

## The Role of Emotional regulation in Predicting Academic Depression in female high school during the corona virus

Azin Hajiabbasi<sup>1\*</sup>

1- General Psychology, Department of Psychology, mallard Branch, Islamic Azad University, Iran

### Abstract

The aim of this study was to investigate emotional regulation in predicting the rate of academic depression in female high school students During the corona virus. The research method was descriptive-correlational and the statistical population of the study consisted of all high school students in Tehran in 2021, Sampling method in this study was based on sampling according to the size of the population, stratified random sampling based on community share in each school that the sample size of 100 people was selected. Gross and John (2003) Emotion Regulation Questionnaire and Bresso, Salanova and Scheffley (2007) Academic Depression Scale were also used to collect data. The research data were analyzed using a statistical package for social sciences version 22 at the descriptive and inferential levels. The results showed the role of emotion regulation in predicting academic depression in female high school students during the corona and according to the research findings, the independent variable of emotion regulation on the dependent variable of academic depression in female students during the corona It has an effect.

### OPEN ACCESS

### Research Article

\*Correspondence: Azin Hajiabbasi \*

[azinhajiabbasi65@gmail.com](mailto:azinhajiabbasi65@gmail.com)

Received: June 2, 2022

Accepted: March 3, 2023

Published: Spring 2023

**Citation:** Hajiabbasi, A. (2023). The Role of Emotional regulation in Predicting Academic Depression in female high school During the corona virus. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 1(1): 14-27

[doi.org 10.30495/PSYCH.2023.699923](https://doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699923)

**Key words:** academic depression, emotional regulation, female students

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Mental health is one of the most important dimensions of health, which has a serious impact on physical, social and spiritual health, and without mental health, it is not possible to achieve other aspects of health (Soltani Zade, Montazeri & Latifi, 2018). Also, mental health is very important because it is related to the improvement and promotion of individual and social performance, and in fact, its provision leads to an increase in efficiency in both individual and social fields, which plays an important role in ensuring the dynamism and efficiency of any society (Shareefi & Kazem-Nejad, 2016).

One of the disasters that has spread all over the world today and involved all the countries of the world is the corona virus, which was first reported in Wuhan, China in December 2020, and due to the high death rate caused by it, the creation of panic has become global and only a resilient system is able to withstand environmental pressures in order to provide optimal performance in times of crisis (Safayee, Maleki & Azhdari; 2020).

Students are the main capital of the society and they are of special importance because of their special strength and energy. Also, by applying the knowledge and skills they have learned, they can take firm steps towards the growth and development of the society (Hosseini Qomi, 2013) and the period of education is a part of the scope of human life where people face a series of obstacles and transformational challenges are faced, and these challenges occur in cases such as the development of identity and personality and independent progress from the family, establishing communication and matching with the peer group. In addition, during this period, the transition from adolescence to adulthood takes place and this is the time when people must fulfill social roles in the peer group and in relation to people of the opposite sex and learn social skills, conditions and meet the requirements of attending educational places and decide for their future careers. Each of these issues requires a kind of adaptive and transformational ability to cope, which is behavioral and cognitive strategies for effective and adaptive transfer (Jahed Motlaq, Vansi, Azkhosh & Farzi; 2016).

One of the topics of interest in today's society as well as for scientific circles is academic decline. In terms of adapting to new educational and social issues, students may experience a stressful environment, and academic depression is a product of mental distress that creates disappointment along with academic failure, and school students with many academic burdens such as exams continuously, answering questions in class, showing progress, these issues are due to academic stress, at the same time understanding of teaching, competition with classmates, satisfaction of teachers and academic expectations of parents are mixed and lead to academic failure and these expectations may lead to academic pressure among students (Rahul & Vikas; 2018).

On the other hand, the regulation of emotions can be considered based on the internal and external processes of responding to control and monitoring, evaluating and adjusting emotional interactions, especially their fleeting and rapid characteristics, in order to achieve goals, which are the external and internal processes responsible for monitoring and evaluation and correction of emotional reactions are defined especially in time and intensive characteristics to reach the individual's goal (Berking et al., 2008). In general, the current researches show that examining the role of emotional discipline in predicting the level of academic failure in female students during the

Corona era, can be effective in reducing their behavioral problems. According to the mentioned cases and since the investigation of efficient and effective methods is one of the necessities of research in the field of treatment of students' problems, in the present research, an attempt has been made to determine the role of emotional regulation in predicting the academic performance of female students during Corona should be investigated.

### **Methodology**

Considering the nature of the subject and the desired goals, the design of the current research was descriptive of the correlation type. The statistical population of this research included all students of Tehran schools in 1400. The sampling method was stratified random sampling based on the share of the population in each school, with a sample size of 100 people. The desired number of students were randomly selected from each school and the questionnaires were given to them online. The research data has been analyzed using statistical package for social sciences version 22 at the descriptive and inferential level.

### **Discussion and Results**

The results of the research indicated the existence of the role of emotion regulation in predicting the level of academic depression in female students during the Corona era, and according to the findings of the research, the independent variable of emotion regulation had an effect on the dependent variable of the level of academic depression in female students during the Corona era. . In explaining the above findings, it can be acknowledged that excitement plays an important role in various aspects of life, such as adapting to life changes and stressful events. Also, academic vitality reflects academic resilience in the context of positive psychology. Inappropriate emotional regulation strategies are related to the emergence of aggression and disturbed behavior disorders, and people with emotional regulation problems show a greater tendency to take risks and engage in dangerous behaviors

## نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه در دوران کرونا

آذین حاجی عباسی\*

۱- روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی ملارد، تهران، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه در دوران کرونا بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان مدارس متوسطه تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش با توجه به گستردگی جامعه، تصادفی طبقه ای مبتنی بر سهم جامعه در هر مدرسه بود که حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب گردید. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های نظم جویی هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) و مقیاس خمودگی تحصیلی برسو، سالانوا و اسپجلی (۲۰۰۷) استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه ۲۲ در سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. نتایج حاصل از این پژوهش، حاکی از وجود نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه در دوران پاندمی کرونا بود و با توجه به یافته‌های پژوهش متغیر مستقل نظم جویی هیجان بر متغیر وابسته میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در این دوران تاثیر داشته است.

**واژگان کلیدی:** نظم جویی هیجان، خمودگی تحصیلی، دانش آموزان دختر

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: آذین حاجی عباسی

[azinhajjabbasi65@gmail.com](mailto:azinhajjabbasi65@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

تاریخ انتشار: بهار ۱۴۰۲

استناد: حاجی عباسی، آذین. (۱۴۰۲). نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه در دوران کرونا. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، ۱(۱): ۱۴-۲۷.

[doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699923](https://doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699923)

## بیان مسئله

سلامت روان یکی از مهمترین ابعاد سلامت به شمار می آید که تأثیر جدی بر سلامت جسمانی، اجتماعی و معنوی دارد و بدون سلامت روان دستیابی به بخش های دیگر سلامت امکان ناپذیر است (سلطانی زاده، منتظری و لطیفی، ۱۳۹۷). همچنین بهداشت روانی از آن جهت که با بهبود و ارتقاء عملکرد فردی و اجتماعی ارتباط دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و در واقع تأمین آن به افزایش کارایی هم در زمینه های فردی و هم اجتماعی می انجامد که نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می نماید (شریفی، انوشه، فروغان و کاظم نژاد، ۱۳۹۳).

از سویی بلاای طبیعی و انسانی انواع مختلفی از خسارات، صدمات و مرگ را به جوامع آسیب دیده تحمیل می کند و اینگونه از بلایا می تواند زیرساخت ها و امکانات مختلفی از جمله بیمارستان ها، مدارس، سیستم های حمل و نقل و خدمات اضطراری را مختل نماید و یکی از بلایایی که امروزه در سراسر جهان شایع شده و تمام کشورهای دنیا را درگیر خودساخته، ویروس کرونا است که در ماه دسامبر سال ۲۰۲۰، اولین مورد ویروس کرونا در ووهان چین گزارش شد و به دلیل میزان بالای مرگ و میر ناشی از آن، باعث ایجاد هراس جهانی شد و تنها یک سیستم تاب آور قادر به مقاومت در برابر فشارهای محیطی است تا بتواند در مواقع بحرانی از خود عملکرد مطلوبی را ارائه دهد (صفاری دربرزی، محمدی، مالکی نژاد، اژدری، ۱۳۹۹).

از طرفی دانش آموزان سرمایه اصلی جامعه هستند و این قشر به دلیل نیرو و انرژی خاصی که دارند از اهمیت ویژه ای برخوردارند، همچنین دانش آموزان با به کارگیری علم و دانش و مهارت های آموخته شده می توانند گام های استواری در جهت رشد و آبادانی جامعه بردارند (حسینی قمی، ۱۳۹۱) و دوران تحصیل، بخشی از گستره ی زندگی آدمی است که افراد با مجموعه هایی از موانع و چالش هایی تحولی روبه رو می شوند که این چالش ها در مواردی نظیر رشد هویت و شخصیت و پیشرفت مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط و هم رنگی با گروه همسالان روی می دهد. علاوه بر این در این دوره، انتقال از دوران نوجوانی به بزرگسالی صورت می گیرد و این مسئله در زمانی است که افراد باید نقش های اجتماعی را در گروه همسالان و در ارتباط با افراد جنس مخالف برآورده سازند و مهارت های اجتماعی را بیاموزند، شرایط و الزامات حضور در مکان های آموزشی را فراهم آورند و برای آینده ی شغلی خویش تصمیم بگیرند، که هر کدام از این ملزومات تحولی و سازگارانة نوعی توانایی مقابله را می طلبد که همانا راهبردهای رفتاری و شناختی برای انتقال مؤثر و سازگارانة است و بدون شک همه دانش آموزان، نگرانی هایی دارند که بر زندگی آن ها اثر می گذارد (جاهد مطلق، ونسی، ازخوش و فرضی، ۱۳۹۴).

همچنین امروزه نظام های آموزشی، با تغییر و تحولات زیادی روبرو هستند که در این میان مدارس سعی دارند آموزش های خود را مطابق با نیازهای دانش آموزان و جامعه ارائه دهند و ایجاد انگیزه در دانش آموزان، طوری که بتوانند در تحصیلات موفق باشند یکی از چالش های مهم در زمینه ارتقای کیفیت آموزش است. یکی از موضوعات مورد توجه جامعه امروز و همچنین برای محافل علمی، خمودگی تحصیلی می باشد که این جهان پر از فرصت هایی جهت اشتیاق موفقیت و به چالش کشیدن برای دانش آموزان است، اما از سویی بسیار ناراحت کننده است که بگوییم دوره خمودگی نیز برای این افراد وجود دارد چرا که دانش آموزان، از نظر سازگاری با مسائل آموزشی و اجتماعی جدید، ممکن است محیطی استرس زا را تجربه کنند، همچنین خمودگی تحصیلی، محصول پریشانی ذهن

بوده که ناامیدی را همراه با افت تحصیلی ایجاد می نماید و دانش آموزان مدرسه با بسیاری از بارهای تحصیلی، مانند امتحان مداوم، پاسخ دادن به سوالات در کلاس، نشان دادن پیشرفت روبه رو هستند که این موضوعات به دلیل استرس تحصیلی، در عین حال درک تدریس، رقابت با همکلاسی‌ها، رضایت اساتید و انتظارات تحصیلی والدین درهم آمیخته و منجر به خمودگی تحصیلی می‌گردد و این انتظارات ممکن است منجر به فشار تحصیلی در بین دانش آموزان گردد (راهول، وندنا، ماهاجان، آناند، جانگیر، ویکاس، ۲۰۱۸)، از طرفی انجمن بهداشت دانش آموزان آمریکا (۲۰۰۹)، اعلام نمود که ۴۳٪ از دانش آموزان میزان بالایی از خمودگی را گزارش نموده‌اند.

از سویی تنظیم هیجانات را می‌توان مبتنی بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آن‌ها برای به تحقق رسیدن اهداف دانست (شریف زاده، حسینی و طاهری، ۱۳۹۴)، که به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی مسئول نظارت و ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی به ویژه در خصوصیات زمانی و فشرده برای به هدف رساندن فرد تعریف شده است (برکینگ و همکاران، ۲۰۰۸). بر اساس این تعریف تنظیم هیجان شامل ۹ مولفه می‌باشد که عبارتست از: (۱) توانایی پردازش آگاهانه‌ی هیجانات، (۲) شناسایی هیجانات، (۳) تفسیر درست هیجانات مرتبط با حس‌های بدنی، (۴) فهم برانگیختن هیجانات، (۵) حمایت از خود در شرایط آشفتگی هیجانی، (۶) تغییر فعالانه‌ی هیجانات منفی به منظور احساس بهتر داشتن، (۷) پذیرش هیجانات، (۸) انعطاف پذیر بودن و تحمل هیجانات منفی و (۹) مقابله با موقعیت‌های هیجانی استرس زا برای دستیابی به اهداف مهم.

مروری بر تحقیقات انجام شده نشان داد که خلاقیت هیجانی و یادگیری خودراهبر با نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت، رابطه آموزش مجازی با نظم جویی هیجانی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه در دوران کرونا (شناگوی محرر، طاهری و منتظری، ۱۴۰۰)، استفاده شده است. به طور کلی بررسی‌های حاضر گویای آن است که بررسی نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا، می‌تواند در کاهش مشکلات رفتاری آن‌ها مؤثر باشد. با توجه به موارد ذکر شده و از آن جا که بررسی شیوه‌های کارآمد و مؤثر از جمله ضروریات پژوهش در حوزه درمان مشکلات دانش‌آموزان است در پژوهش حاضر سعی شده است تا نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا، مورد بررسی قرار گیرد. لذا این پژوهش به دنبال بررسی فرضیه زیر بود:

نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه در دوران کرونا نقش دارد.

## روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. در این گونه تحقیقات امکان کنترل متغیرها وجود ندارد. طرح این پژوهش در حیطه تحقیقاتی توصیفی جای می‌گیرد. جامعه آماری این تحقیق، شامل کلیه دانش آموزان مدارس تهران در سال ۱۴۰۰ بوده است. روش نمونه‌گیری در این تحقیق براساس نمونه‌گیری با توجه به

گسترده‌گی جامعه روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای مبتنی بر سهم جامعه در هر مدرسه بود که حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب گردید (با توجه به اینکه حجم جامعه دقیقاً مشخص نبود و بر اساس پیشنهاداتی که در طرح‌های همبستگی حداقل حجم نمونه ۵۰ نفر برای بیان چگونگی رابطه ضرورت دارد (دلاور ۱۳۹۰، کتاب روش تحقیق در روانشناسی، ص ۹۹)، حجم نمونه ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد که معرف بهتری برای جامعه باشد و خطای نمونه گیری را به حداقل برساند). به این ترتیب که به هرکدام از مدارس مراجعه شد و به طور تصادفی از هر مدرسه، تعداد دانش آموز مورد نظر انتخاب شد و پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در اختیار آن‌ها گذاشته شد. داده‌های پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه ۲۲ در سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شده است. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه ملاک ورود دانش آموزان دختر به نمونه آماری، تحصیل در پایه دهم، عدم سابقه انضباطی و اخراج از مدرسه و قرار نداشتن در بین دانش آموزان نخبه و المپیادی مدرسه بوده است و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل ارایه اطلاعات ناقص بود. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود، قبل از شروع طرح، مشارکت کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند، نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود، افراد اجازه خروج از طرح پژوهشی در هر مرحله ای داشتند و کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود و خواهد ماند و رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید.

جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

#### پرسشنامه نظم جویی هیجان گروس و جان

این پرسشنامه شامل ۱۰ سوال بوده و توسط گروس و جان (۲۰۰۳) ساخته شده است و به منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان توسط گراس و جان تدوین شده است. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند.

این پرسشنامه دارای دو بعد است که در جدول زیر ابعاد و شماره سوالات مربوط به هر بعد ارائه گردیده است:

شماره سوال	بعد
۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰	ارزیابی مجدد
۲، ۴، ۶، ۹	سرکوبی

در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳)، همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمان و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است.

## پرسشنامه خمودگی تحصیلی برسو، سالانوا و اسپفلی

مقیاس خمودگی تحصیلی را برسو، سالانوا و اسپفلی (۲۰۰۷) ساخته اند. این پرسشنامه سه حیطه خمودگی یعنی خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه خمودگی تحصیلی پانزده ماده دارد، که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده (۱، ۴، ۷، ۱۳، ۱۰) مطالب درسی خسته کننده هستند، بی علاقه‌گی تحصیلی ۴ ماده (۲، ۱۱، ۵، ۱۴) احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (۳، ۱۵، ۱۲، ۹، ۶) احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده‌ی مشکلات درسی بر بیایم) دارد.

پایایی تست خمودگی تحصیلی را سازندگان آن به ترتیب ۰/۰۷، ۰/۸۲، ۰/۷۵ برای سه حیطه‌ی خمودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه خمودگی تحصیلی توسط محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI) شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریبی را مطلوب گزارش کرده‌اند. ضرایب اعتبار پرسشنامه خمودگی تحصیلی از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارهای دانشجویی به ترتیب برابر با ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۵۴ محاسبه شده که در سطح  $P < 0/001$  معنی دار است (نعامی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است.

مولفه‌های پرسشنامه

سوالات	مولفه‌ها
۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳	خستگی هیجانی
۲، ۵، ۱۱ و ۱۴	بدبینی (بی علاقه‌گی)،
۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵	ناکارآمدی درسی

جهت نمره گذاری، نمره‌های به دست آمده را جمع نموده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت می‌گردد.

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۱۵	۶۰	۱۰۵

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۵ تا ۳۷ باشد، میزان خمودگی تحصیلی در این جامعه ضعیف می‌باشد.

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۷ تا ۶۰ باشد، میزان خمودگی تحصیلی در سطح متوسطی می‌باشد.

در صورتی که نمرات بالای ۶۰ باشد، میزان خمودگی تحصیلی بسیار بالا می‌باشد.



## یافته ها

تجزیه تحلیل یافته‌های پژوهش در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کوواریانس و واریانس چند متغیره) تحلیل شد. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (سطح معناداری ۰,۰۵)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	آزمون آماره	sig	نتیجه آزمون
نظم جویی هیجانی	۳,۷۹۳۵	۰,۳۸۱۴۸	۰,۰۴	۰,۲	نرمال
خمودگی تحصیلی	۳,۷۸۴۲	۰,۳۸۹۴۲	۰,۰۴۳	۰,۲	نرمال

نتایج آزمون همبستگی پیرسون مربوط به این فرضیه در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲ آزمون همبستگی پیرسون

متغیرها:	Sig	ضریب همبستگی پیرسون
خمودگی تحصیلی و نظم جویی هیجانی	۰,۰۰۰	۰,۶۸۷۱

با توجه به نتایج جدول ۲ از آنجایی که مقدار sig آزمون همبستگی پیرسون برای فرضیه پژوهش برابر صفر می‌باشد، فرضیه صفر این آزمون رد شده و فرضیه تحقیق مبنی بر وجود ارتباط منفی و معنادار میان خمودگی تحصیلی و نظم جویی هیجانی مورد تأیید واقع می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان گفت بین نظم جویی هیجانی با خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در دوران کرونا، رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. نتایج آزمون رگرسیون فرضیه پژوهش در زیر خلاصه شده است.

متغیر خمودگی تحصیلی (مستقل) و نظم جویی هیجانی (وابسته) است. نتایج آزمون آنالیز واریانس (ANOVA) برای سنجش معناداری رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است. جدول ۳ مقدار ضریب تعیین مدل، ضرایب مسیر و معناداری آن‌ها را نشان می‌دهد.

## جدول ۳ آزمون آنالیز واریانس (ANOVA)

متغیر	مقدار
مجموع مربعات رگرسیون	۲۰,۶۸
مجموع مربعات خطا	۲۲,۷۳
مجموع مربعات کل	۴۳,۴۱
آماره F	۲۷۲,۷۵
Sig	۰,۰۰۰
نتیجه آزمون	رگرسیون معنادار است

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار سطح معناداری آزمون آنالیز واریانس ( $\text{sig}=0.000$ ) نشان می‌دهد که رگرسیون معنادار است و خط رگرسیون به خوبی برای داده‌ها برازش شده است. این جدول (ANOVA) نشان می‌دهد که آیا مدل رگرسیون می‌تواند به طور معناداری (و مناسبی) تغییرات متغیر وابسته را پیش‌بینی کند. برای بررسی معناداری به ( $\text{sig}$ ) نگاه می‌کنیم. این ستون معناداری آماری مدل رگرسیون را نشان می‌دهد که چنانچه میزان به دست آمده کمتر از ۰,۰۵ باشد نتیجه می‌گیریم که مدل به کاررفته، پیش‌بینی کننده خوبی برای متغیر آموزش مجازی است. میزان معناداری در پژوهش فوق کمتر از میزان ۰,۰۵ است که بیانگر این است که مدل رگرسیونی معنادار است.

## جدول ۴. ضرایب مسیر

مدل	ضرایب غیراستاندارد (B)	ضرایب استاندارد (Beta)	آماره t	sig
مقدار ثابت	۱,۲۸	-	۷,۸۸۳	۰,۰۰۰
خمودگی تحصیلی	۰,۶۸۵	۰,۶۹۰	۱۶,۴۱۵	۰,۰۰۰
ضریب همبستگی (R)		۰,۶۹۳		
ضریب تعیین (R Square)		۰,۴۲۵		
دوربین واتسون		۱,۹۳۲		

جدول ۴، اطلاعاتی را در مورد متغیرهای پیش‌بین به ما می‌دهد. این جدول اطلاعات ضروری برای پیش‌بین متغیر وابسته را در اختیار ما قرار می‌دهد. مشاهده می‌کنیم که مقدار ثابت (constant) و متغیر خمودگی تحصیلی هر دو در مدل معنادار شده‌اند (به ستون sig) نگاه می‌کنیم. پس از تعیین معنادار بودن مقدار ثابت و متغیر خمودگی تحصیلی، بیانگر ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا مقدار بتا است. ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا Beta در مثال ما برابر شده است با ۰,۶۸۵ که نشان‌گر میزان تأثیر متغیر خمودگی تحصیلی (مستقل) و نظم جویی هیجانی (وابسته) است. با توجه نتایج به دست آمده از آزمون رگرسیون به این نتیجه می‌رسیم که فرضیه پژوهش مورد پذیرش و تأیید قرار می‌گیرد که می‌توان گفت: بین نظم جویی هیجانی با خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا، رابطه معکوس معنادار وجود دارد.

## بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا، انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از وجود نقش نظم جویی هیجان در پیش بینی میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا بود و با توجه به یافته‌های پژوهش متغیر مستقل نظم جویی هیجان بر متغیر وابسته میزان خمودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر در دوران کرونا تأثیر داشت. یافته‌های پژوهش فوق با یافته‌های وگنر (۲۰۱۱)، فانو و میشر (۲۰۱۳)، سوکناسیف (۲۰۱۴) و پارک و لی (۲۰۱۸)، که معتقدند توجه به ایجاد نظم جویی هیجان بواسطه فراهم آوردن محیط‌های مناسب برای کشف موضوعات مورد علاقه فراگیران، ارتباط یادگیرندگان با دیگران، دستیابی به منابع وسیع، افزایش قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری و همچنین ارائه آموزش‌های تئوری و عملی برای فراگیران بسیار حائز اهمیت است، همسو می‌باشد.

در تبیین یافته فوق می‌توان اذعان داشت که هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی زا ایفا می‌کند همچنین سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه‌ی روانشناسی مثبت منعکس می‌کند. راهبردهای نامناسب نظم جویی هیجانی با پیدایش پرخاشگری و اختلالات رفتار آشفته، رابطه دارد و افراد مبتلا به مشکلات نظم جویی هیجانی گرایش بیشتری به خطر پذیری و انجام رفتارهای خطرناک نشان می‌دهند. هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند و این توانایی که نظم جویی هیجان نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد و بنابراین نظم جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (گارنفسکی، کرای، اتن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵) و تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، فهم و اصلاح واکنش‌های هیجانی به شیوه‌ای که برای عملکرد بهنجار، سودمند است، اشاره دارد و ماهیتاً فرایندی را دربرمی‌گیرد که از طریق آن، افراد هیجان‌هایشان را خواه به صورت هشیار یا ناهشیار به وسیله اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت فراخواننده هیجان تنظیم می‌کنند (شیرمحمدی، حسینی و امیری، ۱۳۹۸) و با توجه به اینکه دانش‌آموزان، نسل آینده ساز جامعه

<sup>2</sup> Garnefski, Kraai, Etten

هستند، گاهی با قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود و تردید درباره اقدامات خویش که کارها و اقدامات خود را رضایت بخش نمی‌دانند و از طرفی دیگر انتظارات بالای والدین که برای بسیاری از دانش آموزان بحران می‌آفریند و باعث می‌شود که دانش آموزان تنها راه پیشرفت و خوشبختی خود را فقط در تحصیل و کسب نمرات بالا جستجو کنند (قرلسفلو، میر احمدی و جزایری، ۱۳۹۷) و خمودگی تحصیلی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه (خستگی تحصیلی)، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی (بی‌علاقگی تحصیلی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (ناکارآمدی تحصیلی) مشخص می‌شود و هیجان‌ات تجربه شده در محیط‌های آموزشی، رویکردی به یادگیری، انگیزش تحصیلی، عملکرد، تلاش و پیامدهای پیشرفت دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند که هیجان‌ات تأثیر قوی بر یادگیری، حافظه و توجه عملکردها دارد. همان‌طور که قبلاً ذکر شده، پکرون<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) پیامدهای هیجان تحصیلی را در پنج سازه منابع شناختی، علاقه و انگیزش به یادگیری استفاده از راهبرد های یادگیری، یادگیری خود تنظیمی در مقابل تنظیم بیرونی و پیشرفت تحصیلی معرفی می‌نماید. هیجان‌ات خوشایند مثل لذت دانش آموزان، شایسته تحقیق و بررسی هستند، زیرا حل مسئله را تسریع می‌کنند، به رسیدن به اهداف و حل چالش کمک می‌کنند و ذهن را برای تفکر و حل مسئله باز می‌کنند و بسترساز خود تنظیمی هستند، همچنین مطالعات تجربی تأیید می‌کنند که هیجان‌ات خوشایند به صورت مثبتی با یادگیری انگیزش تلاش‌های خود تنظیم شده فعالیت بر منابع شناختی و عملکرد در ارتباط است (پکرون ۲۰۰۷).

به طور کلی خمودگی تحصیلی نه فقط در زندگی علمی دانش آموزان تأثیر دارد، بلکه زندگی شخصی و اجتماعی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و دانش‌آموزانی که دچار فرسودگی شدند سبب به هم کلاسی‌هایشان رفتار منفی پیدا می‌کنند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و به سبب احساس بی‌کفایتی و کاهش توانایی در انجام دادن تکالیف و امتحانات، تصمیم به ترک تحصیل می‌گیرند (ثناگوی محرر و همکاران، ۱۴۰۰)، همچنین خمودگی تحصیلی سبب به وجود آمدن احساس ناامیدی، ناتوانی، بدگمانی، رنجش و شکست می‌شود و این عکس‌العمل‌های عصبی منجر به افسردگی می‌گردند و دانش‌آموزانی که بر اثر محیط آموزشی فرسوده شده‌اند، به طور مستقیم روی اطرافیان خود تأثیر منفی می‌گذارند و تحریک‌پذیر، ناامید و فرسوده شده و عملکرد تحصیلی پایین‌تری پیدا می‌کنند که این مسئله از دلایل مهم افت تحصیلی و از دست دادن انگیزه تحصیلی، سازگاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان می‌گردد.

در نهایت انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: این پژوهش صرفاً بر روی دانش آموزان انجام گرفته است، از این رو برای تعمیم نتایج به سایر جوامع باید جانب احتیاط رعایت شود، روش اجرای پژوهش به گونه‌ای بوده است که اعضای نمونه بدون مداخله آموزشی و تنها براساس خودارزیابی، در مطالعه شرکت داده شدند و در صورت وجود برنامه‌های آموزشی، یافته‌های عینی‌تری بدست می‌آمد و همچنین اعتبار یافته‌ها مربوط به یک دوره از مقطع زمانی است و گذشت زمان یا رویدادهای اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی ممکن است بر نتایجی که در این پژوهش حاصل شده است، اثرگذار باشد. بنابراین از حیث تعمیم آن باید دقت لازم اعمال شود. در پایان پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی مطالعات مشابهی بر روی جمعیت‌های آماری متفاوت صورت گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد و نتایج آن با نتایج پژوهش

حاضر مقایسه گردد، از مداخلات روانشناختی در پژوهش‌های مشابه استفاده گردد تا یافته‌های عینی‌تری حاصل گردد و نقش متغیرهای میانجی مانند عوامل اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی، بر سلامت روانی دانش آموزان بررسی شود، همچنین با توجه به فرضیه پژوهش و یافته‌های حاصل از آن پیشنهاد می‌گردد، علاوه بر نظم جویی هیجانی، سایر متغیرهای موثر در خمودگی تحصیلی نیز بررسی گردد تا بتوان با توجه به نتایج بدست آمده راهی به سوی بهبود این مسئله در مدارس و سیستم‌های آموزشی یافت.

## منابع

- ثناگوی محرر، غلامرضا؛ طاهری، سارا؛ محسنی زاده، سمانه؛ منتظری، راحله؛ حاجی عباسی، آذین. (۱۴۰۰) رابطه آموزش مجازی با استرس ادراک شده در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه در دوران کرونا، پنجمین کنگره ملی نقش علوم انسانی در روانشناسی.
- جاهد مطلق، عذرا؛ یونسی، سید جلال؛ ازخوش، منوچهر؛ فرضی، مرجان (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب آوری بر فشار روانی دانش آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه، روان شناسی مدرسه، دوره ۴، شماره ۲، ۷-۲۱
- حسینی قمی، طاهره. (۱۳۹۱). مسئولیت پذیری در دانش آموزان. مجله رشد آموزش، ۸(۲)، ۲۰-۱۶
- سلطانی زاده محمد، منتظری مریم، لطیفی زهره. اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر تنظیم هیجان کودکان مبتلا به دیابت نوع یک. مجله دیابت و متابولیسم ایران. ۱۳۹۷؛ ۱۸ (۲): ۹۷-۱۰۹
- شریف زاده، مسعود؛ حسینی، سیدمحمد مهدی؛ طاهری، مصطفی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دبیرستان، کنگره سراسری روان شناسی کودک و نوجوان.
- شریفی خدیجه، انوشه منیره، فروغان مهشید، کاظم نژاد انوشیروان. تجارب زنان از عوامل ارتقاء دهنده سلامت روان در دوره میان‌سال: آنالیز محتوای کیفی. مجله پرستاری و مامایی. ۱۳۹۳؛ ۱۲ (۱۱): ۱۰۳۷-۱۰۲۸
- شیرمحمدی، سمیرا، حسینی، سعیده سادات، و امیری، حسن. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین سبک های دل بستگی و آسیب شناسی روانی در زنان متقاضی جراحی زیبایی شهر کرمانشاه. پوست و زیبایی، ۱۰(۲)، ۱۰۱-۱۱۶.
- صفاری دربرزی، علی؛ محمدی، هادی؛ مالکی نژاد، پوریا؛ اژدری، علی. (۱۳۹۹). شناسایی و اولویت بندی عوامل موثر بر پیاده سازی نظام مدیریت دانش (مورد مطالعه: بیمارستان های آموزشی شهر یزد)، نشریه طلوع بهداشت، سال نوزدهم شماره ۴، ۵۲-۶۴.
- قرلسفلو مهدی، میراحمدی لیلا. (۱۳۹۳). جزایری رضوان السادات. رابطه بین تفکر قطعی نگر و خود شفقتی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان (۱۳۹۲-۱۳۹۳). مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۳ (۱۱)، ۱۰۶۰-۱۰۴۹

Garnefski, N., Kraai, V., & Etten, M. an.(2005). Specificit of relations between adolescents' cogniti e emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing ps chopatholog, 619-631.

Makaiau, A. S. (2016). The philosophy for children Hawaii approach to deliberative pedagogy:a promising practice for preparing pre-service social studies teachers in the college of education Analytical Teaching and Philosophical Praxis, 36(1).

Pekron, C. W. (2000). The Professional Student-Athlete: Undermining Amateurism as an Antitrust Defense in NCAA Compensation Challenges. Hamline L. Rev., 24, 24.

Rahul B, Vandna B, Mahajan NK, Anand P, Jangir BL, Vikas N. (2018) Chicken infectious anemia in layer chicken: epidemiological and pathological findings. Haryana Veterinarian, 57(2):128-31.