

رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی

1. عزت‌اله قدم‌پور*، 2. مهدی برزگر بفرویی، 3. لیلا حیدریانی

1. دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه لرستان، 2. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، 3. دانشجوی دکتری روان‌شناسی

تربیتی، دانشگاه لرستان

(تاریخ وصول: 97/05/21 - تاریخ پذیرش: 97/09/17)

The Relationship between the Dimensions of Time Perspectives and Academic Burnout: The Mediating Role Respective Negative Thinking

1. Ezatollah Ghadampour*, 2. Mehdi Barzegar Bafrooei, 3. Leila heidaryani

1. Associate Professor of Psychology Group, Lorestan University 2. Ph.D Student of Psychology group, Lorestan University, 3. Ph.D Student of Psychology group, Lorestan University

(Received: Aug. 12, 2018 - Accepted: Dec. 08, 2018)

Abstract

Introduction: Educational burnout is one of the most important problems in the educational system at all levels. The aim of this study was to investigate the mediating role of respective negative thinking in relationship between the dimensions of time perspective and academic burnout. **Method:** The method was descriptive and correlational using structural equation modeling. The statistical population included all pre-university male students in Maybod city studying in the academic year of 2015-16. Among them, 261 samples were selected through multi-stage cluster sampling. Data were collected applying Zimbardo and Boyd's time perspective, Ehring et al.'s respective negative thinking and Berso's academic burnout questionnaires. The data were analyzed using structural equation modeling. **Results:** The results of structural equation modeling showed that the negative last and present situation dimensions with intermediating respective negative thinking have a positive indirect effect on academic burnout. In addition, the positive last, pleasurable present and future dimensions with mediating respective negative thinking have negative indirect effect on academic burnout. **Conclusion:** These findings suggest that academic burnout will be decreased by changing the perspective of time and having positive thinking and sufficient resources for the purposeful thinking.

Keywords: Time Perspective, Respective Negative Thinking, Academic Burnout

چکیده

مقدمه: فرسودگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین مشکلات گریبان‌گیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی در رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی شهرستان میبد بود که در سال تحصیلی 97-1396 مشغول به تحصیل بودند که از بین آن‌ها، 261 نفر به عنوان نمونه و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به صورت تصادفی انتخاب شدند. داده‌های پژوهش به کمک پرسشنامه‌های چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید، تفکر ارجاعی اهرینگ و همکاران و فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران جمع‌آوری گردید. داده‌ها با استفاده از روش معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که بعد گذشته منفی و حال قضا و قدری با واسطه‌گری تفکر ارجاعی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم مثبت معنادار دارند. همچنین ابعاد گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده نیز با واسطه‌گری تفکر ارجاعی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم منفی معنادار دارند. نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد با تغییر جهت‌گیری چشم‌انداز زمان و برخوردار بودن از یک تفکر مثبت و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار، فرسودگی تحصیلی کاهش یابد.

واژگان کلیدی: چشم‌انداز زمان، تفکر ارجاعی، فرسودگی تحصیلی.

مقدمه

دلایل مختلفی وجود دارد که باعث شده فرسودگی تحصیلی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی به شمار آید از آن جمله می‌توان به تأثیر فرسودگی بر عملکرد تحصیلی، تعهد دانش‌آموزان به انجام امور آموزشی در مدرسه، علاقه به ادامه تحصیل و مشارکت علمی پس از فراغت از تحصیل اشاره کرد (نیومن، فینالی‌نیومن و ریچل³، 1990). دانش‌آموزانی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، عدم تمایل به حضور مستمر در کلاس، عدم مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، غیبت‌های مکرر و احساس بی‌معنایی و بی‌کفایتی در یادگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (قدم‌پور، فرهادی و نقی‌بیرانوند، 1395). پژوهش‌ها نشان داده است که در حوزه سلامت به‌ویژه مطالعه فرسودگی تحصیلی افراد در مواجهه با موقعیت‌های نامطلوب، توجه به چشم‌انداز زمان⁴ حایز اهمیت است (دنی⁵ و همکاران، 2016).

چشم‌انداز زمان، نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسان دارند، توصیف می‌کند (مک‌کای⁶ و همکاران، 2015) و نوعی سبک شناختی است که بر این‌که چگونه افراد با گذشته، حال و آینده ارتباط دارند و چگونه این بازنمودها بر افکار و

یکی از مسائل گریبان‌گیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی که موجب ضعف شدن عملکرد تحصیلی، هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های صرف شده می‌شود، فرسودگی تحصیلی¹ است. فرسودگی را می‌توان نوعی اختلال نامید که به دلیل قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض استرس‌های محیطی، در فرد ایجاد می‌شود و نشانه‌های آن در ابعاد جسمانی، روانی، هیجانی و ذهنی بروز می‌نماید (نصری، ابراهیم دماوندی و کارگر، 1393). در مطالعه‌ای ذکر شده است که فرسودگی از کار سخت و بدون انگیزه ناشی می‌شود و نشانگان آن به صورت علائم مختلف ظاهر می‌گردد و این علائم و شدت آن‌ها از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است (کمال‌پور، عزیززاده‌فروزی و تیرگری، 1395). فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان مدارس، احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی به‌عنوان یک دانش‌آموز با کارآمدی پایین به شمار می‌رود (زنگ و گان²، 2007) که می‌تواند به‌عنوان یک واکنش مزمن در دانش‌آموزانی که در ابتدا با الزامات دوره تحصیل درگیر شده‌اند مطرح شود و ناشی از یک تفاوت بین توانایی دانش‌آموزان و انتظارات خودشان با دیگران برای موفقیت‌شان در تحصیل است (محمدی، 1393).

3. Neumann, Finaly- Neuman & Reichel
4. Time Perspectives
5. Dany
6. Mckay

1. Burnout
2. Zang & Gan

رفتارهای پرخطر رابطه دارند (سینها و لی⁸، 2007) همچنین پژوهش مک‌لی، آندرتا، ماج⁹ و وارل (2014) و بینستوک، آدامز و وایت¹⁰ (2010) نیز نشان داد افرادی که چشم‌انداز زمانی آینده‌مدار بیش‌تری دارند، از الگوهای رفتاری سالم‌تری برخوردارند. تقی‌لو و لطیفی (1395) نشان دادند که چشم‌انداز زمان قضا و قدری، دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است. افراد با چشم‌انداز زمان آینده‌گرایش به اهداف بلندمدت دارند و برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی در افراد می‌شود. گلستانه، افشین و دهقانی (1395) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین چشم‌انداز زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و با در نظر گرفتن نقش چشم‌انداز زمان، می‌توان پیشرفت تحصیلی دانشجویان را بهبود بخشید. لهتونن¹¹ (2012) نیز نشان داد که داشتن عملکرد مناسب و داشتن یادگیری خلاق تحت تأثیر آینده‌نگری فرد و داشتن جهت‌گیری مناسب اهداف بر اساس چشم‌اندازی که از آینده به دست می‌آورند است. به‌طور جالب توجه، ابعاد تفکر ارجاعی¹² یک همبستگی منحصر به فرد با ابعاد اختلالات عاطفی از جمله اضطراب و افسردگی از خود نشان

در نهایت رفتار آن‌ها تأثیر می‌گذارد، مرتبط است. چشم‌انداز زمان در شکل‌دهی ادراک، شکل‌گیری انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل نقش اساسی ایفا می‌کند (زامبیانچی، ریکی-بیتی و پائولا¹، 2010). پرسشنامه چشم‌انداز زمان که از پنج عامل (1) گذشته منفی² که نشان‌دهنده بدبینی نسبت به گذشته است، (2) گذشته مثبت³ که نشان‌دهنده احساسات شدید و شادی‌آور نسبت به گذشته است، (3) حال لذت‌گرایانه⁴ که نشان‌دهنده تمایل برای خشنودی و لذت بردن از تجارب حاضر است، (4) حال قضا و قدری⁵، اعتقاد به این که نیروهای غیر قابل کنترل تعیین‌کننده سرنوشت و آینده هستند و (5) آینده⁶، که تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد؛ تشکیل شده و در نهایت، گرایش افراد به گذشته، حال و آینده را اندازه‌گیری می‌کند و شاخص مورد استفاده برای تعیین کمیت رابطه، چشم‌انداز زمان با شاخص‌های بهداشت و سلامت تحصیلی و روانی - اجتماعی را فراهم آورده است (وارل، مک‌کای و آندرتا⁷، 2015). پژوهش‌ها حاکی از آن است که گذشته‌گرای منفی و حال‌گرای لذت-طلب هر دو با عواملی مانند استرس، افسردگی و

8. Sinha & Li
9. Andretta & Magee
10. Beenstock, Adams & White
11. Lehtonen
12. Respective negative thinking

1. Zambianchi, Ricci Bitti & Paola
2. Past negative
3. Past positive
4. Present hedonistic
5. Present fatalistic
6. Future
7. Andretta

داده‌اند (مکاوی و ماهونی¹، 2013). اهرینگ² (2010) تفکر ارجاعی را نوعی از تفکر درباره مشکلات یا تجارب منفی یک شخص تعریف کرده است که با سه ویژگی تکراری بودن، خودآیند بودن و مشکل در قطع افکار و دو مشخصه اصلی نشخوار فکری و نگرانی مشخص می‌شود. این نوع طرز تفکر همچون دگرگونی در ادراک می‌تواند فراخوانی واقعیت را محدود سازد. تفکر ارجاعی شامل این دیدگاه است که اتفاقات روزمره و طبیعی معنایی خاص را برای شخص به ارمغان می‌آورد که شدت این معنا برای هر فردی متفاوت است. برخی افراد لحظات آنی و کوچکی از این تفکر را تجربه می‌کنند بدون آن‌که هیچ‌گونه عواقب مهمی برای آن‌ها در پی داشته باشد، حال آن‌که برخی این باورها و اعتقادات را در ذهن خود تثبیت کرده و بسط می‌دهند که نهایتاً این تکرار مکرر افکار منفی در ذهن فرد می‌تواند سلامت روان وی را تهدید کند (اسکادنی³، 2010). همچنین افرادی که تمایل بیشتری به تفکر منفی تکراری دارند، حوادث منفی اجتماعی را نیز منفی‌تر از دیگران ارزیابی می‌کنند (وونگ و مکاوی و رپی⁴، 2015). تفکر ارجاعی در اکثر اختلالات مشخصه یکسانی دارد که نشان‌دهنده فراتشخیصی بودن این فرآیند است (مکاوی⁵ و همکاران، 2013). به‌عنوان یک عامل خطر ساز، بالا رفتن تفکر ارجاعی ممکن است همایندی

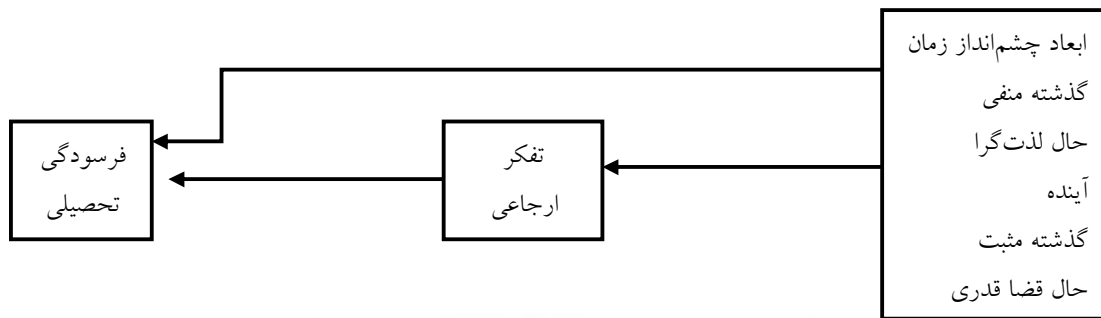
اختلالات عاطفی را افزایش دهد (مکاوی و ماهونی، 2013). نتایج مطالعات نشان داده‌اند که تفکر ارجاعی افسردگی را تعدیل می‌کند (اهرینگ و واتکینس⁶، 2008). دروست⁷ و همکاران، (2014) در پژوهشی تفکر ارجاعی را به عنوان فرآیندی فراتشخیصی در ارتباط بین افسردگی و اضطراب بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تفکر ارجاعی ارتباط این اختلال‌ها را میانجی‌گری می‌کند. ماسیدو⁸ و همکاران (2014) در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و پریشانی‌های روانی دیگر با میانجی‌گری تفکر ارجاعی نشان دادند که کمال‌گرایی و تفکر ارجاعی به عنوان پیش‌بینی‌کننده اکثر پریشانی‌های روانی دیگر هستند. میلز⁹ و همکاران، (2014) در پژوهش خود ارتباط تفکر ارجاعی و پریشانی‌های روانی دیگر را معنادار یافتند. با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت بالای تضعیف فرسودگی تحصیلی و توجه به فرایندهای شناختی و فراشناختی دخیل در این اختلال که می‌تواند به نوعی در مهار و شناسایی بهتر ماهیت این اختلال مؤثر باشد؛ به نظر می‌رسد می‌توان مدلی را طراحی کرد که در آن چشم‌انداز زمان و تفکر ارجاعی در قالب یک مدل، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. پس با توجه به این‌که در مطالعات ذکر شده نشان داده شده است که چشم‌انداز زمان یک متغیر پیش‌بین مهم در گرایش به رفتارهای پرخطر،

6. Ehring & Watkins
7. Drost
8. Macedo
9. Mills

1. McEvoy & Mahoney
2. Ehring
3. Szkodny
4. Wong & Rapee
5. Watson

نگرفته است؛ بنابراین، انجام چنین پژوهشی ضروری و کاربردی به نظر می‌رسد. مدل مفهومی پژوهش در شکل 1 آمده است.

الگوهای رفتاری سالم، افسردگی، استرس و پیشرفت تحصیلی بوده است و تا کنون پژوهشی درباره نقش چشم‌انداز زمان بر فرسودگی تحصیلی با نقش میان‌جی تفکر ارجاعی صورت



شکل 1. مدل مفهومی پژوهش

حجم 261 شرکت‌کننده به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به صورت تصادفی انتخاب شد.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش: برای سنجش چشم‌انداز زمان، از پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید¹ (1999) استفاده شد. این پرسشنامه 56 سؤال دارد که پنج خرده‌مقیاس گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً غلط=1 تا کاملاً صحیح=5) مورد ارزیابی قرار می‌دهد. زیمباردو و بوید (1999) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده به ترتیب برابر 0/82، 0/8،

با توجه به مدل مفهومی پژوهش سؤال‌های تحقیق عبارتند از: سؤال اصلی: آیا مدل رابطه علی ابعاد چشم‌انداز زمان، تفکر ارجاعی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی برازنده داده‌هاست؟ سؤال فرعی: آیا بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی با میانجی‌گری تفکر ارجاعی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی شهرستان میبد که در سال تحصیلی 97-1396 مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دهند که از این جامعه، نمونه‌ای به

1. Zimbardo & Boyd

ضریب پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0/95 و برای بعد تفکر منفی تکراری 0/94، بعد ناکارآمدی ادراک شده، 0/83 و برای بعد تسخیر ظرفیت روانی 0/86 گزارش کردند. همبستگی معنادار این مقیاس با دیگر مقیاس‌های سنجش تفکر ارجاعی از جمله پرسشنامه سبک پاسخدهی، پرسشنامه حالت نگرانی، پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه صفت و حالت اضطراب و پرسشنامه نشانگان افسردگی، حاکی از اعتبار همگرایی این مقیاس است. فائدی، شبانکاره و مقدم برزگر (1395) پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/86، برای تفکر منفی تکراری 0/84، ناکارآمدی ادراک شده 0/78 و برای تسخیر ظرفیت روانی 0/73 گزارش کردند. فائدی و همکاران (1395) روایی این مقیاس را نیز در نمونه‌ی ایرانی به شیوه تحلیل عاملی مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند این مقیاس از روایی مطلوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/87 و برای تفکر منفی تکراری، ناکارآمدی ادراک شده و تسخیر ظرفیت روانی به ترتیب، 0/83، 0/68 و 0/72 بدست آمد. برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو، سالونوا و شافلی¹ (2007) استفاده شد. این مقیاس متشکل از 15 ماده و سه زیر مقیاس خستگی تحصیلی،

0/79، 0/74 و 0/77 گزارش کردند. ساختار پنج عاملی این سیاهه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی در مطالعه زیمباردو و بوید (1999) تأیید شده است. در پژوهش تقی‌لو و لطیفی (1395) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را به ترتیب 0/74، 0/72، 70، 0/69 و 0/71 بدست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده به ترتیب 0/76، 0/69، 0/70، 0/73 و 0/69 بدست آمد. برای سنجش تفکر ارجاعی، از پرسشنامه تفکر ارجاعی اهرینگ، زستچ، ویداکر، واهل و اهرلس (2010) استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش‌دهی شامل 15 عبارت است. این آزمون از یک مقیاس کلی تفکر ارجاعی و سه زیرمقیاس: تفکر منفی تکراری (9 گویه)، ناکارآمدی ادراک شده (3 گویه) و تسخیر ظرفیت روانی (3 گویه) تشکیل شده است. نمره‌گذاری به صورت لیکرت 5 درجه‌ای از هرگز (0) تا همیشه (4) صورت گرفته است که نشانگر میزان موفقیت یا مخالفت آزمودنی‌ها است. نمرات بالا حاکی از حجم بالای افکار منفی تکراری در آزمودنی است. ساختار سه عاملی این سیاهه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی در مطالعه اهرینگ و همکاران (2010) تأیید شده است، آن‌ها

1. Bresó, Salanova & Schoufeli

شهنی بیلاق و پورسید (1391) 0/51 گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/83 و برای خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب، 0/81، 0/78 و 0/77 بدست آمد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در جدول 1 ارائه شده است.

بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی است که در مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. برسو و همکاران (2007) اعتبار این مقیاس را برای خستگی تحصیلی 0/7، بی‌علاقگی تحصیلی 0/82 و ناکارآمدی تحصیلی 0/75 گزارش کرده‌اند. نعیمی (1388) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی 0/79، بی‌علاقگی تحصیلی 0/82 و ناکارآمدی تحصیلی 0/75 گزارش کرده است. همچنین صدوقی، تمانی‌فر و ناصری (1396) پایایی آن را برای کل مقیاس از طریق آلفای کرونباخ 0/78 و روایی این مقیاس توسط بهروزی،

جدول 1. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
گذشته منفی	261	32/15	6/68	0/011	0/439
حال لذت‌گرا	261	46/70	7/98	0/195	-0/41
آینده	261	46/29	6/73	-0/829	0/067
گذشته مثبت	261	32/53	6/05	0/846	0/231
حال قضا و قدری	261	21/98	8/58	0/333	0/191
تفکر منفی تکراری	261	25/07	7/18	0/022	0/408
ناکارآمدی ادراک شده	261	8/19	2/61	0/100	0/424
تسخیر ظرفیت روانی	261	8/69	2/71	0/384	0/584
خستگی تحصیلی	261	22/24	9/64	0/471	0/414
بی‌علاقگی تحصیلی	261	6/21	3/42	0/373	0/645
ناکارآمدی تحصیلی	261	25/7	9/88	0/012	0/350

داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال است. نتایج ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش نیز در جدول 2 ارائه شده است.

اطلاعات جدول 1 نشان می‌دهد که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ کدام از عامل‌ها از مرز ± 2 عبور نکرده و توزیع

عزت‌اله قدم‌پور و همکاران: رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی

جدول 2. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
چشم‌انداز زمان											
گذشته منفی	1										
حال لذت‌گرا	0/46*	1									
آینده	-0/24*	0/33*	1								
گذشته مثبت	-0/22*	0/18*	0/35*	1							
حال قضا و قدری	0/15**	-0/13*	-0/08	0/11**	1						
تفکر ارجاعی											
تفکر منفی	0/66*	-0/45*	-0/26*	-0/26*	0/17*	1					
تکراری	0/46*	-0/36*	-0/21*	-0/21*	0/21*	0/62*	1				
ناکارآمدی ادراک شده	0/53*	-0/32*	-0/22*	-0/22*	0/13**	0/71*	0/65*	1			
تسخیر ظرفیت روانی											
فرسودگی تحصیلی											
خستگی تحصیلی	0/51*	-0/56*	-0/30*	-0/19*	0/19*	0/58*	0/53*	0/49*	1		
بی‌علاقگی تحصیلی	0/27*	-0/28*	-0/31*	-0/23*	0/07	0/37*	0/31*	0/36*	0/59*	1	
ناکارآمدی تحصیلی	0/11	-0/15*	-0/18*	0/14**	0/21*	0/24*	0/08	0/21*	0/43*	0/25*	1

* $p < 0/01$ ** $p < 0/05$

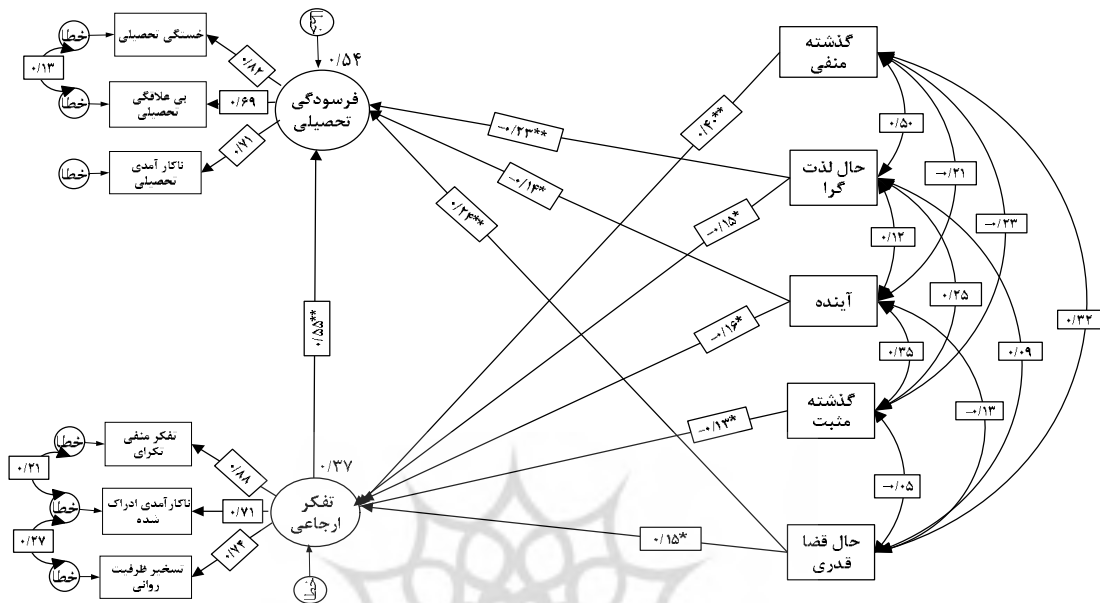
اطلاعات جدول 2 نشان می‌دهد که بعد گذشته منفی و حال قضا و قدری با ابعاد تفکر ارجاعی با ابعاد فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار دارد. به منظور پاسخ به پرسش اصلی پژوهش، مبنی بر این‌که "آیا مدل تبیین فرسودگی تحصیلی با توجه به چشم‌انداز زمان و تفکر ارجاعی برازنده داده‌هاست یا نه؟" از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در جدول 3 مهم‌ترین شاخص‌های آزمون برازش مدل پژوهش گزارش شده است.

جدول 3. شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل مفروض

شاخص	X ²	X ² /df	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMSEA	PCLOSE
	37/78	1/45	0/93	0/94	0/98	0/97	0/042	0/660

برخوردار بوده و پاسخ به سؤالات پژوهش بلامانع است. در شکل 2 ضرایب مسیر استاندارد مدل اصلاح شده نشان داده شده است.

نتایج جدول 3 نشان می‌دهد، شاخص‌های برازش مدل در مجموع از وضعیت مطلوبی برخوردار است، لذا مدل پژوهش از برازش خیلی خوبی



شکل 2. نمودار مسیر اصلاح شده چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی با واسطه تفکر ارجاعی

جدول 4، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل بین ابعاد چشم‌انداز زمان، تفکر ارجاعی و فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد.

جدول 4. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش بر یکدیگر و میزان معناداری آن‌ها

متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
به روی فرسودگی تحصیلی از			
گذشته منفی	-	0/22**	0/22**
حال لذت گرا	-0/23**	-0/08*	-0/31**
آینده	-0/14*	-0/077*	-0/217**
گذشته مثبت	-	-0/07*	-0/07*
حال قضا و قدری	0/24**	0/08*	0/32**
تفکر ارجاعی	0/55**	-	0/55**
به روی تفکر ارجاعی از			
گذشته منفی	0/40**	-	0/40**
حال لذت گرا	-0/15*	-	-0/15*
آینده	-0/16*	-	-0/16*
گذشته مثبت	-0/13*	-	-0/13*
حال قضا و قدری	0/15*	-	0/15*

**P<0/01 *P<0/05

برازندگی مدل نشان داد که مدل پیشنهادی اصلاح شده با داده‌ها برازش نسبتاً خوبی دارد و می‌تواند 54 درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین کند. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که عامل تفکر ارجاعی رابطه بعد گذشته منفی، حال قضا و قدری و فرسودگی تحصیلی را به صورت مثبت و رابطه بین گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، آینده و فرسودگی تحصیلی را به صورت منفی میانجی‌گری می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که ابتدا ابعاد چشم‌انداز زمان، تفکرات منفی ارجاعی دانش‌آموزان را تغییر می‌دهند و با این تغییر فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان موجب می‌شود. این نتیجه پژوهش با نتایج پژوهش‌های داگلیبی¹ و همکاران (2014)، چین و هولدن² (2013)، اویانادل و بولا - کاسال³ (2014)، سینها و لی (2007)، مکالی و همکاران (2014)، بینستوک و همکاران (2010) و مکاوی و ماهونی (2013) هم‌راستا است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت فردی که چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی دارد، بر تجارب شخصی که مضر است متمرکز است. به‌طور کلی این جهت‌گیری به معنای یادآوری گذشته آشفته است و نگرش بدبینانه نسبت به گذشته و احتمالاً وقایع آسیب‌زای زندگی را ممکن می‌سازد. بر این اساس، چشم‌انداز زمانی

بر اساس نتایج جدول 4، اثر مستقیم حال لذت‌گرا بر فرسودگی تحصیلی ($\beta = -0/23$)، اثر مستقیم آینده بر فرسودگی تحصیلی ($p < 0/01$)، اثر مستقیم $\beta = -0/14$ ، $p < 0/05$)، اثر مستقیم حال قضا و قدری بر فرسودگی تحصیلی ($\beta = 0/24$)، $p < 0/01$) و اثر مستقیم تفکر ارجاعی بر فرسودگی تحصیلی ($\beta = 0/55$)، $p < 0/001$) معنادار است. همچنین اثر مستقیم هر پنج ابعاد چشم‌انداز زمان بر تفکر ارجاعی معنادار است. ضرایب مسیر غیرمستقیم بین بعد گذشته منفی و فرسودگی تحصیلی ($\beta = 0/22$)، $p < 0/01$)، بین حال لذت‌گرا و فرسودگی تحصیلی ($\beta = -0/08$)، $p < 0/05$)، بین بعد آینده و فرسودگی تحصیلی ($\beta = -0/077$)، $p < 0/05$)، بین گذشته مثبت و فرسودگی تحصیلی ($\beta = -0/07$)، $p < 0/05$) و بین بعد حال قضا و قدری و فرسودگی تحصیلی ($\beta = 0/08$)، $p < 0/05$) با واسطه‌گری تفکر ارجاعی معنادار است. همچنین نتایج نشان داد که ابعاد چشم‌انداز زمان در مجموع 37 درصد از واریانس تفکر ارجاعی و ابعاد چشم‌انداز زمان و تفکر ارجاعی 54 درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری و بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی در رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. نتایج مربوط به شاخص‌های

1. Duggleby
2. Chin & Holden
3. Oyandel & Buela- Casal

گذشته‌گرای منفی با عواملی مانند عاطفه منفی و فرسودگی رابطه دارد. همچنین چشم‌انداز زمان قضا و قدری دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است و افراد با این نوع جهت‌گیری پذیرا بودن هرآنچه اتفاق می‌افتد را اتخاذ می‌کنند و این امر باعث می‌شود دانش‌آموزان نگرش بدبینانه‌ای به تحصیل و موفقیت داشته باشند و دچار فرسودگی تحصیلی شوند. به نظر می‌رسد بروز تفکر ارجاعی و چشم‌انداز زمان قضا و قدری بیشتر در افرادی است که درک مناسبی از خود و توانایی‌های خویش ندارند و قادر به تمیز احساسات از عقل و منطق خویش نیستند. افرادی که در موقعیت‌های شدید عاطفی کنترل خود را از دست می‌دهند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت موجود نیستند، احساس خستگی ناشی از مطالبات زندگی تحصیلی (خستگی)، بی‌احساسی و بی‌میلی نسبت به تکالیف درسی (بدگمانی) و احساس عدم شایستگی فردی فراگیر (کارآمدی نقصان‌یافته) را تجربه می‌کنند. در حالی که افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند. این افراد از رفتارهای کوتاه‌مدت لذت‌بخش به دلیل پیامدهای بلندمدت منفی اجتناب می‌کنند. همچنین این افراد از رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب کرده و به رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند (آرنولد، درموت و

اسپونار¹، 2011؛ براتمن و هنسون²، 2015). دانش‌آموزان با جهت‌گیری آینده‌نگر تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهند، این افراد باورها و اعتقادات غلط را در ذهن خود تثبیت نکرده و افکار منفی تکراری را از ذهن خود دور می‌کنند و با تمرکز بر فعالیت‌های تحصیلی و برنامه‌ریزی مناسب برای آینده تحصیلی خود، با جدیت و پشتکار به تحصیل خود ادامه می‌دهند و می‌توانند مشکلات تحصیل خود را مهار کنند. طبق نظریه گزینندگی اجتماعی - هیجانی، نوع هدفی که افراد انتخاب و دنبال می‌کنند تحت تأثیر چشم‌انداز زمان آن‌ها قرار دارد. این تغییرات در اولویت‌بندی هدف به‌عنوان تابعی از چشم‌انداز زمان آینده فرآیندی انطباقی است که بهزیستی و سلامتی را افزایش می‌دهد (دیویس و هیکس³، 2013).

نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد که از بین ابعاد چشم‌انداز زمان، بعد آینده و بعد حال لذت‌گرا بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم منفی معنادار دارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که از زمان حال خود احساس لذت می‌برند و جهت‌گیری آینده دارند و برای آینده خود برنامه‌ریزی دارند کمتر دچار فرسودگی و بی‌میلی تحصیلی می‌شوند. شخصی که گرایش حال‌گرای

1. Arnold, Dermott & Szpunar

2. Braitman & Henson

3. Davic & Hicks

است، پیش‌بینی وجود ارتباط بین فرسودگی و تفکر ارجاعی محتمل است.

در واقع افرادی که افکار منفی تکرارشونده بیشتری را تجربه می‌کنند، سطوح بالاتری از اضطراب را تحمل می‌کنند این عامل به نوبه خود، آن‌ها را مستعد تشویش و مشکلات هیجانی و عاطفی و در نهایت فرسودگی می‌کند. تفکر ارجاعی پیش‌بینی کننده مستقل اختلالات روانی از جمله فرسودگی نیست، بلکه نقش میانجی را در اکثر اختلالات دارد. طبق مطالعات انجام شده تفکر ارجاعی که از فرآیندهای شناختی و فراشناختی است، اثرات چشم‌انداز زمان بر روی فرسودگی تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند. فرآیندهای فراشناختی به ساختارهای روان‌شناختی، دانش، وقایع و پردازش‌های درگیر در کنترل، تغییر و اصلاح و تفسیر و تفکر اشاره دارد. اهمیت فرآیندهای فراشناختی با توجه به این واقعیت است که ممکن است یک عامل مهم را در رشد و ابقاء اختلالات روانی تشکیل دهند (ولز و هاتون³، 2004). با توجه به این که نمونه پژوهش حاضر از میان دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهرستان میبد انتخاب شده است، تعمیم نتایج آن به جامعه دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی دیگر و سایر مناطق جغرافیایی با احتیاط صورت گیرد. بررسی همین مدل با جامعه آماری متفاوت، در گروه‌های مختلف سنی، تحصیلی، شغلی و افراد بزرگسال پیشنهاد می‌شود.

لذت طلب دارد، در لحظه، زندگی می‌کند، از فعالیت‌های با شدت بالا لذت می‌برد، در جستجوی هیجان‌ها و محرک‌های جدید است و به ماجراهای دوستی پاسخ مثبت می‌دهد. این فرد درباره پیامدهای اعمالش نگرانی کمی دارد و بدون تحلیل و برنامه‌ریزی احتمالی سودها عمل می‌کند. همچنین دانش‌آموزانی که جهت‌گیری حال قضا و قدری دارند و خود را دست سرنوشت و شانس می‌سپارند فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند. این یافته همسو با یافته‌های اهرینگ و واتکینس (2008)، دروست و همکاران (2014)، ماسید و همکاران (2014) و میلز و همکاران (2014)، تقی‌لو و لطیفی (1395) و گلستانی و همکاران (1395) است. بک¹ (1967) نیز اظهار داشته است که بیماران افسرده گرایش دارند که افکار ارجاعی درباره یک ناتوانی ادراک شده یا نشانگان آن داشته باشند. به نظر می‌رسد که این نشخوار افسرده‌وار استمرار و مداومت فرسودگی را پیش‌بینی می‌کند. سگستروم² و همکاران، (2000) نیز معتقدند از آنجا که در فرسودگی به نوعی حالت تفکر منفی تکرار شونده وجود دارد و فرد احساس اندوه و غمگینی شدید دارد که البته محتوای منفی، حالتی مزمن و پایدار دارد و البته کنترل‌ناپذیر است و از طرفی دیگر نیز نشخوار فکری تفکر ارجاعی نیز دارای تمام این علایم

3. Wells & Hatton

1. Beck
2. Segerstrom

تحصیلی به مشکلات هیجانی و عاطفی نوجوانان از سوی متخصصان طرح‌ریزی و اجرا شود.

پژوهش آزمایشی انجام شود تا مشخص شود با کاهش تفکر ارجاعی و آموزش مهارت مقابله با تفکر ارجاعی می‌توان فرسودگی تحصیلی را کاهش داد. آموزش کنترل تفکر ارجاعی جهت پیشگیری از تبدیل فرسودگی

منابع

- کمال‌پور، س.؛ عزیززاده فروزی، م. و تیرگری، ب. (1395). بررسی رابطه تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری. *گام‌های توسعه در آموزش علوم پزشکی*، 5(13)، 476-487.

- گلستانه، س. م.؛ افشین، س. ع. و دهقانی، ی. (1395). رابطه بین چشم‌انداز زمان با جهت‌گیری هدف، تعلل تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه خلیج فارس. *مجله شناخت اجتماعی*، 5(10)، 50-69.

- محمدی، ع. ا. (1393). ارزیابی اثربخشی مدل سرمایه روان‌شناختی لوتانز بر انگیزش درونی، فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر سنندج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه لرستان.

- نصری، ص.؛ ابراهیم دماوندی، م. و کارگر، ع. ا. (1393). ارتباط تعارض کار - خانواده و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تربیت

- تقی‌لو، ص. و لطیفی، ح. (1395). نقش واسطه‌ای امیدواری در رابطه بین چشم‌انداز زمان و آشفتگی روان‌شناختی. *اندیشه و رفتار*، 39(10)، 67-87.

- صدوقی، م.؛ تمنائی‌فر، م. ر. و ناصری، ج. (1396). رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، 9(1)، 50-67.

- قائدی، ف.؛ شبانکاره، ا. و برزگر، م. م. (1395). تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی: نقش واسطه‌ای درماندگی آموخته شده. *دوفصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی*، 5(1 پیاپی 9)، 35-51.

- قدم‌پور، ع. ا.؛ فرهادی، ع. و نقی‌بیرانوند، ف. (1395). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، 8(2)، 68-60.

- دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید
چمران اهواز. *مطالعات روان‌شناختی*، 5(3)،
117-134.
- Arnold, K. M., Dermott, K. B., & Szpunar, K. K. (2011). "Individual differences in time perspective predict automatic experience". *Consciousness and Cognition*, 20(3), 712- 9.
- Beck, N. (1967). *Depression: clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper Row.
- Beenstock, J., Adams, J., & White, M. (2010). "The association between time perspective and alcohol consumption in university student: cross- sectional study". *European Journal of Public Health*, 21(4), 138-43.
- Braitman, A. L., & Henson, J. M. (2015). "The impact of time perspective latent profiles on college drinking: A multidimensional approach". *Substance Use & Misuse*, 50(5), 664- 673.
- Chin, J., & Holden, R. R. (2013). "Multidimensional future time perspective as moderators of the relationships between suicide motivation, preparation, and its predictors". *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 43(4), 395-405.
- Dany, L., Roussel, P., Laguette, V., Lagouancelle- Simeoni, M. c., & Apostolidis, T. (2016). "Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients". *Psychology Health & Medicing*, 21(3), 295- 308.
- Davis, W., & Hicks, J. A. (2013). "Maintaining hope at the 11 th hour: Authenticity buffers the effect of limited time perspective on hope". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 39(12), 1634- 1646.
- Drost, J., Vander Does, W., Van Hemert, M. A., Penninx, W. J. H., & Spinhoven, P. (2014). "Respective negative thinking's as a transsdiagnostic factor in depression and anxiety: A conceptual replication". *Behavior Research and Therapy*, 63(3), 177- 183.
- Duggleby, W. D., Williams, A., Holstlander, L., Thomas, R., Cooper, D., Hallstrom, L. K., Ghosh, S., & Orouke, H. (2014). "Hope of rural women caregivers of person with advance cancer: guilt, self- efficacy and mental health". *Rural and Remote Health*. 14, 2561.
- Ehring, T. (2010). "The Preservative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content - independent measure of repetitive negative thinking". *Journal Behave There Expel Psychiatry*. 42(2), 225-232.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). "Respective negative thinking as a transdiagnostic process", *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192- 205.

- Lehtonen, A. (2012). "Future thinking and learning in improvisation and a collaborative devised theatre project within primary school students". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 45, 104-113.
- Macedo, A., Soares, M, J., Amaral, A. P., Nogueira, V., Madeira, N., Roque, c., Marquesm, M., Maia, b., Bos, S., Valent, J., & Pereira, A. T. (2014). "Respective negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress". *Personality and Individual Differences*, 72(6), 220- 224.
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R., & Nathan, P. (2013). "The relationship between worry, rumination and co morbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transude agnostic construct". *Journal of Affective Disorders*, 151(3), 313- 320.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, E. J. (2013). "Intolerance of uncertainty and negative meta cognitive beliefs as transit agnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders". *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 216- 224.
- Mckay, M. T., Andretta, J. R., Magee, J., Worrell, F. C. (2014). "What do temporal profiles tell us about adolescent alcohol use? Results from a large sample in the United Kingdom". *Journal of Adolescence*, 37, 1319- 28.
- Mckay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. J., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). "Less not always more: The case of the 36- item short form of the zimbaro time perspective inventory". *Personality and Individual Differences*, 72, 68- 71.
- Mills, C., Grant, M., Lechner, V., & Judan, R. (2014). "Relationship between trait repetitive negative styles and symptoms of psychology". *Personality and Individual Differences*, 71(3), 19- 24.
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). "Determinants and consequences of students burnout in universities". *The Journal of Higher Education*, 20- 31.
- Oyandel, C., & Buela- Casal, G. (2014). "Time persecution and psychopathology: Influence of time perspective on quality of life of severe mental illness". *Acts Espanola's de Psiquiatria*, 42(3), 99- 107.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Aldern, L., Craske, M. G. (2000). "Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood". *Cong Therapy Research*, 24, 671- 88.
- Sinha, R., & Li. (2007). "Imaging stress and cue- include drug and alcohol craving: association with relapse and clinical implications". *Drug and Alcohol Review*, 26, 25- 31.
- Szkony, L. E. (2010). *The preservative thinking questionnaire: Development and validation* Penny Ivania State University.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). "A short form of the met cognitions questionnaire: properties of the MCQ-30". *Behavior Research and Therapy*, 42(1), 385- 396.

- Wong, J., McEvoy, M., & Rapee, M. (2015). "A comparison of repetitive negative thinking and post-Event processing in the prediction of maladaptive social- evolution beliefs: a short- term prospective study". *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 10(24), 1- 12.
- Worrell, F. C., Mckay, M. T., & Andretta, J. R. (2015). "Concurrent validity of zimbaro time perspective inventory profiles: A secondary analysis of data from the united kingdom". *Journal of Adolescence*, 42, 128- 139.
- Zambianchi, M., Ricci Bitti, P. E., & Paola, G. (2010). "Time perspective, personal agenda, and adoption of risk behaviors in adolescence". *Psychologies Clinica Della Sviluppo*, 2, 397- 414.
- Zang, R., & Gan, R. Ch. (2007). "Henning. perfectionism, Academic burnout and engagement among chine décolleté students: a structural equation modeling analysis". *Personality & Invidual Differences*, 43, 1529- 1540.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). "Putting Time in Perspective a Valid, Reliable Individual-Differences Metric". *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

