رشته‌های انسانی و تجربی (N=۳۰۵) بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهرستان شبستر مشغول تحصیل بودند.

در نهایت بر اساس فرمول تعیین حجم نمونه برای رگرسیون چندگانه استاندارد، نمونه‌ای به حجم صد نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد و با استفاده از ابزارهای زیر ارزیابی شدند.

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی: این پرسش‌نامه که توسط برسو، سالانوا و اسپغلی^{۲۲} ساخته شده شامل پانزده گویه بوده و سه حیطه خستگی تحصیلی (پنج ماده)، بی‌علاقگی تحصیلی (چهار ماده) و ناکارآمدی تحصیلی (شش ماده) را مورد سنجش قرار می‌دهد.

همه عبارت‌ها روی یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم درجه‌بندی 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 حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند.

نعمی و همکاران، ضرایب اعتبار پرسش‌نامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسش‌نامه فشارزاهای دانشجویی به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه کرده‌اند که در سطح $P=0/001$ معنادار بوده است (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱). پرسش‌نامه تنظیم هیجان: این پرسش‌نامه توسط گروس و جان^{۲۳} (۲۰۰۳) ساخته

22. Bresó, Salanova & Schoufeli

23. Gross and John

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

متغیر	N	میانگین \pm انحراف معیار	Max	Min
تنظیم هیجان	۱۰۰	۴۹/۰۳ \pm ۱۲/۱۷	۶۱	۲۳
تاب‌آوری تحصیلی	۱۰۰	۷۸/۲۵ \pm ۱۲/۰۸	۱۲۳	۳۷
فرسودگی تحصیلی	۱۰۰	۶۱/۳۴ \pm ۱۱/۵۱	۶۸	۲۶

فصلنامه پژوهشی
روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

ارائه شده است.

همان طور که در جدول شماره 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 پیش‌بینی‌کننده 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 و سلطان نصیر (۱۳۹۵)، نریمانی، نصیرلو و موسی‌زاده (۱۳۹۳)، میکائیلی، رجبی، عباسی و زمانلو (۱۳۹۳)، هوگان، پارکر، وینر، واترز، وود و اک^{۲۴} (۲۰۱۰)، براند^{۲۵} (۲۰۰۷) مبنی بر رابطه منفی و معنادار تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

24. Hogan, Parker, Wiener, Watters, Wood & Oke

25. Brand

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 نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شدند.

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.

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در نمونه مورد بررسی آمده است. قبل از انجام تحلیل‌های استنباطی، روابط همبستگی بین متغیرهای پژوهش از طریق ارزیابی ماتریس همبستگی بررسی شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

همان گونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، بین فرسودگی تحصیلی و تنظیم هیجان و بین فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). به این معنی که با افزایش تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

همچنین بین تاب‌آوری و تنظیم هیجان رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). به این معنا که با بالا رفتن تاب‌آوری تحصیلی، تنظیم هیجان نیز در دانش‌آموزان بالا می‌رود و برعکس. به منظور پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی از روی مؤلفه‌های تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحصیلی از تحلیل رگرسیون به روش ورود همزمان داده‌ها استفاده شد که یافته‌های آن در جدول شماره ۳

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

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

فصلنامه پژوهشی
روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

$P < 0/01$

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

فصلنامه پژوهشی
روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

همسوست.

ایجاد، حفظ و درمان اختلالات روانی درگیر هستند، وجود دارد (کرایج، پرویم‌بوپ، و گامفسکی^{۳۱}، ۲۰۰۲)، به طوری که مطالعات طولی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجانی، وضعیت سلامت روانی فرد را در دوره‌های بعدی زندگی پیش‌بینی می‌کند (آلداو^{۳۲}، ۲۰۱۳).

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان دادند که مؤلفه تاب‌آوری تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنا دار 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 سالملا - آرو^{۳۳} (۲۰۱۱)، انجام داده‌اند و به بررسی ارتباط منفی میان فرسودگی تحصیلی و 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^{۳۴}، ۲۰۰۹).

افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روان آن‌ها کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند (واف^{۳۵} و همکاران، ۲۰۰۸). الستر و کیمنون^{۳۶} 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، تمنایی فر و ناصری، ۱۳۹۶).

همچنین این نتیجه حمایت‌کننده نظریه شناختی اجتماعی بندورا و نظریه شناختی بک است، 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.

توانایی مدیریت و تنظیم هیجان برای حفظ روابط اجتماعی پایدار و بهزیستی نقش مهمی را در زندگی افراد ایفا می‌کند (ایزدپناه، و همکاران، ۲۰۱۶).

بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند به آسانی باعث سلامت روان و یا آشفتگی هیجانی شود و مشکلاتی را برای فرد به بار آورد. زندگی و روابط شغلی با چالش‌ها، بحران‌ها، مشکلات و موانعی که برای فرد ایجاد می‌کند، همواره محلی برای تمرین تنظیم هیجان است، که در صورت تنظیم نامناسب، این فرایند می‌تواند منجر به تشدید مشکلات شود (بلوچ، هاس، و لیونسون^{۳۷}، ۲۰۱۴).

تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند مانع دلزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شود و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری کند (بنیتا، لوکویتز و روث^{۳۸}، ۲۰۱۷). از سوی دیگر عدم ثبات هیجانی بالا با عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد (زانگ^{۳۹}، ۲۰۰۳).

تنظیم هیجان، کنترل عواطف، دلسرد نشدن، منظم بودن و پشتکار می‌تواند عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف، از جمله موقعیت‌های تحصیلی را پیش‌بینی کند (فرنهام، چامرو-پروموزیک، و مکدوگال^{۴۰}، ۲۰۰۳).

از نظر پارکر، ساکلوفسک و کفر^{۴۰} (۲۰۱۶) عدم تنظیم هیجان، سبب افزایش اضطراب، تنیدگی و فرسودگی در موقعیت‌های استرس‌آور را افزایش داده و به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌شود.

همچنین نقش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی را می‌توان به کمک نظریه شناختی اجتماعی ارزش کنترل پکران تبیین کرد. در این نظریه به منظور تبیین تجربه هیجان‌ات تحصیلی بر نقش فرایندهای ارزیابی شناختی به عنوان پیش‌آیندهای درون‌فردی تأکید شده است.

شواهد زیادی مبنی بر اینکه مهارت‌های تنظیم هیجانی در

31. Kraaij, Pruyboom, Garnefski
32. Aldao
33. Parker & Salmela-Aro
34. Pinquart
35. Waugh
36. Allistre & Kimnon

26. Bloch, Haase, Levenson
27. Benita, Levkovitz & Roth
28. Zhang
29. Furnham, Chamorro-Premuzic & McDougall
30. Parker, Saklofske & Keefer

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

در نهایت این عامل تأثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت، در حالی که دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری ضعیف، به دلیل تجارب ناکافی، توانایی خود را منفی ارزیابی می‌کنند که باعث کاهش خودکارآمدی و اعتماد به نفس در موقعیت‌های مختلف تحصیلی می‌شود و این مسئله 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 شود، اشاره کرد.

همچنین گستره اجرای این پژوهش محدود به مدارس دولتی شهر شبستر بوده است و موضوع در مناطق روستایی شهرستان و نیز مدارس غیردولتی بررسی نشده است. در این پژوهش به منظور زمینه‌یابی از پرسش‌نامه استفاده شد، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیرواقعی 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 شرکت‌کنندگان فقط از دو رشته تحصیلی انسانی و تجربی بوده‌اند؛ بنابراین 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 زمره اهداف و برنامه‌های کاربردی خود قرار دهند.

برای بررسی نقش دقیق‌تر تنظیم هیجان و تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی پیشنهاد می‌شود، 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 بررسی شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

منابع فارسی

- ابوالمعالی، خ. و محمودی، ز. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان. اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، ایران، کرمان.
- اعرابیان، ا.، ابوالمعالی، خ. و پاشا شریفی، ح. (۱۳۹۴). تبیین فرسودگی تحصیلی بر اساس الگوی ارتباط مادر فرزند با میانجی‌گری تاب‌آوری در دختران دانش‌آموز. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶(۴)، ۱۷۳-۱۵۹.
- امیری، م. (۱۳۹۴). تدوین الگوی معادله ساختاری نقش فشارآورهای تحصیلی بر تاب‌آوری، انگیزش و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر کنکوری شهر اصفهان. کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، ترکیه، استانبول، شرکت مدیران ایده‌پردازان پایتخت ایلینا.
- رستم‌اوغلی، ز. و خشنودنیای چماچایی، ب. (۱۳۹۲). مقایسه وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۳)، ۳۷-۱۸.
- رستم‌اوغلی، ز.، طالبی جویباری، م. و پرزور، پ. (۱۳۹۴). مقایسه سبک‌های اسنادی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص، نابینا و عادی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۳)، ۹۳-۵۵.
- سلطانی‌نژاد، م.، آسیایی، م.، ادهمی، ب. و توانایی یوسفیان، س. (۱۳۹۲). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۵(۵۱)، ۱۷-۳۴.
- سنگانی‌فرزنده، ع. ر. و همایونی، ع. ر. (۱۳۹۴). تاب‌آوری، هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر. *روان‌شناسی معاصر*، ۵(۱۰)، ۷۹۸-۸۰۰.
- صدوقی، م.، تمنایی‌فر، م. ر. و ناصر، ج. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۹(۱)، ۶۷-۵۰.
- عظیمی، م.، پیری، م. و زواره، ت. (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *پژوهش در برنامه‌ریزی درس*، ۱۰(۱۱)، ۱۱۶-۱۲۸.
- علیزاده عصار، ا.، توحیدی، ا. و سادات‌حسینی سلطان نصیر، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجانات منفی و عزت نفس. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۳۱(۴۲)، ۶۹-۸۸.
- میکائیلی، ن.، افروز، غ. ع. و قلیزاده، ل. (۱۳۹۱). خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱(۴)، ۹۰-۱۰۳.
- میکائیلی، ن.، رجبی، س.، عباسی، م. و زمانلو، خ. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۰(۲۳)، ۳۵-۱۳.
- نریمانی، م.، عالی ساری 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. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۳)، ۹۷-۹۹.
- نریمانی، م.، عباسی، م.، ابوالقاسمی، ع. و احدی، ب. (۱۳۹۲). مقایسه اثر بخشی آموزش پذیرش / تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۴)، ۱۷۶-۱۵۴.
- یعقوبی، ا. و بختیاری، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۳۱)، ۷-۱۶.

References

- Ahola, K., & Hakonen, J. (2007). Job strain, burnout and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 77(1), 229-43. [DOI:10.1016/j.jad.2007.03.004] [PMID]
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspect Psychology Sciences*, 8(2), 155-72. [DOI:10.1177/1745691612459518] [PMID]
- Alizade, A., Tohidi, A., Hosseini Soltan Nasir, M. (2016). [Predicting dimensions of academic burn out based on alexithymia, negative emotions, and self-esteem (Persian)]. *Journal of Educational Psychology Studies*, 13(24), 69-88. <http://ensani.ir/file/download/article/20170308061848-9575-128.pdf>
- Amiri, M. (2015). [Development of a structural equation model of the role of academic pressures on resilience, motivation and academic burnout of female students in Isfahan (Persian)]. International Conference on Management, Economics and Humanities, Turkey - Istanbul, Iliia Capital Ideas Managers Company. Retrieved from https://www.civilica.com/Paper-ICMEH01-ICMEH01_616.html
- Arabiyani, A., Abolmaali, K., & Sharifi, H. (2016). [Explaining relationship between academic burnout, child-mother relationship pattern and resiliency in girls students (Persian)]. *Applied Psychological Research Journal*, 6(4), 159-73. <https://iranjournals.nlai.ir/handle/123456789/288994>
- 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), 547-58. [DOI:10.1016/j.paid.2004.05.009]
- Arce, E., Simmons, A. N., Stein, M. B., Winkelman, P., Hitchcock, C., & Paulus, M. P. (2009). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 114(1-3), 286-93. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032708003479>
- Azimi, M., Piri, M., Zavvar, T. (2013). [Relationship of academic burnout and self-regulated learning with academic performance of high school students (Persian)]. *Research in Curriculum Planning*, 10(38), 116-28. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=324976>
- 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. [DOI:10.1016/j.learninstruc.2016.11.004]
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-44. [DOI:10.1037/a0034272] [PMID] [PMCID]
- Brand, T. (2007). An exploration of the relationship between burnout, occupational stress and emotional intelligence. [Unpublished MA thesis]. Stellenbosch Central: Stellenbosch University.
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239-53. [DOI:10.1016/S0742-051X(99)00057-8]
- Close, W., & Solberg, S. (2007). Predicting achievement, distress and retention among lower-income Latino youth. *Journal of Vocational Behavior*, 72(1), 31-42. [DOI:10.1016/j.jvb.2007.08.007]
- 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. [DOI:10.1016/j.jvb.2008.09.006]
- 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(1), 47-64. [DOI:10.1016/j.lindif.2003.08.002]
- 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. *Revista Médica De Chile*, 143(7), 930. [DOI:10.4067/S0034-98872015000700015] [PMID]
- 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(2), 348-62. [DOI:10.1037/0022-3514.85.2.348] [PMID]
- Hall, D. K., Pearson, J., & Reaching, I. N. (2003). Resilience-giving children the skills to bounce back [Internet]. Retrieved from <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.477.755&rep=rep1&type=pdf>
- Hogan, M. J., Parker, J. D., 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(1), 30-41. [DOI:10.1080/00049530903312881]
- 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. [DOI:10.1016/j.adolescence.2016.07.006] [PMID]
- 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. [DOI:10.1371/journal.pone.0064959] [PMID] [PMCID]
- Kraaij, V., Pruymboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging Ment Health*, 6(3), 275-81. [DOI:10.1080/13607860220142387] [PMID]
- 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]
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2014). [A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 2(4), 154-76. http://jld.uma.ac.ir/article_139.html?lang=en
- Narimani, M., Alisari Nasirloo, 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/m/article_153.html?lang=en
- Nilforooshan, P., Abedi, M. R., & Ahmadi, S. A. (2014). [Family pathology, lassification and assessment (Persian)]. Isfahan: University of Isfahan Publication.
- 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), 183-94. [DOI:10.1177/0261429416668872]

- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Development processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences, 21*(2), 224-8. [DOI:10.1016/j.lindif.2011.01.005]
- Pekrun, R. (2000). A social cognitive, control-value theory of achievement emotions. In J. Heckhausen (Ed.), *Motivational Psychology of Human Development*. Oxford, England: Elsevier. [DOI:10.1016/S0166-4115(00)80010-2]
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and Psychological distress. *Journal of applied Developmental Psychology, 30*(1), 53-60. [DOI:10.1016/j.appdev.2008.10.005]
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: models and their integrative implications. *Review of General Psychology, 7*(1), 66-83. [DOI:10.1037/1089-2680.7.1.66]
- Roostamoghli, Z., & Khoshnoodnia Chomachaei, B. (2013). [Comparing academic conscience and academic burnout in students with and without learning disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities, 2*(3), 18-37. http://jld.uma.ac.ir/article_125_84b9bae96b5a4579d66b9beac743902b.pdf?lang=en
- Roostamoghli, Z., Talebi Joybari, M., & Porzoor, P. (2015). [A comparison of attributional and resiliency style in students with specific learning disorders, blindness and normal (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities, 4*(3), 39-55. http://jld.uma.ac.ir/article_277_7bb1849267e82e37e05a80cc3e692076.pdf?lang=en
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(4), 929-39. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197112000024>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(1), 48-57. [DOI:10.1027/1015-5759.25.1.48]
- Soleimani, A., & Habibi Y. (2015). [The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students (Persian)]. *Journal of School Psychology, 3*(4), 51-79. http://jsp.uma.ac.ir/article_268_en.html?lang=en
- 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. [DOI:10.3200/BMED.31.1.18-32] [PMID]
- 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), 1031-46. [DOI:10.1016/j.jrp.2008.02.005] [PMID] [PMCID]
- Zahrakar, K. (2008). [The relationship between emotional intelligence and academic performance (Persian)]. *Applied Psychology, 2*(5), 89-98. <http://ensani.ir/fa/article/72261/->
- Zhang, L. F. (2003). Does the big five predict learning approaches? *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1431-46. [DOI:10.1016/S0191-8869(02)00125-3]
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2014). [A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities, 2*(4), 154-76. http://jld.uma.ac.ir/article_139.html?lang=en