



## پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس چشم‌انداز زمان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

زهرا فتحی<sup>۱</sup>

### چکیده

**زمینه و هدف:** این پژوهش تحت عنوان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس چشم‌انداز زمان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دانشجویان انجام شده است. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی است و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر قدس (۲۳۰۰) نفر می‌باشند. **روش پژوهش:** در راستای اجرای این پژوهش، حجم نمونه ۲۵۰ نفر و به شیوه‌ی در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه می‌باشد که پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی فرسودگی تحصیلی مسلش - فرم دانشجویان می‌باشد و پایایی پرسش‌نامه با ش از آلفای کرونباخ با ضریب پایایی ۰/۸۳ مورد تأیید قرار گرفت و سیاهه ۵۶ آیتمی چشم‌انداز زمان زی‌باردو و پرسش‌نامه ۷۵ سؤالی فرم کوتاه طرح‌واره یانگ انتخاب گردید. در بخش آمار توصیفی با استفاده از شاخص‌های آماری نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در فرضیه اول از بین ابعاد چشم‌انداز زمان، گذشته منفی به صورت مثبت و آینده و حال لذت‌گرا به صورت منفی و معنادار فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند و در آزمون فرضیه دوم چنین نتیجه‌گیری شد که از بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، بریدگی/طرد، گوش به زنگی و محدودیت‌های مختل به صورت مثبت و معنادار فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

**کلمات کلیدی:** فرسودگی تحصیلی، چشم‌انداز زمان، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، دانشجویان

۱ کارشناس ارشد روان‌شناسی، گرایش عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، تهران، ایران. (z.fathi.61@gmail.com)



## مقدمه

دانشگاه نقش مهمی را در تربیت نیروی انسانی لازم برای رشد و پیشرفت جامعه ایفا می کند و از این حیث مهم ترین پایگاه علمی و مرکز پرورش نیروی متخصص، آگاه و باتجربه به شمار می رود (ادهمی و همکاران، ۱۳۸۹). تحصیل در دانشگاه برای تعدادی از دانشجویان اعم از دختران و پسران، با نگرانی و فشار همراه می باشد (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۷)؛ لذا محیط آموزشی و قوانین جدید، انتظارات متفاوت، آغاز زندگی مستقل و ورود به دنیای بزرگسالی، شکل گیری روابط انسانی و صمیمانه از جمله شرایط جدیدی هستند که نیازمند اتخاذ راهبردهای جدید است. بهروزی و ایلاقی (۱۳۹۳) در این باره عنوان نمودند، اگرچه دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تجربه های خوشایندی را به همراه دارد، اما برای برخی دیگر، تکالیف تحصیلی مانند آزمون ها، مقالات، ارائه مطالب و... منجر به فرسودگی تحصیلی خواهد شد.

فرسودگی را می توان نوعی اختلال نامید که به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس های محیطی، در فرد ایجاد می شود و نشانه های آن در ابعاد جسمانی، روانی، هیجانی و ذهنی بروز می کند (کمال پور و همکاران، ۱۳۹۵). فرسودگی در آغاز به عنوان یک اختلال مرتبط با شغل دیده می شد، اما دانشگاه ها هم جایی است که دانشجویان در آن کارمند به حساب می آیند، آنها در زمان های معینی در کلاس حاضر می شوند و تکالیفی را برای گذراندن آزمون و گرفتن نمره انجام می دهند (آرو و همکاران، ۲۰۰۸). چنین محیطی فراگیران را درگیر فشارهای مرتبط با عملکرد می کند. فرسودگی تحصیلی که پاسخی به دشواری های مسیر پیشروی فراگیر در کنار آمدن با این فشارهاست، نتیجه یک ناهمخوانی میان منابع آموزشی و انتظارات خود و دیگران برای موفقیت تحصیلی است. فرسودگی تحصیلی، همچنین احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی را شامل می شود (ژانک، گان و چام ۲، ۲۰۰۷) و می تواند سطح انرژی لازم برای انجام وظایف شناختی همراه با یادگیری و همچنین، امکان تمرکز بر روی منابع شناختی موجود را کاهش دهد (کارشکی و همکاران، ۱۳۹۱).

سه مؤلفه ی فرسودگی تحصیلی بنا بر نظریه ی مسلسلش ۳ عبارت اند از:

۱- خستگی عاطفی: عامل اصلی فرسودگی و آشکارترین نشانه های آن است. در حقیقت خستگی عاطفی یک بعد موردنیاز برای تعریف فرسودگی تحصیلی است و بدون آن مفهوم فرسودگی ناقص است. خستگی عاطفی موجب می شود که دانشجویان به لحاظ هیجانی و شناختی از محیط تحصیلی خود فاصله بگیرند و به احتمال این راهی برای رویارویی با فشارهای درسی است.

- 
- 1 - Aro
  - 2 - Zhang, Gan, Cham
  - 3 - Maslach



۲- خستگی هیجانی و بدبینی تحصیلی: یک سازوکار رویارویی است که موجب می شود، تا فرد نوعی جدایی از تحصیل و فاصله گرفتن عاطفی از تحصیل را تجربه کند. بدبینی تحصیلی مربوط به پاسخ های منفی و یا بیش از اندازه سرد، نسبت به اوضاع مختلف تحصیلی فرد است که سبب ایجاد نگرش منفی، احساس نامناسب بودن و در نهایت سبب پیدایش شکاف بین دانشجو و دانشگاه می گردد.

۳- ناکارآمدی درسی: به احساس نداشتن ظرفیت و نبود موفقیت و بهره‌وری در تحصیل مربوط می شود و با کاهش کارآمدی درسی، بهره‌وری، توانایی و روحیه معادل است و دربرگیرنده ناتوانی دانشجویان در کنارآمدن با نیازهای تحصیلی می باشد. این نشان دهنده کاهش احساس دانشجویان در ارتباط با شایستگی و پیشرفت در امور تحصیلی می باشد (مسلش و همکاران، ۲۰۰۱)

نومن ۱ (۲۰۱۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی تحصیلی یکی از مهم ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه ها است و شناسایی عوامل مؤثر بر آن دارای ضرورت و اهمیت است. یکی از متغیرهای مهم اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده است، چشم انداز زمان ۲ است. مسئله ای که از دید پژوهشگران، در فرسودگی تحصیلی بسیار حایز اهمیت است، جهت گیری افراد از لحاظ زمانی می باشد. پژوهش ها، نشان داده است که در حوزه ی تحصیلی به ویژه مطالعه ی فرسودگی تحصیلی افراد در مواجهه با موقعیت های نامطلوب، توجه به چشم انداز زمان حایز اهمیت است (دنی ۳، روسل ۴، لاکویت، لاکوانل - سیمیونی ۵ و همکاران، ۲۰۱۶). چشم انداز زمان، نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می کند (مک کای ۶، وارل ۷، تمپل ۸، پری ۹ و همکاران، ۲۰۱۵). چشم انداز زمانی فرایندی ناخودآگاه است که در آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقوله های زمانی و یا قالب های زمانی اختصاص داده شده اند که به ایجاد نظم، انسجام، و معنا در این تجارب یا وقایع کمک می کند (زیمباردو ۱۰ و بوید، ۱۹۹۹). فریس (به نقل از زیمباردو و بوید، ۲۰۰۹) اعمال ما در هر زمان مشخصی، تنها به شرایط لحظه ای وابسته نیستند، بلکه به تمام تجربیات گذشته و تمام انتظارات آینده، بستگی دارند. این موارد گاهی به صورت آشکار، و همیشه به طور ضمنی، در تک تک رفتارهای ما دخیل هستند. می توان گفت هر یک از رفتارهای ما در دیدگاهی گذرا رخ می دهد، و به افق فکری موقتی ما در لحظه ی دقیق رخ دادن رفتار، بستگی دارند.

- 
- 1 - Neumann
  - 2 - Time perspective
  - 3 - Dany
  - 4 - Roussel
  - 5 - Lagouanelle-Simeoni
  - 6 - McKay
  - 7 - Worrell
  - 8 - Temple
  - 9 - Perry
  - 10 - Zimbardo & Boyd



از سایر عوامل و متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ۱ می‌باشد. یانگ معتقد است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، قدیمی‌ترین مؤلفه‌های شناختی و باورها و احساسات غیرشرطی درباره خودمان هستند و از تعامل خلق‌وخوی فطری کودک با تجارب ناکارآمد او با والدین، خواهر، برادرها و همسالان در طی سال‌های اولیه زندگی به وجود می‌آید و این طرح‌واره‌های غیرشرطی، آسیب‌پذیری و اشکال نوروپیک اختلالات و مشکلات روان‌شناختی را افزایش می‌دهد (یانگ، ۲، ۱۹۹۴: ۲۸). آنها الگوهایی خود تداوم‌بخش از خاطرات، هیجانات، شناخت‌ها، حواس و ادراکات انسان از محیط هستند. کار خود را از روی عادت و به‌راحتی انجام می‌دهند و هنگامی که فرد با چالشی مواجه می‌شود به‌جای تغییر طرح‌واره اطلاعات دریافتی را تحریف می‌کند (یانگ، ۱۳۹۴). تحقیقات نشان داده‌اند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نشانه‌های مختلف در ارتباط هستند. مثلاً طرح‌واره کمال‌گرایی با نشانه‌هایی مانند فرسودگی تحصیلی و... (شافران و همکاران، ۲۰۰۰) ارتباط دارد (محمدی، ۱۳۸۶).

نومن (۲۰۱۰) بر این باور است که برای تحقیق درباره فرسودگی تحصیلی دلایل مختلفی وجود دارد. بنا به این نکته اساسی، تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع‌های اساسی در این زمینه است؛ بنابراین مسئله اساسی این پژوهش تعیین و مشخص کردن رابطه متغیرهای چشم‌انداز زمان، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با فرسودگی - تحصیلی است که در این پژوهش متغیرهای چشم‌انداز زمان، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان متغیرهای مستقل یا پیش‌بین و متغیر فرسودگی تحصیلی متغیر ملاک یا وابسته در نظر گرفته شده است؛ بنابراین، هدف اصلی این پژوهش، پاسخ‌گویی به این سؤال بود که آیا متغیرهای چشم‌انداز زمان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به طور معنی‌داری می‌توانند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت تحقیق، توصیفی از نوع پیمایشی و به لحاظ روابط بین متغیرها از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در نظر گرفته شده است که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۵۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه تعیین و به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده است.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی مسلج - فرم دانشجویان:

این پرسش‌نامه اصلاح‌شده مقیاس فرسودگی مسلج - فرم عمومی است که برای استفاده در نمونه دانشجویان توسط شوفلی<sup>۳</sup> و همکارانش (۲۰۰۲) اصلاح شده است. این پرسش‌نامه در کل ۱۵ سؤال دارد و شامل سه خرده مقیاس (خستگی

1 - Early maladaptive schema

2 - Young

3 - Schaufeli



عاطفی، شک و بدبینی و خودکارآمدی تحصیلی) است. در فرم اصلی اعتبار این مقیاس به وسیله روش همسانی درونی در نمونه های هلندی، پرتغالی و اسپانیایی چنین گزارش شده است:

نمونه اسپانیایی (خستگی عاطفی ۰/۷۴، شک و بدبینی ۰/۷۹، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۶)

نمونه پرتغالی (خستگی عاطفی ۰/۷۹، شک و بدبینی ۰/۸۲، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۹)

نمونه هلندی (خستگی عاطفی ۰/۸۰، شک و بدبینی ۰/۸۶، خودکارآمدی تحصیلی ۰/۶۷)

ضریب روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه ی اشتیاق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موفقیت تحصیلی تأییدکننده روایی مطلوب این مقیاس است (شوفلی و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش رستمی و عابدی (۱۳۹۰) برای خرده مقیاس های خستگی عاطفی ۰/۸۸، شک و تردید ۰/۹۰ و خودکارآمدی ۰/۸۴ به دست آمده که نشان از روایی مناسب این ابزار دارد. فرسودگی تحصیلی در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای فرسودگی تحصیلی ۰/۸۳۱ به دست آمد.

سیاهه چشم انداز زمان زیمباردو (ZTPI):

ابزاری ۵۶ آیتمی است که از پنج خرده مقیاس، شامل گذشته منفی، آینده، حال لذت گرایی، حال قضا و قدری و گذشته مثبت تشکیل شده است. شرکت کنندگان با استفاده از مقیاس لیکرت پنج درجه ای (بسیار نادرست (۱) تا بسیار درست (۵)) به هر یک از آیتم های این سیاهه پاسخ می دهند. زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) ثبات درونی عامل های این سیاهه را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۲ گزارش کرده اند. آنها همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های گذشته ی منفی، گذشته ی مثبت، حال لذت گرایی، حال قضا و قدری و آینده را به ترتیب برابر ۰/۸۲، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۴، ۰/۷۷ و ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های گذشته منفی، حال لذت گرا، آینده، گذشته مثبت و حال قضا و قدری به ترتیب ۰/۸۸۷/۸۳۳، ۰/۸۶۸، ۰/۷۸۸ و ۰/۷۴۸ به دست آمد.

پرسش نامه فرم کوتاه طرح واره یانگ (SQ-SF):

این پرسش نامه یک ابزار ۷۵ سؤالی برای سنجش طرح واره های ناکارآمد اولیه می باشد. یانگ (۱۹۹۸) این پرسش نامه را از روی فرم پرسش نامه اصلی (فرم ۲۰۵ آیتمی) طراحی کرد. پرسش نامه طرح واره یانگ (SQ-SF) برای ارزیابی ۱۵ طرح واره ناکارآمد اولیه ساخته شد. این طرح واره ها عبارت اند از:

ردیف	طرح واره های ناکارآمد اولیه	عبارات
۱	رهاشده گی / بی ثباتی	۶،۷،۸،۹،۱۰
۲	بی اعتمادی / بد رفتاری	۱۱،۱۲،۱۳،۱۴،۱۵



۱،۲،۳،۴،۵	محرومیت هیجانی	۳
۳۱،۳۲،۳۳،۳۴،۳۵	وابستگی / بی کفایتی	۴
۳۶،۳۷،۳۸،۳۹،۴۰	آسیب پذیری نسبت به ضرر	۵
۲۱،۲۲،۲۳،۲۴،۲۵	نقص / شرم	۶
۲۶،۲۷،۲۸،۲۹،۳۰	شکست یا ناکامی	۷
۵۱،۵۲،۵۳،۵۴،۵۵	فداکاری / از خود گذشتگی	۸
۵۶،۵۷،۵۸،۵۹،۶۰	بازداری هیجانی	۹
۶۶،۶۷،۶۸،۶۹،۷۰	استحقاق	۱۰
۷۱،۷۲،۷۳،۷۴،۷۵	خود انضباطی ضعیف / خود کنترلی ضعیف	۱۱
۱۶،۱۷،۱۸،۱۹،۲۰	بیگانگی اجتماعی / انزوای اجتماعی	۱۲
۶۱،۶۲،۶۳،۶۴،۶۵	کمال گرایی / معیارهای سرسختانه	۱۳
۴۶،۴۷،۴۸،۴۹،۵۰	اطاعت	۱۴
۴۱،۴۲،۴۳،۴۴،۴۵	خود تحول نیافته / خود گرفتار	۱۵

این پرسش نامه با مقیاس های ناراحتی روان شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب پذیری شناختی نسبت به افسردگی و نشانه شناسی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی نشان داده است. در ایران هنجاریابی فرم کوتاه پرسش نامه (فرم ۷۵ سؤالی) توسط آهی و بشارت (۱۳۸۶) انجام گرفته است. همچنین روایی و اعتبار پرسش نامه طرح واره های ناسازگار اولیه توسط یوسفی و همکاران (۱۳۸۷) بر روی نمونه ۵۷۹ نفری و در دو مرحله بررسی شد. در این بررسی اعتبار پرسش نامه طرح واره های ناسازگار اولیه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در کل نمونه به ترتیب (۰/۸۹ و ۰/۸۷)، در دختران (۰/۸۷ و ۰/۸۴) و در پسران (۰/۸۱ و ۰/۸۴) بود (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۷).

پرتال جامع علوم انسانی



متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. طرح‌واره - بریدگی / طرد	-									
۲. طرح‌واره - خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۵۲۵**	-								
۳. طرح‌واره - دیگر جهت‌مندی	۰/۴۵۲**	۰/۵۳۶**	-							
۴. طرح‌واره - گوش به زنگی	۰/۴۶۴**	۰/۵۸۲**	۰/۳۷۷**	-						
۵. طرح‌واره - محدودیت‌های مختل	۰/۶۱۸**	۰/۶۱۰**	۰/۳۴۵**	۰/۱۷۹**	-					
۶. چشم‌انداز - گذشته منفی	۰/۲۷۲**	۰/۶۰۳**	۰/۳۴۶**	۰/۳۵۳**	۰/۴۰۳**	-				
۷. چشم‌انداز - حال لذت‌گرا	-۰/۴۱۰**	-۰/۳۱۵**	-۰/۲۹۰**	-۰/۳۴۹**	-۰/۲۷۱**	-۰/۲۶۲**	-			
۸. چشم‌انداز - آینده	-۰/۳۹۹**	-۰/۴۹۶**	-۰/۲۸۸**	-۰/۴۲۳**	-۰/۲۴۹**	-۰/۳۴۹**	۰/۲۰۳**	-		
۹. چشم‌انداز - گذشته مثبت	-۰/۲۵۰**	-۰/۲۸۸**	-۰/۳۶۹**	-۰/۳۶۷**	-۰/۳۱۸**	-۰/۲۴۶**	۰/۲۶۹**	۰/۲۷۵**	-	
۱۰. چشم‌انداز - حال قضا و قدری	۰/۳۷۶**	۰/۳۱۴**	۰/۳۴۵**	۰/۳۳۲**	۰/۴۲۰**	۰/۱۴۷*	-۰/۳۵۶**	-۰/۱۸۸**	-۰/۲۵۲**	-
۱۱. فرسودگی تحصیلی	۰/۲۲۴**	۰/۱۹۷**	۰/۲۱۵**	۰/۲۱۹**	۰/۰۰۸	۰/۲۳۶**	-۰/۲۱۶**	-۰/۳۲۹**	-۰/۲۱۷**	۰/۱۴۲*

\*\*P &lt; ۰/۰۱

\*P &lt; ۰/۰۵

در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فرم کوتاه طرح‌واره‌یانگ شامل: طرح‌واره‌های بریدگی/ طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی، محدودیت‌های مختل، به ترتیب ۰/۸۶۵/۰/۸۵۲/۰/۸۰۷ و ۰/۸۳۹ به دست آمد. لازم به ذکر است که داده‌ها پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-V23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و سپس برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و همچنین آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد.



## یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های طرح‌واره (بریدگی / طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی، محدودیت‌های مختل)، چشم‌انداز (گذشته منفی، حالت لذت‌گرا، آینده، گذشته مثبت و حال قضا و قدری)، و فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد.

جدول ۱ همبستگی‌های بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (بریدگی / طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی و محدودیت‌های مختل)، چشم‌انداز زمان (گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، حال قضا و قدری و آینده) و فرسودگی تحصیلی را نشان می‌دهد. همچنان که ملاحظه می‌شود، به‌استثنای مؤلفه محدودیت‌های مختل، دیگر مؤلفه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان همبسته بودند. از بین ابعاد چشم‌انداز زمان نیز حال قضا و قدری و گذشته منفی به‌صورت مثبت و به ترتیب در سطوح معناداری ۰/۰۵ و ۰/۰۱ با فرسودگی تحصیلی همبسته بودند و دیگر ابعاد آن شامل گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده به‌صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ با فرسودگی تحصیلی همبسته بودند.

در ادامه پژوهش حاضر به‌منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها مقادیر کشیدگی و چولگی همه متغیرهای تحقیق و به‌منظور ارزیابی مفروضه هم‌خطی بودن عامل تورم واریانس ۱ (VIF) و ضریب تحمل ۲ متغیرهای پیش‌بین را مورد ارزیابی قرار داد.

جدول ۲: کشیدگی، چولگی، ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

تورم واریانس (VIF)	ضریب تحمل	کشیدگی	چولگی	
۱/۵۱۶	۰/۶۶۰	-۰/۴۷۴	-۰/۱۰۵	طرح‌واره - بریدگی / طرد
۱/۵۳۷	۰/۶۵۱	-۰/۲۸۷	-۰/۳۸۳	طرح‌واره - خودگردانی و عملکرد مختل
۱/۴۹۷	۰/۶۶۸	۰/۶۷۲	-۰/۳۴۱	طرح‌واره - دیگر جهت‌مندی
۱/۴۹۷	۰/۶۶۸	۰/۱۵۵	-۰/۴۳۴	طرح‌واره - گوش به زنگی
۱/۹۳۸	۰/۵۱۶	۰/۱۴۴	-۰/۰۵۹	طرح‌واره - محدودیت‌های مختل
۲/۱۳۱	۰/۴۶۹	۰/۰۱۹	۰/۲۲۲	چشم‌انداز - گذشته منفی
۲/۹۵۱	۰/۳۳۹	۰/۱۳۹	۰/۲۸۷	چشم‌انداز - حال لذت‌گرا
۲/۲۵۸	۰/۴۴۳	۰/۱۴۰	-۰/۰۷۱	چشم‌انداز - آینده
۲/۳۱۷	۰/۴۳۲	-۰/۵۱۱	-۰/۳۴۵	چشم‌انداز - گذشته مثبت
۲/۰۳۱	۰/۴۹۲	۰/۴۰۱	۰/۷۱۵	چشم‌انداز - حال قضا و قدری
متغیر ملاک	متغیر ملاک	۰/۷۳۷	۰/۲۱۳	فرسودگی تحصیلی

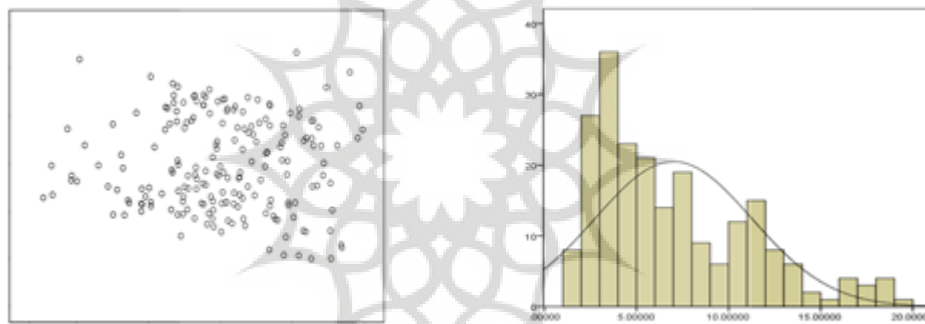
1 - variance inflation factor

2 - tolerance





جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدود  $\pm 2$  نیست؛ بنابراین چنین نتیجه‌گیری شد که توزیع تک متغیری آنها نرمال است. همچنین بر اساس نتایج جدول فوق شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش به ترتیب بزرگ‌تر از  $0/1$  و کوچک‌تر از  $10$  است. این مطلب نشان‌دهنده آن است که پدیده هم‌خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است. در ادامه استفاده از شاخص دوربین واتسون به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، نشان داد که ارزش شاخص مذکور برابر با  $1/302$  است؛ بنابراین منطبق بر دیدگاه فایلد (۲۰۰۹) مفروضه استقلال خطاها نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار است.



شکل ب: نمودار پراکندگی واریانس استاندارد شده خطا

شکل الف: نمودار هیستوگرام مربوط به داده‌های فاصله ای مهنوبایس

شکل ۱: نمودار هیستوگرام مربوط به داده‌های فاصله مهنوبایس (شکل الف) و نمودار پراکندگی واریانس استاندارد شده خطا (شکل ب)

تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهنوبایس (D) ۱» و ترسیم منحنی باکس پلات و هیستوگرام (شکل ۱) آن نشان داد که اطلاعات مربوط به هیچ یک از شرکت‌کنندگان پرت چند متغیری تشکیل نداده است و بنابراین چنین نتیجه‌گیری شد که توزیع داده‌های چند متغیری نرمال است. برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی چندمتغیری استفاده شد. بدین صورت که ابعاد چشم‌انداز زمان در گام اول و ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در گام دوم به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد تحلیل شدند. گفتنی است که در این پژوهش فرسودگی تحصیلی متغیر وابسته بود. نتایج تحلیل در جدول ۳ نشان داده‌شده است



جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ابعاد چشم‌انداز زمان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

متغیرهای	b	SE	$\beta$	t	سطح معناداری
گام اول (چشم‌انداز زمان)					
گذشته منفی	۰/۳۵۰	۰/۱۰۶	۰/۳۹۶	۳/۳۰۰	۰/۰۰۱
حال لذت‌گرا	-۰/۲۰۵	۰/۱۰۲	-۰/۳۲۷	-۲/۰۱۰	۰/۰۴۶
آینده	-۰/۳۴۶	۰/۰۶۰	-۰/۵۱۱	-۵/۷۶۵	۰/۰۰۱
گذشته مثبت	-۰/۰۸۵	۰/۱۳۳	-۰/۰۷۹	-۰/۶۴۰	۰/۵۲۳
حال قضا و قدری	۰/۱۸۸	۰/۱۳۰	۰/۱۴۸	۱/۴۴۷	۰/۱۴۹
$R^2=۰/۳۱۳$ و $adjR^2=۰/۲۹۹$ $F(۵, ۲۴۴)=۲۲/۲۱, P < ۰/۰۰۱$					
گام دوم (طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه)					
بریدگی اطرد	۰/۱۰۵	۰/۰۳۸	۰/۲۵۵	۲/۷۳۱	۰/۰۰۷
خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۰۴۶	۰/۰۶۴	۰/۱۰۲	۰/۷۲۰	۰/۴۷۲
دیگر جهت‌مندی	۰/۱۶۱	۰/۱۱۷	۰/۱۷۸	۱/۳۷۰	۰/۱۷۲
گوش به زنگی	۰/۳۱۸	۰/۰۹۰	۰/۳۵۱	۳/۵۲۶	۰/۰۰۱
محدودیت‌های مختل	۰/۲۵۲	۰/۰۸۶	۰/۲۴۵	۲/۹۳۶	۰/۰۰۴
$\Delta R^2=۰/۱۰۶$ $R^2=۰/۴۱۹$ و $adjR^2=۰/۳۹۴$ $F(۱۰, ۲۳۹)=۱۷/۱۹, P < ۰/۰۰۱$ $\Delta F=۸/۷۰, P=۰/۰۰۱$					

جدول ۳ نشان می‌دهد، ابعاد چشم‌انداز زمان به‌صورت معنادار فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند ( $p < ۰/۰۰۱$ ,  $F(۵, ۲۴۴)=۲۲/۲۱$ ). ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برابر با  $۰/۳۱۳$  بود. این موضوع نشان می‌دهد که ابعاد چشم‌انداز زمان  $۳۱/۳$  درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. بررسی ضرایب رگرسیون بین ابعاد چشم‌انداز زمان و فرسودگی تحصیلی نشان داد که گذشته منفی ( $\beta=۰/۳۹۶, p < ۰/۰۰۱$ ) به‌صورت مثبت و در سطح معناداری  $۰/۰۱$  و حال لذت‌گرا ( $\beta=-۰/۳۲۷, p < ۰/۰۵$ ) و آینده ( $\beta=-۰/۵۱۱, p < ۰/۰۰۱$ ) به‌صورت منفی و به ترتیب در سطوح معناداری  $۰/۰۵$  و  $۰/۰۱$  فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. بدین ترتیب در آزمون فرضیه اول چنین نتیجه‌گیری شد که از بین ابعاد چشم‌انداز زمان، گذشته منفی به‌صورت مثبت و آینده و حال لذت‌گرا به‌صورت منفی و معنادار فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند.



همچنین بر اساس نتایج جدول ۳ با ورود ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به معادله پیش‌بینی در گام دوم، ارزش  $R^2$  به  $۰/۴۱۹$  رسید؛ بنابراین ورود ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به معادله پیش‌بینی، باعث شد تا  $۴۱/۹$  درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی در دانشجویان تبیین شود. ارزش تغییرات  $R^2$  ( $\Delta R^2$ ) برابر با  $۰/۱۰۶$  بود. این یافته بدان معناست که با ورود ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در معادله پیش‌بینی و با کنترل سهم ابعاد چشم‌انداز زمان، مقدار واریانس تبیین شده فرسودگی تحصیلی  $۱۰/۶$  درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح  $۰/۰۱$  معنادار است ( $P < ۰/۰۱$ )،  $\Delta F=۸/۷۰$ ، بررسی ضرایب رگرسیون بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و فرسودگی تحصیلی نشان داد که بعد بریدگی/طررد ( $\beta=۰/۲۵۵, p< ۰/۰۱$ )، گوش به زنگی ( $\beta=۰/۳۵۱, p< ۰/۰۱$ ) و محدودیت‌های مختل ( $\beta=۰/۲۴۵, p< ۰/۰۱$ ) به صورت مثبت و در سطح معناداری  $۰/۰۱$  فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. بدین ترتیب در آزمون فرضیه دوم چنین نتیجه‌گیری شد که از بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، بریدگی/طررد، گوش به زنگی و محدودیت‌های مختل به صورت مثبت و معنادار فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

### بحث و نتیجه گیری

فرسودگی تحصیلی در دانشجویان به معنی ایجاد احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی‌کفایتی تحصیلی است (داوید، ۲۰۱۰) و پیامدهایی همچون بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه‌ی حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی می‌باشد که در نهایت افت تحصیلی را به همراه دارد (نعامی، ۱۳۸۸) بنابراین، ابعاد چشم‌انداز زمان و درک افراد از چشم‌انداز زمان خود در دانشگاه می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در کاهش یا افزایش فرسودگی تحصیلی عمل کند. چنانچه ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان بالا باشد، میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کاهش پیدا می‌کند و اگر ابعاد چشم‌انداز زمان دانشجویان پایین باشد، میزان فرسودگی تحصیلی تجربه شده توسط دانشجویان می‌تواند افزایش یابد.

بوید و زیمباردو (۲۰۰۵) معتقدند که تعادلی سالم در گرایش به گذشته، حال و آینده وجود دارد. این تعادل می‌تواند منعکس‌کننده توانایی‌های یک فرد در یادگیری از گذشته، انطباق با زمان حال، و آماده‌شدن برای شرکت در رفتارهای هدف‌گرا در آینده باشد. ما برخی از کارها را با برنامه‌ریزی انجام می‌دهیم، و به آنها افتخار کنیم (من برای این کار سخت تلاش کردم و به موفقیت رسیدم)، ممکن است کاری را بکنیم و پیامدهای بدی به همراه داشته باشد (چرا برای امتحانم درس نخواندم). اقداماتی که انجام نداده‌ایم نیز عواقب متفاوتی دارند (من خوشحالم که با بیل بیرون نرفتم و با هری بیرون رفتم)، برخی کارها را سال‌ها بعد متوجه می‌شویم که باید انجام می‌داده‌ایم (اگر آن سهام را سال‌ها پیش خریده بودم حالا زندگی خوبی داشتم). در قلب این ماتریس تصمیم‌گیری، تصمیماتی هستند که کاملاً ناخودآگاه هستند و از احساس درونی ما نسبت به زمان سرچشمه می‌گیرند، یعنی چشم‌انداز زمانی ما. این برخاسته از جریان تجربیات روزانه‌ی ما است که ما به



طور اتوماتیک از طریق لنز چشم انداز زمانی خودمان می بینیم و بسته به اینکه ما از کدام لنز استفاده کنیم، اقدامات ما و تجربه ما از این اقدامات و همچنین دلایل انجام این اقدامات، متفاوت خواهند بود (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۹). از مجموع آنچه گفته شد نتیجه می شود که تصویر نمودن اهداف نامعقول و ترسیم چشم اندازهای زمانی خارج از کنترل و دسترس برای یادگیری دانشجویان که آینده سازان و عهده داران مسئولیت های اجتماع می باشند، منجر به افت انرژی های جوانی، کاهش انگیزش تحصیلی و ترسیم اهدافی خارج از توان آنها گردیده، موجبات فرسایش ذهنی و تحصیلی آنها را فراهم می نماید. طرح واره درمانی از طریق چالش با تسلیم طرح واره ای، اجتناب طرح واره ای و جبران افراطی، موجب می شود ذهنیت طرح واره ای مبتنی بر مقابله های سازگاران تر جایگزین آن شود. همین تعدیل با تعریف یانگ از مفهوم طرح واره ای منطبق است. وی طرح واره ها را عملکردهای سازگار یا ناسازگاری می داند که در سیستم پردازش اطلاعات فرد فعال شده است. اگر این عملکردها، ناسازگارانه باشد منجر به پاسخ های مقابله ای ناسازگارانه خاصی مثل برانگیختگی هیجان های آشفته ساز، پاسخ های اجتنابی یا رفتارهای خود آسیب رسان می شوند؛ به گونه ای که عملکرد فرد را به دست گرفته و او را زیر سلطه خود درمی آورند. فرد ممکن است از یک ذهنیت طرح واره ای ناکارآمد به ذهنیتی دیگر درآید که یا جای گشت یانگ از آن تحت مفهوم برگرداندن ذهنیت یاد می کند. اگر این اتفاق رخ دهد طرح واره ها و پاسخ های متفاوتی که قبلاً نافع بودند، فعال می شوند.

در تبیین احتمالی این یافته ها می توان گفت طرح واره های ناسازگار اولیه چیزی غیر از الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب رسان نیستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته و در سیر زندگی تکرار می شوند؛ بنابراین زمانی که طرح واره ای فعال می شود، تبدیل به افاق فرمان افکار خود آیند منفی می گردد و به طور منفی موجب سوگیری در اطلاعات می شود. درحقیقت طرح واره ها ذخیره می شوند تا هنگامی که تحت تأثیر شرایط خاصی فعال شوند و وقتی فعال می گردند بر رفتارهای سازشی افراد تأثیر می گذارند؛ بنابراین مشاهده می گردد که طرح واره های ناسازگار اولیه با تأثیر بر راهبردهای مقابله ای افراد در موقعیت مختلف همچون شرایط دانشگاهی، می تواند نحوه مقابله افراد را تحت تأثیر قرار داده و موجبات رفتارهای ناسازگارانه دانشجویان مخصوصاً فرسودگی در امور مربوط به تحصیل را فراهم آورند.

### منابع

- ادهمی، الف؛ نوحی، م؛ علیزاده، س، جلیلی، ز، فتاحی، س (۱۳۸۹). نگرش اعضای هیئت علمی نسبت به مشاوره علمی و دیدگاه های آنها در مورد وظایف مشاوره ایران. مجله علمی - پژوهشی آموزش پزشکی. ۸(۱). ۱۴-۷
- بهروزی، ن؛ ایلاقی، م (۱۳۹۳). بررسی رابطه ای کمال گرایی ادراک شده، استرس و حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی مجله راهبردی برای فرهنگ. شماره ۵(۲۰). ۱۰۳-۸۳
- رستمی، ز؛ عابدی، م. ر (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. مجله رویکردهای نوین آموزشی. دوره ۶(پیاپی ۱۳). ۳۸-۲۱



سامانی، س؛ جوکار، ب؛ سحر گرد، ن (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش انعطاف پذیری بر سلامت روان و رضایت از زندگی. مجله روانپزشکی بالینی ایران. ۱۳(۳). ۲۹۰-۲۵۹

کارشکی، ح؛ بهمن آبادی، س؛ بلوچ زاده، ف (۱۳۹۱). تعیین نقش اهداف موفقیت در واسطه ارتباط ارزش ساختار کلاسی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مجله مطالعه پزشکی ایران. ۱۳(۲). ۱۳۳-۱۲۳

کمال پور، س؛ عزیززاده، م؛ تیر گری، ب (۱۳۹۵). بررسی تاب آوری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری. گام های توسعه در آموزش پزشکی. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی. دوره سیزدهم. شماره پنجم. ۴۸۷-۴۷۶

محمدی، ج (۱۳۸۶). بررسی شناخت درمانگری گروهی متمرکز بر طرحواره بر ارتقای بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

مرادی، پ (۱۳۹۳). " بررسی تأثیر مشاوره مبتنی بر چشم انداز زمان بر انطباق پذیری مسیر شغلی دانش آموزان دختر دبیرستان های اصفهان "، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.

نوروزی، ف (۱۳۹۵). " بررسی اثربخشی درمان چشم انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان تعلق ورز دانشگاه خلیج فارس "، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خلیج فارس.

یانگ، ج. ای. (۱۳۹۴). شناخت درمانی اختلالات شخصیت رویکرد طرحواره محور. صاحبی، علی. حمیدپور، حسن. تهران: آگاه؛ ارجمند. یوسفی، ن، اعتمادی، ع، بهرامی، ف و همکاران (۱۳۸۷)، بررسی شاخص های روان سنجی پرسش نامه طرحواره های ناسازگار اولیه. پایان نامه دکترای تخصصی مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان. بهار و تابستان شماره اول.

Aro. K.S, . H.; Savolainen & L. Holopainen (2008). Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 6.45-34 .

Dany, L., Roussel, P., Laguette, V., Lagouanelle-Simeoni, M. C., & Apostolidis, T. (2016). Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. *Psychology, health & medicine*, 21(3), 295-308.

David. A.P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review*, Vol. 1, 90-104.

Demerouti, Bakker, A. B, Nachreiner, E & Schaufeli, W. B. (2010). The job demandsresources model of burnout. *Journal of applied psychology*, 401-499.

Maslach, C; Schaufeli, B & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, p 397-422.

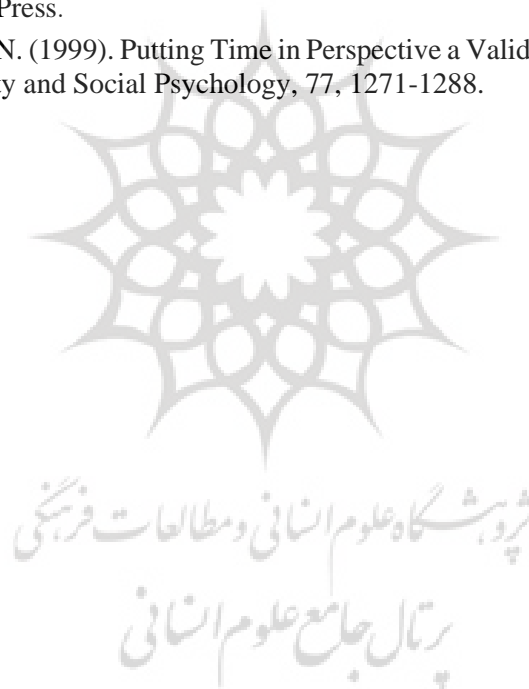
McKay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 72, 68-71.

Neumann, Y. (2010). Quality of Learning Experience and Students College Outcomes. *International Journal of Educational Management* 7- p 1-16.

Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2014). Time perception and psychopathology: Influence of time perspective on quality of life of severe mental illness. *Actas españolas de psiquiatría*, 42(3), 99- 107.



- Schaufeli, W. b. Baunk, B. P. (2002). Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing in m.j. schabracq, j.a.m ninnubst, & c.l.cooper (eds), handbook of work and healthpsychology chichestev: wiley.
- Young, J.E. (1994). Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach. Sorasota, Proffetional resource Press.
- Zhang Y, Gan Y, Cham H.( 2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. Pers Individ Dif;43(6):
- Zhang. , Y; Y. Gan. & H .Cham(2007). Perfectionism Academic, Burnout and mentEngage Among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis Personality& Individual Differences 43. 1540-1529 .
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2009). The Time Paradox: The New Psychology of Time That Can Change Your Life. New York: Free Press.
- 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.





## Predicting students' academic burnout based on time perspective and initial maladaptive schemas

Zahra Fathi<sup>1</sup>

### Abstract

This research was carried out as the prediction of students' academic burnout based on the time perspective and maladaptive schemas of student. The research method is applied in terms of its purpose, and the data collection method is Pearson correlation and multivariate regression analysis. The statistical population of this study is all students of Islamic Azad University of Ghods city, which is 2300 people. The sample size was 250 people and selected by convenience sampling. The data gathering tool was a questionnaire that the questionnaire was a 15-item questionnaire for students' high school burnout. The reliability of the questionnaire was confirmed using Cronbach's alpha with a coefficient of reliability of 0.83. A 56-item Zimbardo Time Schedule Index and a short-form questionnaire of Yang's short form questionnaire were selected. Content validity of the questionnaires and data was analyzed by SPSS software. In the descriptive statistics section, using statistical indices such as flare, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics for testing the hypotheses of the research, Pearson correlation test and multivariate regression analysis were used. The results showed that in the first hypothesis, between the dimensions of the perspective of time, the negative past, and the future, and pleasure present negatively and significantly predict academic burnout in the students. In the second hypothesis test, it was concluded that among the dimensions of early maladaptive schemas, cuts / rejections, ear cramps and disrupted constraints predict the students' academic burnout positively and significantly.

**Key words:** academic burnout, time perspective, initial maladaptive schemas, students.

---

<sup>1</sup> Master of Psychology, General Studies, Islamic Azad University, Quds City Branch, Tehran, Iran