

ارائه مدل گرایش به مصرف سیگار دانشجویان براساس تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با نقش میانجیگری فرسودگی تحصیلی

تاریخ دریافت: 1402/12/08 تاریخ پذیرش: 1403/05/30

سیف‌الله آقاجانی¹، سیده خدیجه امیریان²، شایان نوری لاسکی³، رقیه خادمی⁴، محمد زارعی نوروژی^{5*}

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: مصرف سیگار عموماً از دوران جوانی شروع شده و این موضوع موجب گردیده تا هر ساله هزاران جوان درگیر مصرف آن شوند. شیوع بالای مصرف آن و پیامدهای آسیب‌زای آن بررسی عوامل مؤثر بر آن را ضروری می‌سازد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای فرسودگی تحصیلی در رابطه بین تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با گرایش به مصرف سیگار دانشجویان انجام شد.

روش: این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش برحسب گردآوری اطلاعات همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی 1401-1402 بود که از بین آن‌ها تعداد 326 نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به پرسش‌نامه‌های گرایش به مصرف سیگار، تنظیم هیجان (ERQ)، حمایت اجتماعی ادراک‌شده (MPSS) و فرسودگی تحصیلی (MBI) که به صورت آنلاین در اختیار آن‌ها قرار گرفته بود، پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با روش‌های آماری توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری و با نرم‌افزارهای Spss-24 و Amos-24 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که الگوی پیشنهادی پژوهش دارای برازش مناسبی بوده و تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی فقط به شکل غیرمستقیم و با میانجیگری فرسودگی تحصیلی بر گرایش به مصرف سیگار اثرگذار هستند ($\chi^2/df = 1/5$ ، $p = 0/04$ ، $RMSEA = 0/04$ ، $SRMR = 0/04$ ، $GFI = 0/96$ ، $AGFI = 0/94$ ، $CFI = 0/97$).

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر نشان داد، جهت پیشگیری از گرایش به مصرف سیگار در دانشجویان بررسی فشارهای تحصیلی حائز اهمیت فراوانی است.

کلمات کلیدی: فرسودگی تحصیلی، سرکوبی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، مصرف سیگار.

1. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

2. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

3. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

4. کارشناس ارشد علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد میاندوآب، آذربایجان غربی، ایران.

5. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

* نویسنده مسئول: m.zareiii.n.1997@gmail.com



Presenting the Smoking Tendency Model of Students Based on Emotion Regulation and Perceived Social Support with the Mediating Role of Academic Burnout

Received: 2024/02/27

Accepted: 2024/08/20

Seyfollah Aghajani¹, Seyedeh Khadijeh Amirian², Shayan Noori Lasaki³, Roghayeh Khademi⁴, Mohammad Zarei Nooroozi^{5*}

Original Article

Abstract

Introduction: Smoking often begins at a young age, leading to thousands of young people taking up the habit each year. The widespread prevalence of smoking and its harmful effects highlight the need to explore the factors contributing to this behavior. This study aims to investigate the mediating role of academic burnout in the relationship between emotion regulation, perceived social support, and students' tendency to smoke.

Method: This study adopted a quantitative approach, focusing on practical purposes and employing correlation structural equations as the research method for data collection. The statistical population consisted of all male and female students at Mohaghegh Ardabili University during the academic year 2022-2023. A total of 326 students were selected through convenience sampling. Participants completed online questionnaires assessing their smoking tendencies, emotion regulation (using the Emotion Regulation Questionnaire), perceived social support (using the Multidimensional Perceived Social Support Scale), and academic burnout (measured by the Maslach Burnout Inventory). Data analysis was conducted using descriptive statistical methods, Pearson's correlation coefficient, and structural equation modeling, utilizing SPSS version 24 and AMOS version 24 software.

Findings: The results indicated that the proposed model in this research demonstrates a good fit. Emotional regulation and social support have an indirect effect on the tendency to smoke, mediated by academic burnout. The fit indices are as follows: $\chi^2/df = 1.5$, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, AGFI = 0.94, and CFI = 0.97. Based on these findings, conducting educational workshops to raise awareness about the dangers of smoking, academic pressures, and effective coping strategies could be beneficial.

Keywords: Academic Burnout, Emotional Suppression, Social Support, Smoking.

1. Professor of psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

2. Ph.D. Candidate, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.

3. Master's student in clinical psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

4. Master of Educational Sciences, Payam Noor University, Miandoab Branch, West Azarbaijan, Iran.

5. Master's student in psychology and education of exceptional children, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

*Corresponding author: m.zareiii.n.1997@gmail.com

مقدمه

دانشجویان در دوران تحصیل خود با مشکلات و فشارهای مختلفی مواجه می‌شوند، از قبیل مشکلات مالی، دوری از خانواده و حضور در فضای خوابگاه و فشارهای تحصیلی که هر کدام از این مشکلات می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی باعث کاهش کیفیت زندگی شده و آسیب‌پذیری آن‌ها را نسبت به سیگار و سایر رفتارهای پرخطر افزایش دهد (ناصر، گنگ و الویسابی¹، 2020؛ میلچ² و همکاران، 2020). مصرف سیگار یکی از مسائل بهداشتی و اجتماعی برجسته در جوامع جهانی است که تأثیرات قابل‌توجهی بر سلامت انسان‌ها و کل جامعه دارد (جمال³ و همکاران، 2018). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف سیگار باعث بروز پیامدهای مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، شغلی، تحصیلی در افراد سیگاری و اطرافیان آن‌ها می‌شود. برخی از مهم‌ترین این پیامدها عبارت‌اند از مرگ زودرس (جمال و همکاران، 2018)، سرطان ریه⁴ (ززولی، دهنندی، یزدانی چراتی، و طاهری پور، 1399)، بیماری‌های قلبی-عروقی و آسم (خوجا، سادل، پیترس، تیلور و مونافو⁵، 2021)، باروری نامطلوب (کوچ، خنا و لیپشولتز⁶، 2015)، افسردگی، اسکیزوفرنی⁷ (ووتون⁸ و همکاران، 2020)، مشکلات تحصیلی⁹ (رضاخانی مقدم، شجاعی‌زاده، صادقی، پهلوان زاده، شکوری مقدم و فاتحی، 1391).

مصرف سیگار عموماً از دوران جوانی شروع شده (حبیبی، کلانتر هرمزی، فرح‌بخش، سلیمی بجستانی و عسگری، 1401) و این موضوع موجب گردیده تا هر ساله هزاران جوان درگیر مصرف آن شوند (مانوکی، بک‌هاس، اگیدو، فدریچی، ویلاری و لاتور¹⁰، 2019). شکل‌گیری و تداوم این رفتار در درجه اول ناشی از یک تصور غلط اجتماعی است که در ابتدا مصرف آن را به‌عنوان نوعی سرگرمی در زندگی می‌دانند، اما با گذشت زمان، تمایل و گرایش افراد نسبت به آن تشدید می‌شود (حبیب‌پور گنابی و یوسفی ایل ذوله، 1400). پژوهش‌های پیشین مصرف سیگار و تمایل به آن را جدی‌ترین چالش برای سلامت جهانی می‌دانند زیرا هر ساله، پنج میلیون نفر در جهان به دلایل مرتبط با دخانیات با مرگ مواجه شده و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد تا سال 2030 این تعداد به هشت میلیون نفر افزایش خواهد یافت (دینگ¹¹ و همکاران، 2019). به‌علاوه، آمارهای موجود نشان می‌دهند که، تقریباً یک سوم از جمعیت بزرگ‌سال جهان درگیر سیگار کشیدن هستند (پن، جین، جان، کیو، ژنگ و پن¹²، 2019) که 28/7 درصد از این جمعیت در بازه‌ی سنی 18 تا 24 سالگی قرار دارند (بیات، جباری، ثریا طائفه دلانی و عطادخت، 1400). در ایران نیز مصرف سیگار و گرایش نسبت به آن، روند رو به رشدی دارد؛ حبیب‌پور گنابی و یوسفی ایل ذوله (1400) در طی مطالعاتی بیان داشتند که بیشتر از 8 درصد جمعیت دانشجویی کشور به‌طور مستمر سیگار مصرف می‌کنند.

در زمینه شیوع بالای مصرف سیگار در بین دانشجویان یک پارادوکس اساسی وجود دارد؛ دانشجویان معمولاً به‌عنوان قشر آگاه در جامعه شناخته می‌شوند که اطلاعات لازم را در مورد پیامدهای زیانبار مصرف دخانیات دارند؛ اما با این حال آن‌ها به‌طور متناقضی نسبت به مصرف سیگار از خود تمایل نشان می‌دهند. این رفتار عمدتاً تحت تأثیر عوامل پیچیده‌ی مختلفی قرار می‌گیرد.

1. Nasser, Geng & Al-Wesabi

2. Milic et al

3. Jamal et al

4. lung cancer

5. Khouja, Suddell, Peters, Taylor & Munafò.

6. Kovac, Khanna, & Lipshultz.

7. Depression and Schizophrenia

8. Wootton et al

9. Academic Problems

10. Mannocci, Backhaus, D'Egidio, Federici, Villari, & La Torre

11. Ding et al

12. Pan, Jin, Jun, Qiu, Zheng, & Pan

برخی از این عوامل عبارت‌اند از جنسیت¹ (مک‌میلان، فلملی و اسگود²، 2018)، تحصیلات³ (عصاری و می‌ستری⁴، 2018)، جایگاه اجتماعی-اقتصادی، وضعیت خانوادگی (کامبرون، کاسترمن، کاتالانو، گاتمانووا و هاوکینز⁵، 2018)، بدتنظیمی هیجانی، ترومای دوران کودکی⁶ (قنادی فرنود و علیلو، 1393)، جنبه تاریک شخصیت، شکست عشقی و سبک‌های فرزندپروری⁷ (صاحب‌دل، برومند، امانی و شیخی، 1402)، ناگویی هیجانی و ادراک خطر⁸ (زارعی، طاهری و شریفی، 1401)، احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی و کیفیت خواب⁹ (بیات و همکاران، 1400)، استرس روانی¹⁰ (زلوموزیکا، لانج، ره‌ر، ماچولسکا و رینک¹¹، 2021)، باورهای مذهبی و تعلق به خانواده¹² (بزازیان، رجایی و افسری، 2021) اشاره نمود.

در تبیین عوامل مرتبط با گرایش به مصرف سیگار پژوهشگران بر نقش هیجان‌ات و توانایی تنظیم هیجانی¹³ تأکید نموده‌اند؛ در این زمینه طی مطالعات راجرز¹⁴ و همکاران (2018) که بر روی 469 نفر از بزرگسالان سیگاری انجام شده بود، این نتیجه حاصل شد که ناتوانی در به‌کارگیری راهبردهای مناسب تنظیم هیجان به‌صورت قابل‌توجهی با تمایل به سیگار کشیدن ارتباط دارد. تنظیم کارآمد هیجان‌ات اهمیت بسیار زیادی در تسهیل عملکرد در حوزه‌های مختلف دارد؛ به‌ویژه در دانشجویان که هر روزه با چالش‌های مختلف تحصیلی مواجه هستند (خفیف، دی‌سیکوئیرا روتنبرگ، ناسیمنتو، برالدی و لافر¹⁵، 2021). شواهد تجربی نشان می‌دهد، افرادی که مهارت لازم در تنظیم حالات هیجانی خود را ندارند، مستعد مشکلات متعددی هستند که مشخصه آن آشفتگی درونی و اختلالات بیرونی¹⁶ است (اسماعیلیان، محمدخانی و حسنی، 1400؛ وندرلیند، میلگرام، باسکین‌سامرس، کلارک و جورمن¹⁷، 2020). تنظیم هیجان شامل راهبردهای مختلفی است که با هدف مدیریت، اصلاح و تقویت احساسات انجام می‌شود. این راهبردها شامل بررسی دقیق، ارزیابی و تنظیم واکنش‌های عاطفی فرد به‌ویژه در زمانی است که با حالات هیجانی شدید مواجه می‌گردد (گراس¹⁸، 2014). پیرامون ارتباط بین مهارت نظم‌بخشی هیجانی با رفتارهای پرخطر مخصوصاً گرایش به مصرف سیگار پژوهش‌های مختلفی انجام شده است و در آن‌ها راهبردهای متنوعی مورد بررسی قرار گرفته است که در این بین دو راهبرد ارزیابی شناختی و سرکوب‌گری هیجانی به‌شکل دقیق‌تری مورد بررسی قرار گرفته‌اند (جنگی زهی شستان، کرد تمینی و صغری کربلایی هرخته، 1400؛ عبدالهی جوینه و زربخش بحری، 1402). ارزیابی شناختی مجدد شامل تفسیر دوباره یک موقعیت به منظور تغییر واکنش عاطفی ناشی از آن است که این به افراد امکان می‌دهد بهتر با موقعیت‌های چالش برانگیز کنار بیایند و احساسات خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند. اما سرکوب‌گری هیجانی به فرآیندی اشاره دارد که طی آن افراد برای اجتناب از روبه‌رویی با احساسات دشوار یا دردناک خود، آن‌ها را نادیده گرفته یا سرکوب می‌کنند (راجرز و همکاران، 2018). در بین راهبردهای ذکر شده، سرکوب‌گری هیجانی به‌شکل قابل‌توجهی بر گرایش افراد به رفتارهای پرخطر مخصوصاً مصرف سیگار

1. Gender
2. Mcmillan, Felmlee & Osgood
3. Education
4. Assari & Mistry
5. Cambron, Kosterman, Catalano, Guttmanova, & Hawkins
6. Emotional Dysregulation and Childhood Trauma
7. Dark Side of Personality, Love Failure and Parenting Styles
8. Emotional Dyslexia and Risk Perception
9. Loneliness, Academic Burnout and Sleep Quality
10. Mental Stress
11. Zlomuzica, Lange, Reher, Machulska, & Rinck
12. Religious Beliefs and Belonging To The Family
13. Emotion Regulation
14. Rogers Et Al
15. Khafif, De Siqueira Rotenberg, Nascimento, Beraldi, & Lafer
16. External Disturbances
17. Vanderlind, Millgram, Baskin-Sommers, Clark, & Joormann
18. Gross

اثرگذار بوده و است و این مسئله در پژوهش‌های مختلفی نشان داده شده است (فوسیتو، جولیانو و تول¹، 2010؛ جیانگ، لی و یانگ²، 2018؛ فیلو، کمپر دی‌مارکو، براون، استاسویچ و برادیزا³، 2019).

در بررسی عوامل مؤثر بر گرایش به مصرف سیگار، در کنار عوامل فردی، از نقش عوامل اجتماعی و خانوادگی نباید غافل شد؛ زیرا کیفیت روابط اجتماعی فرد به‌طور قابل‌توجهی بر احتمال بروز رفتارهای پرخطر مخصوصاً گرایش به مصرف سیگار، اثرگذار است (بنستولا، اوگینو و اینو⁴، 2020؛ محمدی، ستوده اصل، جهان و معاضدیان، 1401). یکی از عوامل اجتماعی که می‌تواند بر گرایش به درگیر شدن در رفتارهای پرخطر از جمله مصرف سیگار مؤثر باشد، حمایت اجتماعی ادراک‌شده است، در این زمینه علی‌زاده، شبانلویی، حسین زاده، اصغری جعفرآبادی، صاحبی حق و حسین زاده (1399) در جریان مطالعاتی که با هدف بررسی حمایت اجتماعی و مصرف سیگار در سالمندان انجام شده بود بیان داشتند که میزان حمایت اجتماعی سالمندان سیگاری به‌شکل قابل‌ملاحظه‌ای از هم‌تایان غیرسیگاری آن‌ها کمتر است که چنین نتایجی در یافته‌های قدم‌پور، حاتمیان و بیات (1398) و جلالی فراهانی، امیری، خلیلی چلیک، کریمی، عزیزی (1397) نیز تکرار گشت. حمایت اجتماعی ادراک‌شده به نحوه درک و تفسیر شخصی افراد از وجود حمایت دوستان و خانواده اشاره دارد که این حمایت می‌تواند اشکال مختلفی از جمله حمایت عاطفی، مادی یا اطلاعاتی داشته باشد (ژی و کیم⁵، 2022). در واقع، فرد از جانب دیگران مورد مراقبت قرار گرفته، محترم و دارای عزت شمرده می‌شود و بخشی از شبکه ارتباطات و تعهدات متقابل است (بروکائلو و میکائیلی منیع، 1401). ادراک فرد از حمایت اجتماعی و در دسترس بودن دوستان و اعضای خانواده موجب کاهش سطح اضطراب و افسردگی⁶، کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر⁷، افزایش رضایت از زندگی⁸، بهبود کیفیت خواب⁹، کاهش سطح افسردگی پس از زایمان¹⁰ و مواردی از این دست می‌شود (محمدیگی، طاهری، ابوالمعالی و قرگوزلی، 1401؛ محمدی و همکاران، 1401؛ کجیاف، ادیب‌نیا و وصال، 1400؛ گری، آروا، توماس، سانه، تام و ابی حبیب¹¹، 2020؛ گان¹² و همکاران، 2019).

عامل دیگری که در ارتباط با گرایش به مصرف سیگار مورد بررسی قرار گرفته است، فشارهای دوران تحصیل و فرسودگی ناشی از آن است (ایلیچ و ایلیچ¹³، 2022؛ لی، تان، لی و وانگ¹⁴، 2022؛ بیات و همکاران، 1400). فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یک معضل پیچیده و فراگیر در سرتاسر چشم‌انداز آموزشی است که تمامی سطوح یادگیری را در بر گرفته و پیامدهای زیانباری را بر سرمایه‌های مالی و انسانی تحمیل می‌کند (آگیایو، کاناداس، اسباکادوری، کاناداس دلافوتته، رامیرز بائنا و اورنگا کامپوس¹⁵، 2019). فرسودگی تحصیلی در دانشجویان اغلب به‌صورت ترکیبی از خستگی، نگرش‌های منفی، عدم علاقه به تحصیل و احساس بی‌کفایتی ظاهر می‌شود که می‌تواند به‌طور جدی بر خودپنداره تحصیلی¹⁶ آن‌ها تأثیر بگذارد (ویزوسو، آریاس‌گوندین و رودریگوئز¹⁷، 2019). سه بعد، احساس خستگی به دلیل الزامات و تکالیف درسی (خستگی عاطفی¹⁸)، بی‌علاقه بودن و داشتن دیدگاه بدبینانه نسبت به تحصیل

1. Fucito, Juliano & Toll

2. Jiang, Li, & Yang

3. Fillo, Kamper-DeMarco, Brown, Stasiewicz, & Bradizza

4. Banstola, Ogino, & Inoue

5. Xie, & Kim

6. anxiety and depression

7. risky behaviors

8. life satisfaction

9. sleep quality

10. postpartum depression

11. Grey, Arora, Thomas, Saneh, Tohme, & Abi-Habib

12. Gan

13. Ilic & Ilic

14. Li, Tan, Li & Wang

15. Aguayo, Cañadas, Assbaa-Kaddouri, Cañadas-De la Fuente, Ramírez-Baena, & Ortega- Campos

16. academic self-concept

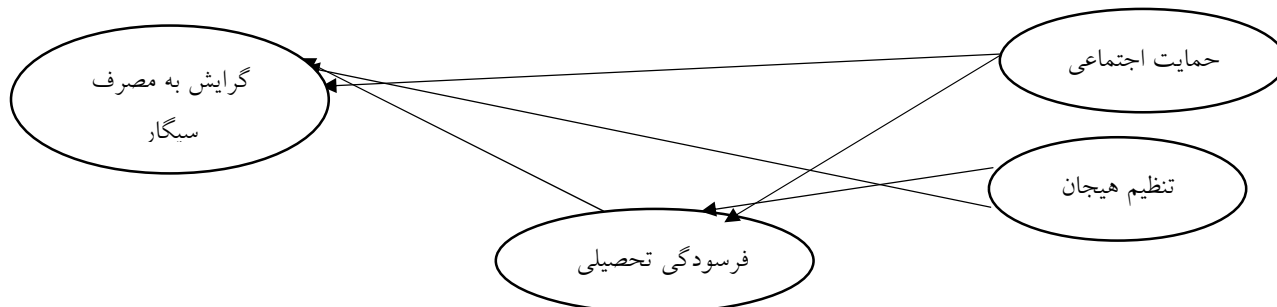
17. Vizoso, Arias-Gundín & Rodríguez

18. emotional exhaustion

(شک و بدبینی¹) همراه با احساس عدم شایستگی و بی‌کفایتی (خودکارآمدی پایین²)، تشکیل‌دهنده‌ی سازه‌ی فرسودگی تحصیلی هستند (وانگ، سان و وو³، 2022). پدیده‌ی فرسودگی تحصیلی از عوامل مختلف فردی، خانوادگی، محیطی و اجتماعی تأثیر می‌پذیرد، عواملی که تنظیم هیجان (نعمتی، بدری گرگری، کاتورانی و مرتضوی، 1401؛ وینتر، آنوس و آرو⁴، 2021؛ چن⁵، 2021؛ یو، وانگ و لئو⁶، 2022) و ادراک حمایت اجتماعی (عباسی و درتاج، 1400؛ کیم، جی، لی، آن و لی⁷، 2018؛ برات و دوران⁸، 2021) از مهم‌ترین و اثرگذارترین این عوامل هستند، از سویی دیگر با توجه به تأثیرگذاری فرسودگی تحصیلی بر بروز رفتارهای پرخطر مختلف، خصوصاً گرایش به مصرف سیگار (تلیح، داهر، دائو و آجاتونی⁹، 2018؛ چاکار و اوزون¹⁰، 2021؛ لی و همکاران، 2022) بررسی نقش واسطه‌ای این عامل ضروری به نظر می‌رسد.

سیگار کشیدن یکی از مشکلات رایج و جدی در جوانان است که تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت فرد و سلامت کل جامعه دارد. این عادت ناسالم علاوه بر اثرات مستقیم بر سیستم تنفسی و عروقی بدن، تأثیرات منفی اجتماعی، تحصیلی، اقتصادی و روانی نیز به همراه دارد. به‌ویژه در محیط دانشگاهی، جایی که جوانان در مرحله حیاتی تحصیل خود به سر می‌برند، سیگار کشیدن برای دانشجویان چالش‌ها و پیامدهای دشواری را به همراه دارد. از سویی دیگر تحقیق در مورد گرایش به سیگار در بین دانشجویان دانشگاه برای شناسایی عوامل خطر، ارزیابی مداخلات مناسب، اطلاع‌رسانی به سیستم‌های پشتیبانی دانشگاه و ارتقای آگاهی و آموزش عمومی، ضروری است، لذا با توجه به شیوع روزافزون مصرف سیگار در دانشجویان و نیز پیامدهای ناسازگارانه‌ی آن، پژوهش پیرامون شناسایی عوامل مؤثر بر این معضل اجتماعی ضرورت دارد. در طی سالیان اخیر نیز پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده‌اند که نتایج این بررسی‌ها اگرچه به‌اندازه کافی نبوده‌اند اما، به نقش احتمالی عواملی هم‌چون راهبردهای تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی، اشاره داشته‌اند، اما با در نظر گرفتن این مسئله که تا به اکنون در هیچ پژوهشی نقش میانجی فرسودگی تحصیلی در ارتباط با تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی با گرایش به مصرف سیگار سنجیده نشده است این مسئله خلأ پژوهشی تحقیقات محسوب شده که این مطالعه به دنبال مرتفع ساختن آن می‌باشد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل گرایش به سیگار بر تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده با نقش میانجیگری فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد.

فرضیه اصلی پژوهش حاضر به این صورت بود: فرسودگی تحصیلی در رابطه تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده با گرایش به مصرف سیگار دانشجویان نقش واسطه‌ای را ایفا می‌کند.



1. doubt and pessimism
2. low self-efficacy
3. Wang, Sun & Wu
4. Vinter, Aus & Arro
5. Chen
6. Yu, Wang & Liu
7. Kim, Jee, Lee, An & Lee
8. Barratt & Duran
9. Talih, Daher, Daou & Ajaltouni
10. Çakar & Uzun

روش

مطالعه حاضر از لحاظ هدف پژوهشی، کاربردی و از لحاظ روش پژوهش هم‌بستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی تشکیل می‌دادند به تعداد 13735 نفر که در سال تحصیلی 1401-1402 در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه در معادلات ساختاری نباید از 200 نفر کمتر باشد (وایتلی و بال¹، 2002). برای تعیین حجم نمونه لازم برای معادلات ساختاری معمولاً از قوانین سرانگشتی، محاسبه‌گرهای آنلاین و نرم افزارهای تعیین حجم نمونه استفاده می‌شود. قوانین سرانگشتی بیان می‌کنند به ازای هر پارامتر باید 10 یا 20 نمونه در نظر گرفت. در پژوهش حاضر حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*Power و با در نظر گرفتن آلفای استاندارد 0/05، اندازه اثر متوسط و توان 0/8 به اندازه 322 نفر تعیین شد که به دلیل احتمال وجود پرسش‌نامه‌های مخدوش به 330 نفر افزایش یافت. در نهایت نمونه به شیوه در دسترس انتخاب شدند و 326 پرسش‌نامه معتبر به دست آمد. فرآیند انجام پژوهش و جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که ابتدا پرسش‌نامه‌های مربوطه در گوگل فرم تدوین شد، سپس در گروه‌های دانشجویی دانشگاه محقق اردبیلی در فضای مجازی اقدام به توزیع پرسش‌نامه شد و پس از ارائه توضیحات مربوط به اهداف پژوهش، از دانشجویان تقاضا گردید تا نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند. در این پژوهش ملاک‌های ورود شامل دانشجوی دانشگاه محقق اردبیلی بودن در سال تحصیلی 1401-1402 و علاقه‌مند بودن به حضور در مطالعه و همچنین ملاک‌های خروج از تحقیق شامل مخدوش بودن اطلاعات فرد یا تکمیل ناقص پرسش‌نامه، عدم توجه دقیق به سؤالات و انتخاب یک پاسخ برای تمام سؤالات، در نظر گرفته شد. همچنین در این مطالعه اصل رضایت آگاهانه، رازداری و امکان انصراف از ادامه پژوهش به‌عنوان ملاحظات اخلاقی مطرح و به کار گرفته شد. در نهایت پس از دستیابی به نمونه مورد نیاز، اطلاعات جمع‌آوری شده در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. تحلیل توصیفی شامل محاسبه میانگین²، انحراف استاندارد³، بهنجار بودن⁴ توزیع داده‌ها و تحلیل استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون⁵، مدلسازی معادلات ساختاری⁶ و آزمون میانجی با روش بوت استرپینگ⁷ بود. داده‌ها به کمک نرم‌افزارهای SPSS-24 و AMOS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهشی

الف) مقیاس گرایش به مصرف سیگار⁸: مقیاس گرایش به مصرف سیگار توسط ریاحی و همکاران (1388) تدوین شد. این مقیاس تمایل افراد به مصرف سیگار را در 32 گویه و سه مؤلفه: شناختی⁹ (گویه‌های 1 تا 9)، عاطفی¹⁰ (گویه‌های 10 تا 20) و رفتاری¹¹ (گویه‌های 21 تا 32) مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری این مقیاس بر مبنای یک پیوستار 3 گزینه‌ای مخالفم (نمره 1)، نظری ندارم (نمره 2) و موافقم (نمره 3) انجام می‌شود. کمترین نمره در این مقیاس 32 و بیشترین آن برابر با 96 می‌باشد. برای بررسی روایی این مقیاس، از روش اعتبار صوری استفاده شده است که در آن معرف بودن محتوای گویه‌های مقیاس و ساختار کلی آن با مراجعه مستقیم به خبرگان و متخصصان امر و نیز استفاده از مقیاس‌های طراحی شده در تحقیقات پیشین،

1. Whitley & Ball
2. Mean
3. Standard Deviation
4. Normality
5. Pearson Correlation
6. Structural Equation Modeling
7. Bootstrapping
8. Tendency To Smoke
9. Cognitive
10. Emotional
11. Behavioral

تأیید شده است (ریاحی و همکاران، 1388). به علاوه در تحقیق ریاحی و همکاران (1388) پایایی این ابزار برای مولفه‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و کل به ترتیب برابر با: 0/74، 0/82، 0/88 و 0/87 دست آمد. در این مطالعه نیز پایایی این مقیاس برای مولفه‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و کل به ترتیب 0/67، 0/76، 0/69 و 0/77 محاسبه شد.

ب) مقیاس تنظیم هیجان (ERQ¹): این پرسش‌نامه که توسط گراس و جان² (2003) تدوین شده است، مهارت تنظیم هیجانی افراد را در 10 گویه و دو مؤلفه ارزیابی شناختی مجدد³ (گویه‌های 1، 3، 5، 7، 8، 10) و سرکوبی⁴ (گویه‌های 2، 4، 6، 9) اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر مبنای یک پیوستار هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره 1) تا کاملاً موافقم (نمره 7) انجام می‌شود که کمترین نمره آن برابر با 10 و بیشترین نمره آزمودنی برابر با 70 خواهد بود. در پژوهش گراس و جان (2003) روایی محتوایی این پرسش‌نامه تأیید و پایایی به‌روش همسانی درونی برای ارزیابی مجدد 0/79 و برای سرکوبی 0/73 و بازآزمایی آن بعد از سه ماه برای کل مقیاس 0/69 به دست آمده است. محمدزاده و جهان‌داری (1398) پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 0/70 و حیدری و همکاران (1401) نیز پایایی آن را 0/72 گزارش نمودند. همچنین از طریق تحلیل مولفه‌ی اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی میان دو مؤلفه (0/13) و روایی ملاکی مناسب گزارش شده است (محمدپور، جهان، مکوند حسینی و معاضدیان، 1402). در این پژوهش نیز پایایی این پرسش‌نامه برای مولفه‌های ارزیابی مجدد، فرونشانی و کل به ترتیب 0/70، 0/78 و 0/75 محاسبه شد.

ج) پرسش‌نامه چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MPSS⁵): این پرسش‌نامه توسط زیمت، دالم، زیمت و فارلی⁶ (1988) برای سنجش میزان ادراک افراد از حمایت‌های در دسترس از طرف خانواده، دوستان و افراد مهم، تدوین گشت. این مقیاس دارای 12 گویه و سه مولفه‌ی حمایت دوستان⁷ (12، 9، 7 و 6)، حمایت خانواده⁸ (11، 8، 4 و 3) و حمایت افراد مهم دیگر (10، 5، 2 و 1) بوده که بر روی یک پیوستار 5 گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (1) تا کاملاً موافقم (5) نمره‌گذاری می‌شود. کمترین نمره شرکت‌کنندگان برابر با 12 و بیشترین آن نیز برابر 84 می‌باشد. در مطالعه‌ی زیمت و همکاران (1988) روایی این مقیاس در سطح مطلوب و پایایی آن به‌روش آلفای کرونباخ 0/82 گزارش شده است. همچنین برور⁹ و همکاران در طی مطالعات خویش پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ 0/86 محاسبه نمودند. در ایران نیز این مقیاس توسط سلیمی، جوکار و نیک‌پور (1388) ترجمه و هنجاریابی شده و روایی آن از طریق تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و وجود سه عامل اصلی تأیید شد و پایایی آن نیز از طریق آلفای کرونباخ برای مولفه‌های ذکر شده به ترتیب 0/86، 0/86 و 0/82 محاسبه شد. در این مطالعه نیز پایایی این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ بررسی و برابر با 0/90 محاسبه شد.

د) فهرست فرسودگی تحصیلی (MBI¹⁰): این فهرست فرم اصلاح شده فرسودگی عمومی مسلش¹¹ است که توسط شافلی¹² و همکاران (2002) برای استفاده در نمونه دانشجویان بازنگری شده است. این ابزار دارای 15 سؤال و سه مؤلفه خستگی

1. Emotional Regulation Questionnaire
2. Gross & John
3. Cognitive Reappraisal
4. Suppression
5. Multidimensional Perceived Social Support
6. Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley
7. Friends Support
8. Family Support
9. Bruwer
10. Maslach Burnout Inventory
11. Maslach
12. Shuffley

عاطفی¹ (گویه‌های 1 تا 7)، شک و بدبینی² (گویه‌های 8 و 9) و خودکارآمدی تحصیلی³ (گویه‌های 10 تا 15) می‌باشد. نمره‌گذاری این ابزار بر مبنای یک پیوستار 7 درجه‌ای از هرگز (نمره 0) تا همیشه (نمره 6) انجام می‌شود که کمترین نمره شرکت‌کنندگان برابر با 0 و بیشترین آن برابر با 90 خواهد بود. سؤالات مربوط به مؤلفه خودکارآمدی تحصیلی به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌گردد. شافلی و همکاران (2002) روایی هم‌زمان این مقیاس را با اشتیاق تحصیلی⁴ بررسی و آن را مطلوب گزارش نمودند، همچنین پایایی این فهرست از طریق روش آلفای کرونباخ بررسی و برای مولفه‌های ذکر شده به ترتیب 0/70، 0/82 و 0/75 به دست آمد. در ایران نیز طی پژوهش رستمی، عابدی و بی‌شوفلی (1390) روایی همگرا و واگرایی این ابزار با افسردگی دانشجویان و مقیاس علاقه به رشته قابل قبول بدست آمد و پایایی آن نیز برای مولفه‌های خستگی، بدبینی و خودکارآمدی به ترتیب 0/89، 0/84 و 0/67 محاسبه گشت. در این مطالعه نیز پایایی این ابزار برای مولفه‌های خستگی عاطفی، شک و بدبینی، خودکارآمدی تحصیلی و کل برابر با 0/90، 0/84، 0/80 و 0/91 محاسبه شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر 326 نفر از دانشجویان شرکت نمودند که از این تعداد 298 نفر (91 درصد) زن و 28 نفر (9 درصد) مرد بودند. همچنین از میان نمونه‌ی شرکت‌کننده در پژوهش 290 نفر (معادل 89 درصد) از مقطع کارشناسی و 36 نفر (معادل 11 درصد) از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد بودند. در جدول شماره 1 یافته‌های توصیفی از جمله میانگین، انحراف معیار، ضرایب کجی⁵ و کشیدگی⁶ و علاوه بر آن ضرایب هم‌بستگی گزارش شده است.

جدول 1. جدول توصیفی و ماتریس هم‌بستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	1	2	3	4	5	6
1. گرایش به مصرف سیگار	1/60	0/20	0/65	-0/22	1					
2. تنظیم هیجان	3/90	0/78	-0/15	-0/46	0/04	1				
3. ارزیابی شناختی مجدد	4/30	0/88	-0/1	-0/37	-0/04	0/78 **	1			
4. سرکوبی	3/25	1/20	0/25	-0/45	0/14*	0/75**	0/26**	1		
5. حمایت اجتماعی	3/50	0/77	-0/33	-0/25	-0/12*	-0/12*	0/04	-0/30 **	1	
6. فرسودگی تحصیلی	1/80	0/94	0/43	-0/57	0/25 **	-0/12*	-0/06	0/29**	-0/38**	1

** p ≤ 0/01 * p ≤ 0/05

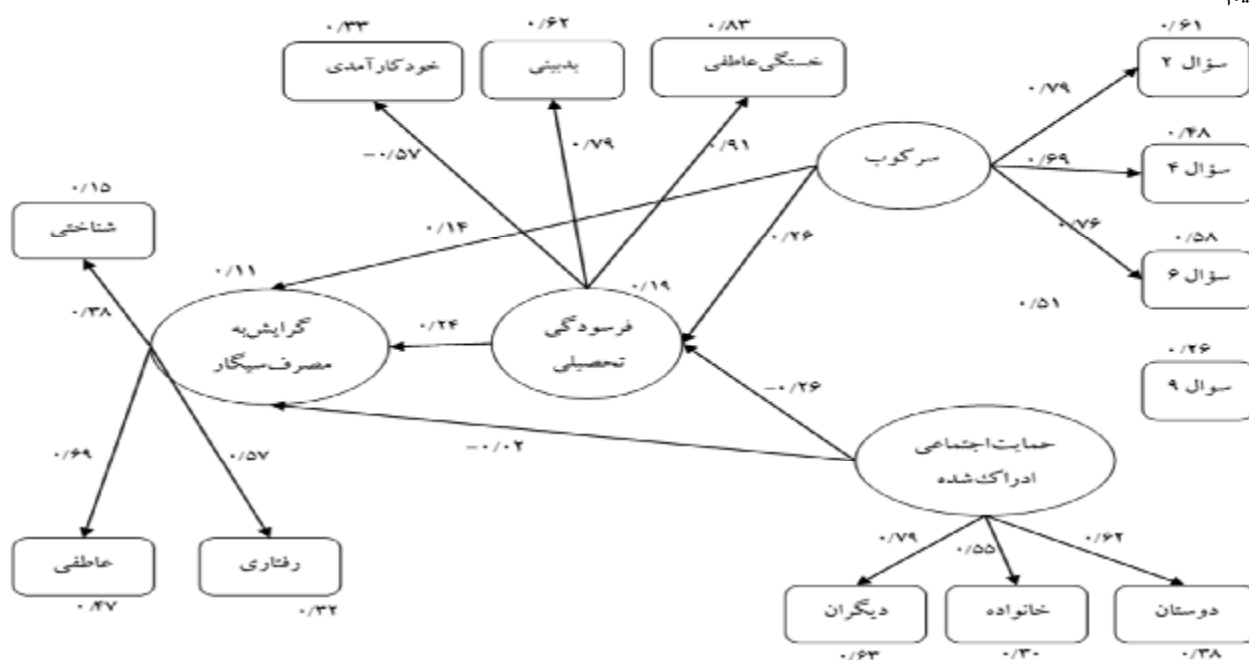
همان‌طور که در جدول شماره یک مشاهده می‌شود ضرایب کجی و کشیدگی در محدوده بین -2 الی +2 می‌باشد که نشانگر نرمال بودن توزیع داده‌ها می‌باشد (لوین 7، 2011). بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده با گرایش به مصرف سیگار رابطه منفی معنی‌دار ($r = -0/12, P < 0/05$) و بین فرسودگی تحصیلی با گرایش به مصرف سیگار رابطه مثبت معنی‌دار ($r = 0/25, P < 0/01$) وجود دارد. با توجه به اینکه بین تنظیم هیجان با گرایش به مصرف سیگار رابطه معنی‌داری مشاهده نشد، مولفه‌های تنظیم هیجان بررسی و رابطه‌ی آن‌ها با گرایش به مصرف سیگار سنجیده شد. بررسی این مولفه‌ها نشان داد که بین سرکوبی (به‌عنوان

1. Emotional Exhaustion
2. Doubt and Pessimism
3. Academic Self-Efficacy
4. Academic Passion
5. Skewness
6. Kurtosis
7. Levin

راهبرد منفی تنظیم هیجان) با گرایش به مصرف سیگار رابطه مثبت معنی دار ($r = 0/14, P < 0/05$) وجود دارد، بنابراین در ادامه‌ی پژوهش و برای انجام معادلات ساختاری از مولفه سرکوبی استفاده شد.

پیش از انجام مدل سازی معادلات ساختاری، مفروضه های زیربنایی آن بررسی شد. داده های مفقود و پرت بررسی و عدم وجود آن ها تأیید شد. داده های پرت از طریق فاصله ی ماهالانوبیس بررسی شد، با توجه به اینکه ماکزیمم آن $14/1$ به دست آمد و هیچ داده ای از مقدار بحرانی برای دو متغیر پیش بین یعنی $13/82$ بزرگ تر مشاهده نشد، فلذا عدم وجود داده پرت تأیید شد (کلر، 2015)، هم چنین فاصله ماهالانوبیس در نرم افزار ایموس نیز بررسی شد، با توجه به این که نمره ی $p1$ نمونه از $0/05$ بزرگ تر و نمره ی $p2$ آن ها نیز از $0/1$ بزرگ تر محاسبه شده بود، بنابراین عدم وجود داده های پرت چند متغیری از این طریق نیز تأیید شد (کلاین، 2، 2016). برای بررسی عدم هم خطی چندگانه 3 از شاخص های تولرانس 4 و عامل تورم واریانس (VIF) 5 استفاده شد. حد مناسب برای تولرانس بین صفر تا یک و برای تورم واریانس کمتر از دو می باشد (میرزاد و همکاران، 1398). آماره ی تولرانس کمتر از $0/87$ و عامل تورم واریانس کمتر از $1/2$ به دست آمد. با توجه به اینکه هر دو شاخص در محدوده مناسب قرار داشتند، لذا مفروضه عدم هم خطی چندگانه نیز تأیید شد. برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین- واتسون 7 استفاده شد. حد مطلوب برای آماره این آزمون بین $1/5$ تا $2/5$ است (میرزاد و همکاران، 1398). در پژوهش آماره ی دوربین واتسون 2 به دست آمد، چون از حد مطلوب کمتر است، بنابراین وجود این مفروضه نیز تأیید شد. مدل اولیه ی پژوهش با توجه به توضیحات داده شده ترسیم شد. مدل اولیه، از برازش نسبتاً مطلوبی برخوردار بود به شرح زیر

ترسیم گشت:



نمودار 2. مدل نهایی پژوهش و ضرایب استاندارد آن

1. Keller
2. Kline
3. Multicollinearity
4. Tolerance
5. Variance inflation factor
6. Meyers
7. Durbin-Watson

هم‌چنان که در شکل 1 نیز مشاهده می‌شود، در مدل پژوهش فرض بر این بود که سرکوبی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق فرسودگی تحصیلی بر گرایش دانشجویان به مصرف سیگار اثرگذار هستند. در جدول شماره 2 نیز ضرایب مسیرهای مدل پژوهش و معنی‌دار بودن آن‌ها ذکر شده است.

جدول 2. ضرایب مسیرهای مدل

مسیر	Standardized Estimate	S.E	C.R	P
سرکوبی گرایش به مصرف سیگار	0/14	0/01	1/5	0/13
حمایت اجتماعی < گرایش به مصرف سیگار	-0/02	0/02	-0/16	0/87
سرکوبی < فرسودگی تحصیلی	0/26	0/03	3/5	P<0/001
حمایت اجتماعی < فرسودگی تحصیلی	-0/26	0/06	-3/3	P<0/05
فرسودگی تحصیلی < گرایش به مصرف سیگار	0/24	0/02	2/5	P<0/05

در جدول شماره 2 به ترتیب، ضرایب استاندارد، مقدار خطا، مقدار T و سطح معنی‌داری نشان داده شده است. مطابق با اطلاعات موجود در جدول، مسیر سرکوبی به فرسودگی تحصیلی در سطح 0/001 معنی‌دار است. هم‌چنین مسیرهای حمایت اجتماعی به فرسودگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی به گرایش به مصرف سیگار نیز در سطح 0/05 معنی‌دار است.

جدول 3. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	مقادیر قابل قبول	برآورد	نتیجه
خی دو (χ^2)	$p > 0/05$	91/1	-
درجه آزادی (df)	-	59	-
نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی (χ^2/df)	< 3	1/5	عالی
جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA)	$< 0/08$	0/04	عالی
شاخص نیکویی برازش (GFI)	$> 0/9$	0/96	عالی
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)	$> 0/9$	0/94	مطلوب
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	$> 0/9$	0/97	عالی
میانگین مجذور باقیمانده‌های استاندارد شده (SRMR)	$< 0/08$	0/04	عالی

در مدل‌سازی معادلات ساختاری شاخص‌های برازش مختلفی وجود دارد که از میان آن‌ها، مهم‌ترین این شاخص‌ها به همراه سطح مطلوب آن عبارت‌اند از: کای مربع بهنجار شده (CMIN/df) سطح مطلوب 1 تا 3، شاخص نیکویی برازش 1 (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده 2 (AGFI)، برازش تطبیقی 3 (CFI) و برازش هنجار شده 4 (NFI) با سطح مطلوب بزرگتر از 0/9، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد 5 (RMSEA) و ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد 6 (SRMR) با سطح مطلوب برابر یا کمتر از 0/8 (لوین، 2011). در مدل پژوهشی تمام شاخص‌های ذکر شده از حد مطلوب و عالی برخوردار بودند بنابراین

1. Goodness of Fit Index
2. Adjusted Goodness of Fit Index
3. Comparative Fit Index
4. Normed Fit Index
5. Root Mean Square Error of Approximation
6. Standardized Root Mean Square Residuals

می‌توان گفت، مدل پیشنهادی پژوهش از برآزش مناسبی برخوردار است. به منظور بررسی نقش میانجی در مدل پژوهش، از آزمون بوت استرپینگ استفاده شد. در این آزمون تعداد 2000 نمونه بوت استرپ با فاصله اطمینان 95 درصد استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول 4 گزارش شده است.

جدول 4. اثرهای کل، مستقیم و غیرمستقیم مدل

مسیر	اثر	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
اثر کل حمایت اجتماعی بر گرایش به سیگار	-0/08	-0/25	0/14	0/5
اثر مستقیم حمایت اجتماعی بر گرایش به مصرف سیگار	-0/02	-0/2	0/2	0/9
اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر گرایش به مصرف سیگار	-0/06	-0/15	-0/01	P<0/001
اثر کل سرکوبی بر گرایش بر مصرف سیگار	0/20	0/02	0/4	P<0/001
اثر مستقیم سرکوبی بر گرایش به مصرف سیگار	0/14	-0/08	0/3	0/2
اثر غیرمستقیم سرکوبی بر گرایش به مصرف سیگار	0/06	0/03	0/14	P<0/001

مطابق با نتایج گزارش شده در جدول، اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی بر گرایش به مصرف سیگار از طریق میانجی فرسودگی تحصیلی منفی و در سطح 0/001 معنی دار است. همچنین اثر غیرمستقیم سرکوبی از طریق میانجی فرسودگی تحصیلی بر گرایش به مصرف سیگار مثبت و در سطح 0/001 معنی دار است. با توجه به این که اثرهای مستقیم با ورود متغیر میانجی معنادار نیست، این نتیجه گرفته می‌شود که، فرسودگی تحصیلی به‌طور کامل اثر حمایت اجتماعی و سرکوبی بر گرایش به مصرف سیگار را میانجی‌گری می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش میانجی فرسودگی تحصیلی در رابطه تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده با گرایش به مصرف سیگار دانشجویان بود که نتایج نخست این پژوهش نشان داد سرکوبی به‌عنوان راهبرد منفی تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی اثر مثبت معنادار دارد. این نتایج با یافته‌های میکائیلی، رجبی و زمانلو (1393)، تاجیک، محرمی و دانش‌پرور (1397)، نریمانی، کاظمی و نریمانی (1400)، داداش‌زاده کله‌سر، نریمانی و رضایی‌راد (1400)، چن 1 (2021)، وینتر و همکاران (2021) هم‌سو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، دانشجویان اغلب به‌واسطه‌ی الزامات تحصیلی، رقابت با سایر دانشجویان، فشار زمانی و فشارهای مالی، سطوح بالایی از تنش، اضطراب و برانگیختگی را تجربه می‌کنند که تداوم این احساسات در بلند مدت می‌تواند حالات منفی مختلفی نظیر درماندگی، ناامیدی و فرسودگی را ایجاد نماید. تنظیم هیجان به افراد این امکان را می‌دهد تا به‌طور مؤثرتری با استرس‌های تحصیلی کنار بیایند. افراد با تنظیم احساسات، می‌توانند تأثیر عاطفی استرس را کاهش داده و حالت عاطفی متعادل‌تری را حفظ کنند. اما زمانی که فرد از راهبردهای منفی تنظیم هیجان مانند سرکوبی هیجانی استفاده نماید، این امر موجب می‌شود تا استرس‌های تحصیلی به‌صورت حل نشده در فرد باقی مانده و موجب تشدید فشارهای روانی گردد که در دراز مدت، زمینه‌ی فرسودگی در فرد ایجاد خواهد شد (وینتر و همکاران، 2021)، در این مورد طی مطالعات دانکر، اریسمن، ون‌گوگ و مانیهارد (2020) این نتیجه حاصل شد که سرکوب عاطفی با خستگی عاطفی، یکی از جنبه‌های اصلی فرسودگی تحصیلی، مرتبط است.

1. Chen

2. Donker, Erisman, Van Gog & Mainhard

هم‌چنین سرکوب عاطفی می‌تواند بر روابط بین فردی تأثیر بگذارد، که برای یک محیط تحصیلی ضروری است. هنگامی که افراد احساسات خود را سرکوب می‌کنند، موانعی برای ارتباط مؤثر و ارتباط با همسالان، معلمین و اساتید ایجاد می‌کند. این مسئله مانع تلاش‌های مشترک می‌شود، فرصت‌های بازخورد و راهنمایی را محدود می‌کند و به احساس انزوا و جدایی موجب می‌شود. فشار ناشی از روابط بین فردی باعث تشدید فرسودگی تحصیلی و کاهش تجربه کلی تحصیلی می‌شود (دی‌کسون‌گوردون، برگوف و مک‌درموت، 2018). سرکوب عاطفی دامنه راهبردهای مقابله‌ای در دسترس افراد را محدود می‌کند. با اجتناب یا سرکوب هیجانات، افراد از پردازش و بیان عاطفی سالم محروم می‌شوند. این مسئله می‌تواند منجر به تکیه بر مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار یا راهبردهای اجتنابی شود که بیشتر به استرس و فرسودگی تحصیلی کمک می‌کند. بدون تنظیم عاطفی مؤثر، افراد برای مدیریت فشارهای زندگی آکادمیک و پی‌موندن موفقیت آمیز دوران تحصیلی خود دچار مشکل می‌شوند (ساری، بولانتیکا، دوانتاری و ریموندا، 2020). علاوه بر این، سرکوبی ممکن است به تلاش و انرژی شناختی زیادی نیاز داشته باشد که منجر به خستگی ذهنی شود. این موضوع می‌تواند تجربه فرسودگی را تشدید کند، زیرا فرد مجبور است هم‌زمان، هم برای برآورده کردن الزامات تحصیلی تلاش کند و هم سعی در سرکوب احساسات خود داشته باشد (مولرو خواردو، پرز فونتس، مورتوس مارتینز، باراخان مارتین، سیمون مارکز و گازکوئز لینارس، 2021).

یکی دیگر از نتایج این پژوهش بیانگر این بود که حمایت اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی اثر منفی معنادار دارد. این نتایج با یافته‌های عزیزبلی ابرقوئی، فلسفی نژاد، ابراهیمی قوام آبادی و درتاج (1395)، مرادی زاده، پیرانی و فقیهی (1397)، حاتمیان و سپهری نژاد (1397)، صیادپور، درتاج و کیامنش (1400)، عباسی و درتاج (1400)، کیم و همکاران (2018)، لئو و کائو (2022) هم‌سو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان نمود که، شبکه‌های حمایت اجتماعی قوی، از جمله دوستان، خانواده، همسالان و مربیان، می‌توانند تجربه‌ی آرامش و درک شدن را برای دانشجویانی که با چالش‌های تحصیلی مواجه هستند، فراهم کنند. داشتن فردی برای صحبت کردن، در میان گذاشتن نگرانی‌ها یا دریافت تشویق از او می‌تواند احساس تنش و اضطراب را کاهش داده و به سطوح پایین‌تر فرسودگی کمک کند (یوسفی، شریفی و شریفی، 1397). هم‌چنین دریافت تشویق و بازخورد مثبت از دوستان و خانواده، می‌تواند انگیزه و خودکارآمدی فرد را افزایش دهد و سطوح بالاتر انگیزه و خودکارآمدی نیز می‌تواند از شکل‌گیری فرسودگی محافظت نمایند. حمایت اجتماعی هم‌چنین می‌تواند با ایجاد حس تعلق، اعتبار و اطمینان به افراد، اثرات منفی استرس تحصیلی را خنثی کند. این می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر ایجاد علائم فرسودگی با ترویج احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط عمل کند. علاوه بر این، حمایت اجتماعی می‌تواند کسب استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر و مهارت‌های حل مسئله را تسهیل کند، که می‌تواند تاب‌آوری را افزایش داده و تأثیر فشارهای تحصیلی بر بهزیستی را کاهش دهد (صیادپور و همکاران، 1400).

از دیگر نتایج این پژوهش می‌توان به اثر معنادار مثبت فرسودگی تحصیلی بر گرایش به مصرف سیگار اشاره نمود که این نتایج در یافته‌های بیات و همکاران (1400)، لی، تان، لی و وانگ (2022)، ایلچ و ایلچ (2022) نیز تکرار شده است. در توجیه این یافته‌ها باید گفت که، حجم کاری بیش از حد، فشار تحصیلی، ترس از شکست در کنار سایر دغدغه‌ها و دشواری‌های زندگی دانشجویی موجب سطوح بالایی از استرس در دانشجویان می‌شود. هنگامی که افراد این نوع استرس مزمن را تجربه می‌کنند، ممکن است به دنبال مکانیسم‌های مقابله‌ای برای کاهش آن باشند. برای برخی، سیگار کشیدن ممکن است به‌عنوان راهی برای کاهش موقت استرس یا اضطراب در نظر گرفته شود (لی و همکاران، 2022)، که این روش در پاسخ به استرس شدید مرتبط با

1. Dixon-Gordon Berghoff & McDermott
2. Sari, Bulantika, Dewantari & Rimonda
3. Molero Jurado, Perez-Fuentes, Martos Martínez, Barragán Martín, Simon Marquez & Gázquez Linares
4. Liu & Cao
5. Li, Tan, Li, & Wang

فرسودگی تحصیلی به روشی برای خودآرام بخشی یا خود درمانی تبدیل می شود و فرد در پس دریافت حس آرامش موقتی آن را تکرار می کند. همچنین فرسودگی تحصیلی می تواند منجر به احساس سرخوردگی و کاهش انگیزه شود. هنگامی که فراگیران فرسودگی را تجربه می کنند، ممکن است علاقه و اشتیاق خود را نسبت به فعالیت های تحصیلی از دست دهند. این فقدان انگیزه می تواند بیشتر به درگیر شدن در رفتارهای ناسالم، مانند سیگار کشیدن مکرر یا شدید کمک کند. سیگار ممکن است به عنوان یک حواس پرتی یا راهی برای پر کردن خلاء ایجاد شده توسط از دست دادن لذت و انگیزه در فعالیت های تحصیلی باشد (پامونگاس و نورلایلی، 1، 2021). همچنین فرسودگی تحصیلی می تواند الگوی خواب و کیفیت آن را مختل کند. حجم کار بیش از حد و فشار مداوم می تواند منجر به اختلالات خواب، بی خوابی یا برنامه خواب نامنظم شود. خواب ضعیف با افزایش مصرف دخانیات مرتبط است (یان، لین، سو و لئو، 2، 2018). افرادی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می کنند ممکن است به سیگار کشیدن به عنوان راهی برای مقابله با اختلالات خواب یا تنظیم الگوهای خواب خود، هرچند به طور موقت، متوسل شوند. نیکوتین، یک محرک موجود در سیگار، می تواند درک افزایش هوشیاری و تمرکز را ایجاد کند، که ممکن است برای افرادی که به دلیل فرسودگی تحصیلی با مشکلات مربوط به خواب دست و پنجه نرم می کنند، جذاب باشد (خان، 3، 2019). علاوه بر این، عوامل اجتماعی و محیطی موجود در دانشگاه، مانند تأثیر همسالان یا قرار گرفتن در معرض فرصت های سیگار کشیدن نیز می توانند در ارتباط بین فرسودگی تحصیلی و سیگار کشیدن نقش داشته باشند (بیات و همکاران، 1400).

افزون بر موارد فوق، یافته های اصلی این پژوهش نشان داد که مدل پژوهشی دارای برازندگی مطلوب بوده و فرسودگی تحصیلی در ارتباط بین تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده با گرایش به مصرف سیگار میانجی گری کامل می کند. در تبیین این یافته باید بیان داشت که، سرکوب عاطفی به تلاش آگاهانه برای پنهان کردن یا مهار احساسات اشاره دارد. سرکوبی عاطفی یک استراتژی مقابله ای ناسازگار در نظر گرفته می شود که می تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت روان داشته باشد (شاکری نیا، صادقی و حصیرچمن، 1398؛ امینی، سیاسی، مطلبی و لطفی، 1399؛ نجف آبادی، رضایی ملاجق و مالکی، 1401). با سرکوب عواطف، افراد ممکن است پریشانی های روانی مختلف، مانند تنش، اضطراب و درماندگی را تجربه کنند. این احساسات منفی در صورت حل نشدن، می توانند در ایجاد فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشند. علاوه بر این، افرادی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می کنند ممکن است به سیگار کشیدن به عنوان وسیله ای برای تسکین استرس، آرامش موقت و کنار آمدن با احساسات منفی روی آورند. حمایت اجتماعی ادراک شده نیز این باور است که افراد می توانند به کمک های مختلف مالی، عاطفی و احساس تعلق شبکه های حمایتی خود، از جمله دوستان و خانواده تکیه کنند. در تحقیقات، سطوح بالاتر حمایت اجتماعی ادراک شده عموماً با سلامت روان مرتبط بوده است (هو، 4 و همکاران، 2020؛ لی و همکاران، 2021). در دسترس بودن و ادراک حمایت های اجتماعی، همچون یک عامل محافظتی عمل کرده و از فرد در برابر فشارها و مشکلات مختلف زندگی مخصوصاً دشواری های تحصیلی محافظت می کند؛ که این موضوع احتمال تجربه فرسودگی را کاهش می دهد. علاوه بر این، داشتن شبکه ها و منابع حمایتی قوی موجب می شود فرد به هنگام تجربه حالات تنیدگی به منابع حمایتی خود روی آورده و از پرداختن به مکانیسم های مقابله ای ناکارآمد مثل مصرف سیگار، اجتناب کند (یه، هوانگ و لئو، 5، 2021).

مصرف سیگار یکی از مهم ترین مسائل بهداشتی است که تأثیرات عمیقی را بر سلامت افراد و سلامت جامعه دارد. مشکلات جسمانی مختلف، افت عملکرد تحصیلی و شغلی، طرد اجتماعی، تنها بخش کوچکی از این پیامدها هستند. بنابراین پرداختن به این مسئله و عوامل مرتبط با آن در اقصاء مختلف جامعه مخصوصاً دانشجویان، از اهمیت بالایی برخوردار است. در زمینه ی عوامل

1. Pamungkas & Nurlaili
2. Yan, Lin, Su, & Liu
3. Khan
4. Hou
5. Ye, Huang, & Liu

مرتبط و مؤثر بر گرایش به مصرف سیگار، به نقش سرکوبی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و نیز نقش واسطه‌ای فرسودگی تحصیلی اشاره شد و نتایج این پژوهش بر نقش تاثیرگذار فرسودگی تحصیلی تأکید داشت. این مطالعه نیز مانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت‌هایی است. در این مطالعه صرفاً دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی به‌عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند که به‌واسطه‌ی این مسئله در تعمیم نتایج به سایر جوامع باید با احتیاط عمل کرد، لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از گروه‌های دانش‌آموزی یا دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها استفاده نمود. همچنین به دلیل عدم امکان دسترسی مستقیم به دانشجویان، از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی به روش مجازی استفاده شد، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. علاوه‌بر آن در این تحقیق متغیرهایی مثل وضعیت هوشی، وضعیت مالی و بومی بودن یا خوابگاهی بودن دانشجویان نیز کنترل نشد، مسئله‌ای که می‌تواند تعمیم نتایج را با چالش‌هایی روبه‌رو سازد، بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده نسبت به کنترل کردن این موارد اقدام شود. ضمناً با توجه به شیوع روزافزون مصرف سیگار در بین اقشار مختلف مردم خصوصاً دانشجویان و نیز تاثیر فرسودگی تحصیلی بر افزایش تمایل به مصرف سیگار، پیشنهاد می‌شود مسئولان مربوطه نسبت به برگزاری همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی اقدام نموده تا ضمن آگاه‌سازی دانشجویان از پیامدهای مصرف سیگار، تا حد امکان از بروز آن در سالیان آتی پیشگیری نمایند.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی را گزارش نمی‌کنند.

تشکر و قدردانی

محققین بر خود واجب می‌دانند از تلاش و صبوری تمام افرادی که در این مطالعه شرکت داشتند، قدردانی نمایند.

منابع

- آقایی نژاد، نیلوفر؛ نقش، زهرا و صدری، مهدی. (1401). نقش واسطه‌ای استرس در رابطه میان مهارت حل مساله و فرسودگی تحصیلی. *رویش روان‌شناسی*. 11(8)، 25-34.
- اسماعیلیان، مرضیه؛ محمدخانی، شهرام و حسنی، جعفر. (1400). الگوی معادلات ساختاری مهارت‌های ذهن آگاهی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی با اضطراب اجتماعی نوجوانان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. 22(1)، 121-134.
- امینی، مهدی؛ شیاپی، یاسمن؛ مطلبی، زهرا و لطفی، مژگان. (1399). نقش راهبردهای تنظیم هیجان و ویژگی‌های شخصیتی در کیفیت زندگی و سلامت روان مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. 27(3)، 430-424.
- باقری شیخانگوشه، فرزین و پورنصراله، فاطمه. (1401). بررسی شیوع شناسی افکار خودکشی در بین دانشجویان پزشکی: نقش فرسودگی تحصیلی. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*. 17(4)، 342-343.
- بروکانلو، آرزو و میکاییلی منیع، فرزانه. (1401). نقش میانجی حمایت اجتماعی از سوی معلم در رابطه سه گانه تاریک شخصیت و مقایسه اجتماعی با قلدری در دختران. *مطالعات اجتماعی روانی زنان*. 20(4)، 68-109.
- براتی، هادی؛ رضایی، فاطمه و کریم زاده، حبیب‌الله. (1397). پیش‌بینی گرایش به سیگار بر اساس متغیرهای شیوه‌های فرزندپروری و سبک زندگی در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. 19(1)، 81-90.
- بیات، محسن؛ جباری، سعیده؛ ثریا طائفه دلانی، کیوان و عطاذخت، اکبر. (1400). نقش احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی و کیفیت خواب در پیش‌بینی گرایش به مصرف سیگار دانشجویان. *مجله علوم پزشکی رازی*. 28(4)، 46-56.

- پودینه ابراهیمی، مریم؛ حاتمیان، پیمان و رهدار، محمد. (1401). نقش بدتنظیمی هیجانی، اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری خانواده در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم مقطع متوسطه. *روان پرستاری*. 10(4)، 33-40.
- تاجیک، سمیرا؛ محرمی، جعفر و دانش پرور، حمیدرضا. (1397). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*. 7(3)، 68-87.
- جلالی فراهان، سارا؛ امیری، پریسا؛ خلیلی چلیک، احمد؛ کریمی، مهرداد و عزیزی، فریدون. (1397). ارتباط مصرف سیگار با حمایت اجتماعی درک شده در بزرگسالان تهرانی: مطالعه‌ی قند و لیپید تهران. *مجله آموزش و سلامت جامعه*. 5(2)، 8-17.
- جنگی زهی شستان، نسرین؛ کرد تمینی، بهمن و صغری کربلایی هرفته، فاطمه. (1400). پیش بینی میزان خطرپذیری دانش آموزان دختر بر اساس نیازهای اساسی روان شناختی و تنظیم هیجان. *فصلنامه سلامت روان کودک*. 8(1)، 141-154.
- حاتمیان، پیمان و سپهری نژاد، مریم. (1397). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری. *دوماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. 11(1)، 59-65.
- حبیبی، یوسف؛ کلانتر هرمزی، آتوسا؛ فرح بخش، کیومرث؛ سلیمی بجستانی، حسین و عسگری، محمد. (1401). شناسایی مؤلفه‌های گرایش به مصرف سیگار در جوانان از دیدگاه متخصصان؛ یک تحلیل کیفی. *پژوهش‌های مشاوره*. 21(81)، 39-78.
- حبیب پور گتایی، کرم و یوسفی ایل ذوله، فاطمه. (1401). مصرف سیگار و بازسازی هویت جنسیتی: تجارب زیسته‌ی دانشجویان دختر دانشگاه خوارزمی از مصرف سیگار. *فصلنامه علمی مطالعات دانشگاه*. 1(1)، 35-62.
- حیدری، مهسا، حسینی، سیده وحیده، روشندل، اعظم. (1401). پیش بینی فرسودگی شغلی براساس معنای زندگی و تنظیم هیجان در کارکنان بیمارستان روان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. 29(6)، 847-857.
- داداش زاده کله سر، رویا؛ نریمانی، محمد و رضایی راد، مجتبی. (1400). نقش تاب آوری، تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر در مدارس متوسطه دوم شهردارییل. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*. 10(1)، 86-103.
- رضاخانی مقدم، حامد؛ شجاعی زاده، داود؛ صادقی، رویا؛ پهلوان زاده، باقر؛ شکوری مقدم، رویا و فاتحی، وحید. (1391). بررسی شیوع و علل گرایش به مصرف سیگار و قلیان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال تحصیلی 90-1389. *طلوع بهداشت*. 11(4)، 113-103.
- رستمی، زینب؛ عابدی، محمدرضا و بی شوفلی، ویلمار. (1390). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. *رویکردهای نوین آموزشی*. 6(1)، 21-38.
- ریاحی، محمداسماعیل؛ علیوردی نیا، اکبر و سلیمانی بشلی، محمدرضا. (1388). نگرش دانش آموزان پسر مقطع متوسطه قائم شهر نسبت به مصرف سیگار. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*. 5(3)، 44-54.
- ززولی، حمدعلی؛ دهبندی، رضا؛ یزدانی چراتی، جمشید و طاهری پور، مهدی. (1399). بررسی میزان فلزات سنگین در تنباکوی سیگار و قلیان در ایران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)*. 30(187)، 95-106.
- زارعی، فاطمه؛ طاهری، افسانه و شریفی، نسترن. (1401). پیش بینی گرایش به مصرف سیگار بر اساس ناگویی هیجانی با میانجی‌گری ادراک خطر. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت و رفتار اجتماعی*. 2(2)، 17-30.
- سپهوند، تورج؛ بهرامی، علیرضا و بیات، محدثه. (1400). دشواری‌های تنظیم هیجان در دانشجویان سیگاری دارا و بدون اضطراب اجتماعی. *مجله علمی پژوهان*. 20(1)، 13-19.
- سلیمی، عظیمه؛ جوکار، بهرام و نیک‌پور، روشنگر. (1388). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. *مطالعات روان‌شناختی*. 5(3)، 81-102.
- سینا، امید؛ گلشنی، فاطمه و بدیعی، محمدمهدی. (1400). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین نشخوار فکری و پرخاشگری بیماران دوقطبی. *روان‌شناسی بالینی*. 13(1)، 1-11.

- شاکری نیا، احیا؛ صادقی، عباس و حصیرچمن، ایرج. (1398). رابطه مهارت‌های ارتباطی، مسئولیت‌پذیری و تنظیم هیجانی با سلامت روان در کارمندان بانک ملی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. 10(34)، 43-23.
- صاحب‌دل، زهرا؛ برومند، پگاه؛ امانی، امید و شیخی، مسعود. (1402). پیش‌بینی گرایش به مصرف سیگار بر اساس جنبه تاریک شخصیت، شکست عشقی و سبک‌های فرزند پروری در دانشجویان مقطع کارشناسی شهر تهران. راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی. 5(15)، 205-219.
- صیادپور، زهرا؛ درتاج، فریبرز و کیامنش، علیرضا. (1400). نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی. 15(52)، 16-7.
- طهماسب زاده شیخ‌لار، داود؛ شیخی، موریس و عظیم پور، احسان. (1397). نقش بهزیستی اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانشجویان. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی). 11(2)، 90-83.
- عبدالهی جونبه، مرضیه و زربخش بحری، محمدرضا. (1402). رابطه اختلالات هیجانی با خودجرمی در نوجوانان دارای والد مطلقه با میانجیگری تنظیم هیجان. فصلنامه خانواده و پژوهش، 20(2)، 54-41.
- عزیززاده، ماهرخ؛ شبانلویی، رضا؛ حسین زاده، فضا؛ اصغری جعفرآبادی، محمد؛ صاحبی حق، محمدحسن و حسین زاده، مینا. (1399). حمایت اجتماعی و مصرف سیگار در سالمندان مبتلا به استئوآرتریت. نشریه پرستاری و مامایی ارومیه. 18(8)، 643-636.
- عزیزی ابرقوئی، محسن؛ فلسفی نژاد، محمدرضا؛ ابراهیمی قوام آبادی، صغری و درتاج، فریبرز. (1395). بررسی رابطه‌ی علی فشارزاهای آموزشی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش میانجی‌گری استرس ادراک‌شده در دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله توسعه آموزش جندی شاپور اهواز. 4(7)، 345-334.
- عباسی، سمیرا و درتاج، فریبرز. (1400). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی براساس راهبردهای رویارویی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در دانشجویان. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری. 9(16)، 33-17.
- فتحی، زهرا. (1401). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس چشم‌انداز زمان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی. 14(18)، 15-1.
- فرورشی، محمود؛ علیوندی وفا، مرضیه؛ فخاری، علی و آزموده، معصومه. (1400). بررسی اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی مبتنی بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر تکانشگری و تنظیم شناختی هیجان بیماران دو قطبی نوع یک. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. 26(2)، 92-79.
- فرزادینیا، مرضیه. (1400). نقش ناگویی هیجانی در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر بر مبنای نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک‌شده. مجله روان‌شناسی. 25(4)، 559-550.
- قنادی فرنود، مینا و محمود علیلو، مجید. (1393). پیش‌بینی گرایش به مصرف سیگار، مشروبات الکلی، مواد مخدر و داروهای روان‌گردان بر اساس متغیرهای بدتنظیمی هیجان و تجربه کودک‌آزاری در افراد دارای صفات شخصیت مرزی. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی. 8(30)، 97-112.
- قدم پور، عزت‌الله؛ حاتمیان، پیمان و بیات، شکوفه. (1398). مقایسه حمایت اجتماعی ادراک‌شده و دشواری تنظیم شناختی هیجان در سالمندان سیگاری و غیر سیگاری. مجله پژوهش پرستاری ایران. 14(58)، 41-36.
- کجباف، محمدمباقر؛ ادیب نیا، فائزه و وصال، مینا. (1400). رابطه تنهایی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول: نقش میانجی عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک‌شده. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. 22(2)، 135-125.
- محمدپور، محمد؛ جهان، فائزه؛ مکوند حسینی، شاهرخ و معاضدیان، آمنه. (1402). تعیین اثربخشی بازی درمانی شناختی - رفتاری در تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال نارسانا نویسی. مجله پژوهش پرستاری ایران. 18(84)، 11-1.

- محمدیگی، معصومه؛ طاهری، افسانه؛ ابولمعالی، خدیجه و قررگوزلی، کوروش. (1402). ارائه الگوی ساختاری افسردگی، اضطراب و استرس بر اساس ترومای کودکی و حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجیگری ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به صرع. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. 7(1)، 175-187.
- محمدزاده، محسن و جهانداری، پیمان. (1398). بررسی رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان. مجله علوم مراقبتی نظامی. 6(3)، 198-206.
- محمدی، سید یزدان؛ ستوده اصل، نعمت؛ جهان، فائزه و معاضدیان، آمنه. (1401). بررسی تأثیر باورهای دینی و حمایت اجتماعی ادراک شده بر گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم. مجله مطالعات ناتوانی. 12(71)، 71-81.
- میرز، لارنس‌اس؛ گامست، گلن سی و گارینو، ای‌جی. (1398). تحلیل داده‌ها با استفاده از IBM SPSS. ترجمه ولی‌الله فرزاد، امید شکری، نسرین اسماعیلیان، سمانه بهزادپور، مریم اسدی، محمد شریفی. تهران: سمت.
- مظلوم زاده، محمدرضا؛ اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد؛ شیرخانی، میلاد؛ زمانی طاووسی، عالیه و صلابانی، فائزه. (1400). رابطه اضطراب کرونا با اضطراب سلامتی: نقش میانجی‌گری دشواری تنظیم هیجان. روان‌شناسی بالینی. 13(2)، 111-120.
- مرادی زاده، سهراب؛ پیرانی، ذبیح‌الله و فقیهی، علیرضا. (1397). ارائه مدل ساختاری فرسودگی تحصیلی بر اساس جو حاکم بر مدرسه، خودکارآمدی تحصیلی و حمایت اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه استان لرستان. فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی. 6(2)، 9-20.
- میکائیلی، نیلوفر؛ رجبی، سعید؛ عباسی، مسلم و زمانلو، خدیجه. (1393). بررسی ارتباط تنظیم هیجان و عواطف مثبت و منفی با عملکرد و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، 10(32)، 16-31.
- نریمانی، آذین؛ کاظمی، رضا و نریمانی، محمد. (1400). رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و هوش شخصی با فرسودگی تحصیلی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی. 16(61)، 65-74.
- نعمتی، شهرزاد؛ بدری گرگری، رحیم؛ کاتورانی، آرام و مرتضوی، صفا. (1401). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. 15(6)، 481-568.
- نجف‌آبادی، زهرا؛ رضایی ملاجق، رسول و مالکی، حوری. (1401). تدوین مدل ساختاری سلامت روان در زنان براساس راهبردهای تنظیم هیجان: نقش واسطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. مجله پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده. 10(1)، 335-359.
- یوسفی، نوریه؛ پاشاشریفی، حسن و شریفی، نسترن. (1397). الگوی ساختاری فرسودگی تحصیلی بر اساس متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده، عدالت آموزشی و انگیزش تحصیلی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی. 12(3)، 418-438.
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramirez-Baena, L., & Ortega- Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 70-77. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Assari, S., & Mistry, R. (2018). Educational attainment and smoking status in a national sample of American adults; evidence for the blacks' diminished return. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 763. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040763>
- Banstola, R. S., Oginio, T., & Inoue, S. (2020). Self-esteem, perceived social support, social capital, and risk-behavior among urban high school adolescents in Nepal. *SSM-Population Health*, 11, 100-125. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100570>
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C., & Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth. *Comprehensive psychiatry*, 49(2), 195-201. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.09.002>
- Barratt, J. M., & Duran, F. (2021). Does psychological capital and social support impact engagement and burnout in online distance learning students?. *The Internet and Higher Education*, 51, 100-114. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100821>

- Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 7266-7271. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813049116>
- Bazzazian, S., Rajaei, Y., & Afsari, L. (2021). The inhibitor role of religious beliefs and family belonging in tendency towards smoking, addictive substance and alcohol consumption. *Journal of Family Psychology*, 1(1), 19-28.
- Chen, S. (2021). Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. *Aggression and Violent Behavior*, 101698. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101698>
- Çakar, F. S., & Uzun, K. (2021). Teacher abuse, school burnout and school attachment as predictors of adolescents' risky behaviors. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(1), 217-258. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.007>
- Cambron, C., Kosterman, R., Catalano, R. F., Guttmanova, K., & Hawkins, J. D. (2018). Neighborhood, family, and peer factors associated with early adolescent smoking and alcohol use. *Journal of youth and adolescence*, 47, 369-382. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0728-y>
- Ding, N., Sang, Y., Chen, J., Ballew, S. H., Kalbaugh, C. A., Salameh, M. J., ... & Matsushita, K. (2019). Cigarette smoking, smoking cessation, and long-term risk of 3 major atherosclerotic diseases. *Journal of the American College of Cardiology*, 74(4), 498-507.
- Dixon-Gordon, K. L., Berghoff, C. R., & McDermott, M. J. (2018). Borderline personality disorder symptoms and pain in college students: the role of emotional suppression. *Journal of Personality Disorders*, 32(2), 277-288. <https://doi.org/10.1521/pedi.2017.31.300>
- Donker, M. H., Erisman, M. C., Van Gog, T., & Mainhard, T. (2020). Teachers' emotional exhaustion: associations with their typical use of and implicit attitudes toward emotion regulation strategies. *Frontiers in psychology*, 11, 867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00867>
- Fucito, L. M., Juliano, L. M., & Toll, B. A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11), 1156-1161. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntq146>
- Fillo, J., Kamper-DeMarco, K. E., Brown, W. C., Stasiewicz, P. R., & Bradizza, C. M. (2019). Emotion regulation difficulties and social control correlates of smoking among pregnant women trying to quit. *Addictive behaviors*, 89, 104-112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.033>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113-126. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Gan, Y., Xiong, R., Song, J., Xiong, X., Yu, F., Gao, W., ... & Chen, D. (2019). The effect of perceived social support during early pregnancy on depressive symptoms at 6 weeks postpartum: a prospective study. *BMC psychiatry*, 19, 1-8.
- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking?. *PeerJ*, 6, e5004. <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2015). Burnout and mental health in Swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of research on adolescence*, 25(1), 63-74. <https://doi.org/10.1111/jora.12097>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., & Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. *Plos one*, 15(5), e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
- Habibi, M., Hosseini, F., Darharaj, M., Moghadamzadeh, A., Radfar, F., & Ghaffari, Y. (2018). Attachment style, perceived loneliness, and psychological well-being in smoking and non-smoking university students. *The Journal of psychology*, 152(4), 226-236. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1446894>

- Ilic, I., & Ilic, M. (2022). Cigarette Smoking and Burnout Syndrome among Medical Students at University of Kragujevac, Serbia. In *Biology and Life Sciences Forum* (Vol. 19, No. 1, p. 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/IECBS2022-12941>
- Jiang, H., Li, S., & Yang, J. (2018). Work stress and depressive symptoms in fishermen with a smoking habit: a mediator role of nicotine dependence and possible moderator role of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 9, 286879.
- Jamal, A., Phillips, E., Gentzke, A. S., Homa, D. M., Babb, S. D., King, B. A., & Neff, L. J. (2018). Current cigarette smoking among adults—United States, 2016. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(2), 53. [doi: 10.15585/mmwr.mm6702a1](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6702a1)
- Khafif, T. C., de Siqueira Rotenberg, L., Nascimento, C., Beraldi, G. H., & Lafer, B. (2021). Emotion regulation in pediatric bipolar disorder: a meta-analysis of published studies. *Journal of Affective Disorders*, 285, 86-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.010>
- Khan, A. (2019). Sources and adverse effects of burnout among academic staff: A systematic review. *City University Research Journal*, 9(2).
- Kovac, J. R., Khanna, A., & Lipshultz, L. I. (2015). The effects of cigarette smoking on male fertility. *Postgraduate medicine*, 127(3), 338-341. doi.org/10.1080/00325481.2015.1015928
- Khouja, J. N., Suddell, S. F., Peters, S. E., Taylor, A. E., & Munafò, M. R. (2021). Is e-cigarette use in non-smoking young adults associated with later smoking? A systematic review and meta-analysis. *Tobacco control*, 30(1), 8-15. [http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2019-055433](https://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2019-055433)
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127-134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Levin, R. I. (2011). *Statistics for management*. Pearson Education India.
- Keller, G. (2015). *Statistics for Management and Economic*, Abbreviated. Cengage Learning.
- Kline, R. (2016). *Data preparation and psychometrics review. Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed., pp. 64-96). New York, NY: Guilford.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Li, X., Tan, Y., Li, S., & Wang, X. (2022). Psychological distress and smoking behaviors of Chinese college students: mediating effects of the dimensions of learning burnout. *BMC psychology*, 10(1), 125. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00840-6>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mannocci, A., Backhaus, I., D'Egidio, V., Federici, A., Villari, P., & La Torre, G. (2019). What public health strategies work to reduce the tobacco demand among young people? An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Health Policy*, 123(5), 480-491. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.009>
- Milic, M., Gazibara, T., Pekmezovic, T., Kisic Tepavcevic, D., Maric, G., Popovic, A., ... & Levine, H. (2020). Tobacco smoking and health-related quality of life among university students: Mediating effect of depression. *PloS one*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227042>
- Mannocci, A., Backhaus, I., D'Egidio, V., Federici, A., Villari, P., & La Torre, G. (2019). What public health strategies work to reduce the tobacco demand among young people? An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Health Policy*, 123(5), 480-491. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.009>
- McMillan, C., Felmlee, D., & Osgood, D. W. (2018). Peer influence, friend selection, and gender: How network processes shape adolescent smoking, drinking, and delinquency. *Social networks*, 55, 86-96. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2018.05.008>
- Molero Jurado, M. D. M., Perez-Fuentes, M. D. C., Martos Martínez, Á., Barragán Martín, A. B., Simon Marquez, M. D. M., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Emotional intelligence as a mediator in the relationship between academic performance and burnout in high school students. *Plos one*, 16(6), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253552>

- Nasser, A. M., Geng, Y., & Al-Wesabi, S. A. (2020). The prevalence of smoking (cigarette and waterpipe) among university students in some Arab countries: a systematic review. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, 21(3), 583. doi: [10.31557/APJCP.2020.21.3.583](https://doi.org/10.31557/APJCP.2020.21.3.583)
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and consequences of students' burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/00221546.1990.11775089>
- Orak, U., Yildiz, M., Solakoglu, O., Aydogdu, R., & Aydiner, C. (2020). The utility of social learning theory in explaining cigarette use in a military setting. *Substance Use&Misuse*, 55(5), 787-795. doi.org/10.1080/10826084.2019.1702701
- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2021, December). Academic Burnout among University Students During COVID-19 Outbreak. In *International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 1163-1169). Atlantis Press. doi.org/10.2991/assehr.k.211223.204
- Pan, B., Jin, X., Jun, L., Qiu, S., Zheng, Q., & Pan, M. (2019). The relationship between smoking and stroke: a meta-analysis. *Medicine*, 98(12). doi: [10.1097/MD.00000000000014872](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000014872)
- Rogers, A. H., Bakhshaie, J., Viana, A. G., Manning, K., Mayorga, N. A., Garey, L., ... & Zvolensky, M. J. (2018). Emotion dysregulation and smoking among treatment-seeking smokers. *Addictive Behaviors*, 79, 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.12.025>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73-80. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Talih, F., Warakian, R., Ajaltouni, J., Shehab, A. A. S., & Tamim, H. (2016). Correlates of depression and burnout among residents in a Lebanese academic medical center: a cross-sectional study. *Academic Psychiatry*, 40, 38-45. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0400-3>
- Talih, F., Daher, M., Daou, D., & Ajaltouni, J. (2018). Examining burnout, depression, and attitudes regarding drug use among Lebanese medical students during the 4 years of medical school. *Academic Psychiatry*, 42, 288-296. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0879-x>
- Vinter, K., Aus, K., & Arro, G. (2021). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8), 1061-1077.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical psychology review*, 76, 101-126. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101826>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse education today*, 77, 27-31. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 248.258. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Wootton, R., Richmond, R., Stuijzand, B., Lawn, R., Sallis, H., Taylor, G.,... Munafò, M. (2020). Evidence for causal effects of lifetime smoking on risk for depression and schizophrenia: A Mendelian randomisation study. *Psychological Medicine*, 50(14), 2435-2443. doi:10.1017/S0033291719002678
- Xie, C. S., & Kim, Y. (2022). Post-traumatic growth during COVID-19: The role of perceived social support, personality, and coping strategies. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 224). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020224>
- Yu, X., Wang, Y., & Liu, F. (2022). Language learning motivation and burnout among English as a foreign language undergraduates: The moderating role of maladaptive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.808118>
- Yan, Y. W., Lin, R. M., Su, Y. K., & Liu, M. Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(1), 63-77. <https://doi.org/10.2224/sbp.6530>

- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology research and behavior management*, 335-344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>
- Zlomuzica, A., Lange, M., Reher, S., Machulska, A., & Rinck, M. (2022). The effects of psychological stress on approach tendencies for smoking-related cues in smokers. *European Journal of Neuroscience*, 55(9-10), 2581-2591. <https://doi.org/10.1111/ejn.15295>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2