

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

رویا داداش‌زاده کله سر^۱، محمد نریمانی^۲ و مجتبی رضایی راد^۳

چکیده

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 ۹۷-۱۳۹۸ بود (N=۳۶۴۹). نمونه‌ی آماری این پژوهش ۲۴۶ دانش‌آموز بودند. 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، شوآرتز و بورن اجرا گردید. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کند (P<۰/۰۱). براساس یافته‌های این مطالعه دانش‌آموزان تاب‌آور، خودکارآمد و دارای تنظیم‌هیجانی 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.

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

۱. نویسنده رابط: دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی سنا، ساری
rooyadadashzadeh5@yahoo.com .

۲. استاد ممتاز گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

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

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۲۳

مقدمه

دانش‌آموزان اصلی‌ترین عنصر نظام تعلیم و تربیت هر کشوری به شمار می‌روند؛ لذا 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. درون داده‌های آموزشگاه نظیر ترم‌های تحصیلی و الزامات آن‌ها و همچنین بازده‌های متنوع آموزشی، مانند پیشرفت تحصیلی منجر به فشار روانی فراوان به دانش‌آموزان می‌گردد (نیومن^۱، ۲۰۱۴). به دلیل تقاضاهای زیاد تحصیلی و عدم توجه به عوامل روان‌شناختی که سلامت روانی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به تدریج منجر به فرسودگی در دانش‌آموزان می‌گردد (داوید^۲، 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 (قدم پور و فرهادی، ۱۳۹۵). فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی به عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل خستگی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی بی‌علاقگی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی خودناکارآمدی شخصی کاهش یافته تعریف می‌شود (زانک، جیم و چام^۴، ۲۰۱۷). بنابراین، فرسودگی تحصیلی به عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود؛ زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومز، پرز، پارا، اورتیز، ماتوز، مک کول و همکاران^۵، ۲۰۱۵). فرسودگی تحصیلی به عنوان یک حالت روان‌شناختی، بسیاری از دانش‌آموزان را درگیر کرده است و از جمله عوامل منفی مرتبط

-
- 1 . Neumann
 - 2 . David
 - 3 . academic burnout
 - 4 . Zhang, Gan & Cham,
 - 5 . Gómez, Pérez, Parra, Ortiz, Matus, McColl et al

با تحصیل است که به نظر می‌رسد شناسایی بسترهای زمینه ساز آن حائز اهمیت است (نریمانی، عالی‌ساری نصیرلو و موسی‌زاده، ۱۳۹۳). اثر منفی فرسودگی تحصیلی بر موفقیت دانش‌آموزان در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (اسچوارزر و هالوم^۱، ۲۰۰۸).

یکی از مکانیسم‌های مقابله با فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری^۲ است. تاب‌آوری به فرآیند 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 توان فرسا و ناتوان کننده آشکار می‌گردد (بنارد^۳، 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 مسأله آن موقعیت استرس-زا را از بین می‌برند، یا اینکه با مدیریت احساسات خود از شرایط استرس‌زا خارج شده و به آرامش می‌رسند (جاهد مطلق، یونسی، ازخوش و فرضی، ۱۳۹۴). کووک، هوگهس و لیو^۴ (۲۰۱۷) 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 (ضمیری نژاد، ۱۳۹۰).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر عملکرد و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، تنظیم هیجان^۵ است. تنظیم هیجان، اصطلاحی است که به فرآیند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخ‌های هیجانی اشاره دارد (نریمانی، عالی‌ساری و موسی‌زاده، ۱۳۹۳). تنظیم هیجان شامل

1 . Schwarzer & Hallum

2 . resilience

3 . Benard

4 . Kwok, Hughes & Luo

5 . emotional regulation

نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، به ویژه حالت‌های شدید و زودگذر هیجانی به منظور نیل به اهداف است (گراس و تامپسون^۱، ۲۰۰۷). به تازگی روان‌شناسان با انجام پژوهش‌هایی دریافته‌اند که تنظیم هیجان از 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 آن‌ها است (اربتزودیس، رم، ندلکوویچ و موادینگ^۲، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند مانع دلزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان گردد و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیشگیری نماید (بنیتا، لوکویچ و روت^۳، 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 بیش‌تری می‌ورزند (ابوالقاسمی، برزگر و رستم اوغلی، ۱۳۹۳). خودکارآمدی عبارت است از تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی یا اجتماعی و حالات عاطفی و فیزیولوژیک است. 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). یوگن، آنیشی و تایویما^۴ (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان داد که هر چقدر 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 به وضوح در برخی از دانش‌آموزان دیده می‌شود و پیامدهای مخربی را در فرآیند تحصیلی دانش‌آموزان برجای می‌گذارد. با توجه به مطالب مذکور،

-
- 1 . Gross & Thompson
 - 2 . Arabatzoudis, Rehm, Nedeljkovic & Moulding
 - 3 . Benita, Levkovitz, & Roth
 - 4 . Ugwu, Onyishi & Tyoyima

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

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 ۹۷-۱۳۹۸ بود ($n=3649$). نمونه‌گیری به روش چند مرحله‌ای انجام گرفت. طبق جدول مورگان نمونه آماری این پژوهش ۲۴۶ دانش‌آموز (که برای ناحیه یک ۱۲۳ دانش‌آموز و ناحیه دو ۱۲۳ دانش‌آموز) است. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که ابتدا از مدارس ناحیه ۱ و ۲ شهر اردبیل دبیرستان دخترانه از هر ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. از هر دبیرستان ۲۰ 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: این پرسشنامه را برسو و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته‌اند. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۱۵ تا ۷۵ خواهد بود. نعامی (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 ری شهری به دست آورده است که به ترتیب برابر ۳۸/۴۲، ۴۵/۰، ۴۵/۰ 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).

پرسشنامه‌ی تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISK): این مقیاس را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با هدف اندازه‌گیری توانایی سازگاری با تنش و آسیب تهیه نمودند. 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 حق رنجبر و همکاران (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.

پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) ساخته شده است که ۱۰ 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 خرده مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس 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 خرده مقیاس‌های 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 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 باز آزمایی در این پرسشنامه بعد از دو ماه ۰/۷۰ گزارش شده است.

پرسشنامه باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10): 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 جروسالم به فارسی ترجمه شده است و در سال ۱۳۸۰ توسط حسن آبادی در دانشگاه علامه طباطبایی مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس دارای ۱۰ گویه‌ی چهار گزینه‌ای با دامنه‌ی یک تا چهار است که کمیته 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. شوآرتز و بون، 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 رجبی هنجاریابی شده است که پایایی آن ۰/۸۲ و نیز روایی کلی آن ۰/۷۹ گزارش شده است (رجبی، 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 چند متغیری 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 سالگی قرار داشتند. از شرکت کنندگان 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، ۴۴/۳۵ درصد در رشته کار و دانش هستند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	M	SD	Minimum	Maximum
تاب‌آوری (نمره کل)	۶۵/۱۱	۱۷/۱۶۱	۱۶	۱۴۲
ارزیابی مجدد شناختی	۲۴/۴۱	۷/۹۹	۶	۴۱
بازداری بیانگر	۱۵/۱۲	۵/۶۶	۴	۲۷

Vol.10, No.1/86-103				دوره‌ی ۱۰، شماره‌ی ۱/۳-۸۶	
۶۴	۱۰	۱۱/۳۹	۳۹/۵۳	تنظیم هیجانی (نمره کل)	
۳۹	۱۲	۵/۱۵	۲۸/۴۴	خودکارآمدی (نمره کل)	
۳۲	۴	۶/۵۴	۲۰/۴۸	شایستگی فردی	
۲۷	۴	۵/۴۳	۱۶/۲۴	اعتماد به‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی	
۹۹	۰	۶/۸۰	۱۳/۵۹	پذیرش مثبت تغییر	
۱۲	۲	۲/۶۶	۸/۲۰	کنترل	
۸	۲	۱/۷۱	۶/۵۸	تاثیرات معنوی	
۷۲	۲۲	۱۱/۳۸	۵۰/۱۶	فروودگی تحصیلی (نمره کل)	

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای اصلی پژوهش

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

(P < ۰/۰۱)** (P < ۰/۰۵)*

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که همبستگی بین فروودگی تحصیلی با تاب‌آوری ضریب همبستگی $r=0/504$ ، تنظیم هیجانی ضریب همبستگی $r=0/129$ ، خودکارآمدی ضریب همبستگی $r=-0/349$ است. بنابراین، بین تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی با فروودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر اردبیل رابطه‌ی معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فروودگی تحصیلی بر اساس تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی

نقش تاب آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در ...

متغیر پیش‌بین	R	R2	تعدیل R2 شده	خطای برآورد	آماره دوربین واتسون
تاب آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی	۰/۵۹۳	۰/۳۵۱	۰/۳۴۳	۱/۱۴۰	۲/۱۹۴

مطابق با اطلاعات مندرج جدول ۳ می‌توان گفت که رابطه خطی معناداری بین متغیرهای پیش‌بینی (تاب آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی) و ملاک (فرسودگی تحصیلی) وجود دارد که سهم آن‌ها در تبیین واریانس فرسودگی تحصیلی برابر با ۰/۳۵۱ درصد است. به عبارت دیگر، در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، این دو متغیر قادر به پیش‌بینی ۳۵ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی است.

جدول ۴. تحلیل واریانس چند متغیره مدل رگرسیونی فرسودگی تحصیلی بر اساس تاب آوری، 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			

جدول ۴ معناداری مقدار ضریب همبستگی چندگانه نتایج تحلیل واریانس را نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده (۴۳/۶۷۲) برای متغیرهای پیش‌بین در سطح ($P \leq 0/001$) معنادار است، این متغیرهای تاب آوری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی به صورت معناداری فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

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

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		P	T
	B	خطای استاندارد	Beta	خطای استاندارد		
مقدار ثابت	۴۸/۷۹۳		-	۴/۴۶۹	۰/۰۰۰	۱۰/۹۱۸
تاب آوری	۰/۳۳۱		۰/۵۰۴	۰/۰۳۶	۰/۰۰۰	۹/۱۰۳
تنظیم هیجانی	۰/۰۲۴		۰/۰۲۴	۰/۰۵۷	۰/۶۶۸	۰/۴۲۹

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود برای تعیین نقش هریک از متغیرهای تاب‌آوری، تنظیم هیجانی، خودکار آمدی 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 خودکار آمدی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی نمایند ($p < 0/000$). ولی تنظیم هیجانی نمی‌تواند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی نمایند ($p > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم شهر اردبیل است. 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 (۲۰۱۴)، بیتسیکا و همکاران (۲۰۱۳)، ویس کرمی و همکاران (۱۳۹۷)، زانگ، جان و چام (۲۰۱۷)، اسچوارزر و هالوم (۲۰۰۸)، کووک، هوگس و لیو (۲۰۱۷)، طاهری خرامه و همکاران (۱۳۹۶)، امیری (۱۳۹۴) و مارتین و مارش (۲۰۱۶) همسو است. 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 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 گردد. از طرفی تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در هنگام تجربه هیجانانگام منفی بتوانند سازگاری و سلامت روانی خود را حفظ کنند. مهارت‌هایی چون حل مسأله، سبک تبیینی

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 می‌گردد؛ یعنی اینکه تاب‌آوری پاسخی به استرس‌های بسیار زیاد است؛ لذا 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 مدرسه احساس خستگی می‌کنند (کابرا و پادیا، 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 که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود؛ لذا دانش‌آموزان تاب‌آور از آنجا که کمتر احساس ناامیدی می‌کنند و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به عنوان مسأله‌ای که می‌تواند آن را کندو کاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به روش‌های دیگر حل کنند، نگاه کنند و همین موضوع و توان تحمل آن‌ها در برابر مشکلات سبب چشم‌انداز مثبت و خوش‌بینی آن‌ها به زندگی می‌شود؛ لذا 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 جدول رگرسیون مشاهده می‌شود که تنظیم هیجان نمی‌تواند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را به صورت

معناداری پیش بینی کند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پیشین، از جمله با پژوهش بیلینگ و همکاران (۲۰۱۴)، انگلیش، جان، سریواستاوا و گراس (۲۰۱۲)، پو، ریف، استوکمن و گادو (۲۰۱۳)، کوپر، فیلیپس، جانسون، وایت و مک لود (۲۰۱۵)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۳) و دهقانی، گلستانه و زنگویی (۱۳۹۷) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دشواری در خودتنظیم‌گری هیجانی یا ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانات، یا به عبارتی وقتی اطلاعات هیجانی نتوانند در فرآیندهای پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی شوند، فرد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می‌شود. این ناتوانی، سازمان عواطف و شناختهای فرد را مختل می‌سازد و در شرایط استرس‌زا فرد دچار فرسودگی می‌گردد. 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 تنظیم هیجان‌ها اضطراب تنیدگی و فرسودگی در موقعیت‌های استرس‌آور مانند امتحانات مدرسه را افزایش داد و به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌گردد. نقش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی را همچنین می‌توان به کمک نظریه شناختی اجتماعی ارزش کنترل بکران تبیین نمود. در این نظریه به منظور تبیین تجربه هیجانات تحصیلی بر نقش فرآیندهای ارزیابی شناختی به عنوان پیش‌آیندهای درون فردی 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. لذا این پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله با پژوهش ورعی و پورداد (۱۳۹۷)، محمدی، رضانی و صدری دمیچی (۱۳۹۵)، کرمی و حاتمیان (۱۳۹۵)، یوگیو و همکاران (۲۰۱۳) و گرو و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. تحقیق شوارزر و هالوم (۲۰۰۸) نیز نشان داده است

که متغیر فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی به‌سزایی 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 خودکارآمد پنداری 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 خودکارآمد پنداری 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 شناخته شده 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 با 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.

منابع

ابوالقاسمی، عباس؛ برزگر، سبحان و رستم‌اوغلی، زهرا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۲)، ۶-۲۱.

- جاهد، عذراء یونسی، سیدجلال؛ ازخوش، منوچهر و فرضی، مرجان. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۴(۲)، ۷-۲۱.
- حق‌رنجبر، فرخ؛ کاکاوند، علیرضا؛ برجعلی، احمد و برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی، سلامت و روانشناسی، ۱(۱)، ۱۷۷-۱۸۷.
- دهقانی، یوسف؛ گلستانه، سیدموسی و زنگویی، سیما. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و عواطف دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری. *مجله روانشناسی کاربردی*، ۱۲(۲)، ۱۶۳-۱۸۲.
- رجبی، غلامرضا. (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10) در دانشجویان روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه آزاد مرودشت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۱-۲)، ۱۱۱-۱۲۲.
- سلیمانی، اسماعیل و حبیبی، یعقوب. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳(۴)، ۵۱-۷۲.
- طاهری خرامه، زهرا؛ شریفی‌فرد، فاطمه؛ آسایش، حمید و سپه‌وندی، محمدرضا. (۱۳۹۶). ارتباط تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۵)، ۳۷۵-۳۸۳.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ فرهادی، علی و نقی‌بیرانوند، فاطمه. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *پژوهش در آموزش پزشکی*، ۲(۲)، ۶۰-۶۸.
- کرد، بهمن و باباخانی، آرزو. (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۱۰۹-۱۲۶.
- کریمی، جهانگیر و حاتمیان، پیمان. (۱۳۹۵). رابطه خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان. *مجله پژوهنده*، ۲۱(۴)، ۱۸۶-۱۹۱.
- محمدی، نسیم؛ رضوانی، شکوفه و صدوری دمی‌رچی، اسماعیل. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش خودکارآمدپنداری بر اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله سلامت روان کودکان*، ۳(۴)، ۶۰-۶۹.

- نریمانی، محمد؛ عالی‌ساری نصیرلو، کریم و موسی‌زاده، توکل. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی 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)، ۷۹-۹۹.
- نعامی، عبدالزهره. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران. *مطالعات روانشناختی*، ۵(۳)، ۱۱۷-۱۳۴.
- ویسکریمی، حسنعلی و خلیلی گشنیگانی، زهرا. (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، ابوالقاسم و بختیاری، مریم. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۱۳)، ۴۵-۵۶.
- Abolghasemi, A., Barzegar, S., & Rostam Oglı, Z. (2014). The effectiveness of self-regulated learning training on self-efficacy in students with math disorder. *Journal of Learning Disabilities*, 4 (2), 6-21. (Persian)
- Amiri, M. (2014). *Formulation of Structural Equation Modeling the Role of Academic Pressures on Resilience, Motivation and Burnout in Esfahan Female Students*. International Conference on Management, Economics and Humanities, Turkey - Istanbul, Ilyas Capital Idea Managers.
- Arabatoudis, 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(3): 87-94.
- 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.
- 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*. 65,14-18.
- 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), 533-543.
- 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, 585-599.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T.(2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

- Cabrera, N. & Padilla, A.M. (2004). Entering and succeeding in the "culture of college. *Journal of Behavioral Sciences*, 26(2), 152-175.
- 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), 181-199.
- 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.
- Dehghani, Y., Golestaneh, M., & Zangoui, S. (2018). The effectiveness of emotion regulation training on academic burnout, social acceptance, and emotions of students with learning disabilities. *Journal of Applied Psychology*, 12 (46), 163-182. (Persian)
- English, T., John, O., Srivastava, S., & Gross, J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A four-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46(6): 780-784.
- 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), 930-937.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Grau, R. Salanova, M & Peiro, J. (2011). Modertor effects of self-efficacy on occupational streses. *Psychology in Sain*, 5(1), 63-74.
- Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naqi Biranvand, F. (2016). Determining the relationship between academic burnout and academic performance and performance among Lorestan University of Medical Sciences students. *Research in Medical Education*, 8 (2), 2-4. (Persian)
- Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A., Barjali, A., & Barmas, A. (2011). Resilience and quality of life of mothers with mentally retarded children. *Journal of Behavioral Sciences*, 1 (1), 179-189.
- Jokkar, B. (2007). The mediating role of resilience in the relationship between emotional intelligence and general intelligence with life satisfaction. *Contemporary Psychology Quarterly*, 3 (2), 45-37.
- Jahed Motlagh, O., Younesi, J., Azoush, M., & Farzi, M. (2015). The effectiveness of resilience training on psychological stress in high school female students living in dormitories. *Journal of School Psychology*, 4 (2), 7-21. (Persian)
- Kurd, B., & Babakhani, A. (2016). The role of self-compassion and mindfulness in predicting academic stress in female students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 13 (24), 109-126. (Persian)
- Karami, J., & Hatamian, P. (2016). The relationship between self-efficacy and perfectionism with academic burnout of students. *Researcher*, 4 (21), 186-191. (Persian)

- Kwok, O., Hughes, J.N., & Luo, W. (2017). Role of resilient personality on lower achieving first grade students' current and future achievement. *Journal of School Psychology*, 45(1), 61-82.
- Mohammadi, N., Ramazani, Sh., Sadri Damirchi, I., (2016). The effect of self-concept training on test anxiety and academic burnout in students. *Journal of Child Mental Health*, 3 (4), 60-71. (Persian)
- Martin, A.J., & Marsh, H. (2016). Academic resilience and its psychological and educational correlations: a construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-281.
- Neuman, Y. (2014). Determinants and consequences of student burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20-3.
- Narimani, M., Ali Sari Nasirloo, K., & Musizadeh, T. (2014). Comparison of the effectiveness of emotion-focused training and impulse control on academic burnout and positive and negative affect in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3 (10), 79-99. (Persian)
- Naami, A. (2009). The relationship between quality of learning experiences and postgraduate students' degree in Shahid Chamran University of Ahvaz. *Psychological Studies*, 5 (3), 117-134. (Persian)
- Rieffe, C., Stockmann, L., & Gadow, K. (2013). The link between emotion regulation, social functioning, and depression in boys with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(4): 549-556.
- Rajabi, Gh. (2006). Reliability and Validity of the general self-efficacy beliefs scale in psychology Students of Shahid Chamran University of Ahvaz and Marvdasht Azad University. *Modern Educational Thoughts*, 2 (1), 111-122. (Persian)
- Soleimani, I., & Habibi, J. (2014). The relationship between emotion regulation and resilience with psychological well-being in students. *Journal of School Psychology*, 3(4), 51-72. (Persian)
- Schwarzer, R. & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of jobstress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*, 57(s1), 152-171.
- Taheri Khorrama, Z., Sharifi Fard, F., Asayesh, H., & Sepah Vand, M. R. (1396). Relationship between academic resilience and academic burnout among students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of Educational Strategies in Medical Sciences*, 10 (5), 375-383. (Persian)
- Ugwu, F., Onyishi, I., & Tyoyima, W. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy and academic engagement among Nigerian college students. *The African Symposium*, 6(3), 2326-8077.
- Varei, M. & Pordad, S. (2018). The relationship between psychological capital components (hope, resilience, optimism, and self-efficacy) with academic burnout. *Developmental Psychology*, 7 (8), 295-312.
- Wiss Karami, H. A., Sadeghi, M., & Khalili Goshangani, Z. (2018). Study of academic burnout and its relationship with cognitive emotion regulation strategies and academic resiliency of Shahrekord University of Medical Sciences students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11 (1), 133-138. (Persian)

- Yaghoubi, A., & Bakhtiari, M. (2016). The impact of resilience education on female students' academic burnout. *Research in School and Virtual Learning*, 13 (2), 45-56. (Persian)
- Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2017). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.
- Zemirinejad, S. (2011), *Comparing the Effectiveness of Group Resiliency Training and Group Cognitive Therapy on Reducing Depression in Dormitory Female Students*. Master's dissertation, Allameh University, Faculty of Psychology and Educational Sciences

The role of resilience, emotional regulation and self-efficacy in predicting academic burnout of female students in senior high schools of Ardabil

R. Dadashzadeh¹, M. Narimani² & M. Rezaei rad³

Abstract

The present study was conducted to investigate the role of resilience, emotion regulation and self-efficacy in predicting students' academic burnout. 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. 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. Therefore, reinforcing this variable in students who are exposed to academic burnout improves their academic performance.

Keywords: Academic burnout, emotion regulation, resilience, self-efficacy

¹. Corresponding author: M.A. Student of General Psychology, Sana Institute of Higher Education, Sari. rooyadadashzadeh5@yahoo.com

². Distinguished Professor, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili.

³. Member of Young and Elite Researchers Club, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.