فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۱۴، شماره ۱۸ ، پاییز سال ۱۴۰۱

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

زهرا فتحی[۱]

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) نفرمی‌باشند. **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 زیمباردو 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 به‌صورت مثبت و آینده و حال لذت‌گرا به‌صورت 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 به‌صورت 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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

مقدمه

دانشگاه نقش مهمی را در تربیت نیروی انسانی لازم برای رشد و پیشرفت جامعه ایفا می‌کند و ازاین‌حیث مهم‌ترین پایگاه علمی و مرکز پرورش نیروی متخصص، آگاه و باتجربه به شمار می‌رود (ادهمی و همکاران، ۱۳۸۹). تحصیل در دانشگاه برای تعدادی از دانشجویان اعم از دختران و پسران، با نگرانی و فشار همراه می‌باشد (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۷)؛ لذا محیط آموزشی و قوانین جدید، انتظارات متفاوت، آغاز زندگی مستقل و ورود به دنیای بزرگسالی، شکل‌گیری 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 تجربه‌های خوشایندی را به همراه دارد، اما برای برخی دیگر، تکالیف تحصیلی مانند آزمون‌ها، مقالات، ارائه مطالب و... منجر به فرسودگی تحصیلی خواهد شد.

فرسودگی‌را می‌توان نوعی اختلال نامید که به دلیل قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض استرس‌های محیطی، در فرد ایجاد می‌شود و نشانه‌های آن در ابعاد جسمانی، روانی، هیجانی و ذهنی بروز می‌کند (کمال پور و همکاران، ۱۳۹۵). فرسودگی در آغاز به‌عنوان یک اختلال مرتبط با شغل دیده می‌شد، اما دانشگاه‌ها هم جایی است که دانشجویان در آن کارمند به‌حساب می‌آیند، آنها در زمان‌های معینی در کلاس حاضر می‌شوند و تکالیفی را برای گذراندن آزمون و گرفتن نمره انجام می‌دهند (آرو[1] و همکاران، ۲۰۰۸). چنین محیطی فراگیران را درگیر فشارهای مرتبط با عملکرد می‌کند. فرسودگی‌تحصیلی که پاسخی به‌دشواری‌های مسیر پیشروی فراگیر در کنارآمدن با این فشارهاست، نتیجهٔ 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 می‌شود (ژانک، گان و چام[2]، ۲۰۰۷) و می‌تواند 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 مؤلفه‌ی فرسودگی تحصیلی بنا بر نظریه‌ی مسلش[3] عبارت‌اند از:

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

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

۲- خستگی هیجانی و بدبینی تحصیلی: یک سازوکار رویارویی است که موجب می‌شود، تا فرد نوعی جدایی از تحصیل و فاصله‌گرفتن عاطفی از تحصیل را تجربه کند. بدبینی تحصیلی مربوط به پاسخ‌های منفی و یا بیش از اندازه سرد، نسبت به اوضاع مختلف تحصیلی فرد است که سبب ایجاد نگرش منفی، احساس نامناسب‌بودن و در نهایت سبب پیدایش شکاف بین دانشجو و دانشگاه می‌گردد.

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

نومن۱ (۲۰۱۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی‌تحصیلی یکی از مهم‌ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه‌ها است و شناسایی عوامل مؤثر بر آن دارای ضرورت و اهمیت است. یکی از متغیرهای مهم اثرگذار بر فرسودگی‌تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده است، چشم‌انداز زمان۲ است. مسئله‌ای که از دید پژوهشگران، در فرسودگی‌تحصیلی بسیار حایز اهمیت است، جهت‌گیری افراد از لحاظ زمانی می‌باشد. پژوهش‌ها، نشان داده است که در حوزه‌ی تحصیلی به‌ویژه مطالعـه‌ی فرسودگی‌تحصیلی افـراد در مواجه با موقعیت‌های نامطلوب، توجه به چشم‌انداز زمان حایز اهمیت است (دنـی۳، روسـل۴، لاکویـت، لاکوانل - سیمیونی۵ و همکاران، ۲۰۱۶). چشم‌انداز زمان، نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (مک کای۶، وارل۷، تمپل۸، پری ۹و همکاران،۲۰۱۵).

چشم‌انداز زمانی فرایندی ناخودآگاه است که در آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقوله‌های زمانی و یا قالب‌های زمانی اختصاص‌داده‌شده‌اند که به ایجاد نظم، انسجام، و معنا در این تجارب یا وقایع کمک می‌کند (زیمباردو۱۰ و بوید، ۱۹۹۹). فریس (به نقل از زیمباردو و بوید، ۲۰۰۹) اعمال ما در هر زمان مشخصی، تنها به شرایط لحظه‌ای وابسته نیستند، بلکه به تمام تجربیات گذشته و تمام انتظارات آینده، بستگی دارند. این موارد گاهی به‌صورت آشکار، و همیشه به طور ضمنی، در تک‌تک رفتارهای ما دخیل هستند. می‌توان گفت هر یک از رفتارهای ما در دیدگاهی گذرا رخ می‌دهد، و به افق فکری موقتی ما در لحظه‌ی دقیق رخ‌دادن 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

از سایر عوامل و متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی‌تحصیلی، طرحواره‌های‌ناسازگاراولیه۱ می‌باشد. یانگ معتقد است که طرحواره‌های‌ناسازگاراولیه، 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 نوروتیک اختلالات و مشکلات روان‌شناختی را افزایش می‌دهد (یانگ۲،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 طرحواره‌های‌ناسازگاراولیه با نشانه-های مختلف در ارتباط هستند. مثلاً طرحواره کمال‌گرایی با نشانه‌هایی مانند فرسودگی‌تحصیلی و... (شافران و همکاران، ۲۰۰۰) ارتباط دارد (محمدی،۱۳۸۶).

نومن (۲۰۱۰) بر این باور است که برای تحقیق درباره فرسودگی‌تحصیلی دلایل مختلفی وجود دارد. بنا به این نکته اساسی، تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی‌تحصیلی یکی از موضوع‌های اساسی در این زمینه است؛ بنابراین مسئله اساسی این پژوهش تعیین و مشخص‌کردن 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 فرسودگی‌تحصیلی متغیر ملاک یا وابسته در نظر گرفته شده است؛ بنابراین، هـدف اصلی این پژوهش، پاسخ‌گویی به این سؤال بود که آیا متغیرهای چشم‌انداز زمان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه به طور معنی‌داری می‌توانند فرسودگی‌تحصیلی 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. جامعه‌آماری 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

پرسش‌نامۀ فرسودگی‌تحصیلی مسلچ - فرم دانشجویان:

این پرسش‌نامه اصلاح‌شدۀ مقیاس فرسودگی مسلچ - فرم عمومی است که برای استفاده در نمونۀ دانشجویان توسط شوفلی۳ 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

عاطفی، شک و بدبینی و خودکارآمدی تحصیلی) است. در فرم اصلی اعتبار این مقیاس به‌وسیلهٔ روش همسانی درونی در نمونه‌های هلندی، پرتقالی و اسپانیایی چنین گزارش شده است:

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

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

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

ضریب روایی هم‌زمان این مقیاس با پرسش‌نامه‌ی اشتیاق‌تحصیلی و مقیاس محقق‌ساختهٔ موفقیت‌تحصیلی تأییدکنندهٔ روایی مطلوب این مقیاس است (شوفلی و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش رستمی و عابدی (۱۳۹۰) برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۸، شک و تردید ۰/۹۰ و خودکارآمدی ۰/۸۴ به‌دست‌آمده 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 چشم‌انداز زمان زیمباردو (ZTPI):

ابزاری ۵۶ آیتمی است که از پنج خرده مقیاس، شامل گذشته منفی، آینده، حال لذت‌گرایی، حال قضا و قدری و گذشته مثبت تشکیل شده است. شرکت‌کنندگان با استفاده از مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (بسیار نادرست (۱) تا بسیار درست (۵)) به هر یک از آیتم‌های این سیاهه پاسخ می‌دهند. زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) ثبات درونی عامل‌های این سیاهه را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. آنها همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های گذشته‌ی منفی، گذشته‌ی مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را به ترتیب برابر ۰/۸۲،۰/۷۹،۰/۷۴،۰/۷۷ و ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های گذشته منفی، حال لذت‌گرا، آینده، گذشته مثبت و حال قضا و قدری به ترتیب ۰/۸۳۳،۰/۸۸۷، ۰/۸۶۸، ۰/۷۸۸ و ۰/۷۴۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ-SF):

این پرسش‌نامه یک ابزار ۷۵ سؤالی برای سنجش طرحواره‌های ناکارآمد اولیه می‌باشد. یانگ (۱۹۹۸) این پرسش‌نامه را از روی فرم پرسش‌نامه اصلی (فرم ۲۰۵ آیتمی) طراحی کرد. پرسش‌نامه طرحواره‌یانگ (SQ-SF) برای ارزیابی ۱۵ طرحواره ناکارآمد اولیه ساخته شد. این طرحواره‌ها عبارت‌اند از:

ردیف	طرحواره‌های ناکارآمد اولیه	عبارات
۱	رهاشدگی/ بی‌ثباتی	۶،۷،۸،۹،۱۰
۲	بی‌اعتمادی/ بدرفتاری	۱۱،۱۲،۱۳،۱۴،۱۵

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

۳	محرومیت‌هیجانی	۱،۲،۳،۴،۵
۴	وابستگی/ بی‌کفایتی	۳۱،۳۲،۳۳،۳۴،۳۵
۵	آسیب‌پذیری نسبت به ضرر	۳۶،۳۷،۳۸،۳۹،۴۰
۶	نقص/ شرم	۲۱،۲۲،۲۳،۲۴،۲۵
۷	شکست یا ناکامی	۲۶،۲۷،۲۸،۲۹،۳۰
۸	فداکاری/ ازخودگذشتگی	۵۱،۵۲،۵۳،۵۴،۵۵
۹	بازداری‌هیجانی	۵۶،۵۷،۵۸،۵۹،۶۰
۱۰	استحقاق	۶۶،۶۷،۶۸،۶۹،۷۰
۱۱	خود انضباطی ضعیف/ خودکنترلی ضعیف	۷۱،۷۲،۷۳،۷۴،۷۵
۱۲	بیگانگی‌اجتماعی/ انزوای‌اجتماعی	۱۶،۱۷،۱۸،۱۹،۲۰
۱۳	کمال‌گرایی/ معیارهای سرسختانه	۶۱،۶۲،۶۳،۶۴،۶۵
۱۴	اطاعت	۴۶،۴۷،۴۸،۴۹،۵۰
۱۵	خود تحول‌نیافته/ خود گرفتار	۴۱،۴۲،۴۳،۴۴،۴۵

این پرسش‌نامه با مقیاس‌های ناراحتی روان‌شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب‌پذیری‌شناختی نسبت به افسردگی و نشانه‌شناسی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی نشان داده است. در ایران هنجاریابی فرم کوتاه پرسش‌نامه (فرم ۷۵ سؤالی) توسط آهی و بشارت (۱۳۸۶) انجام‌گرفته است. همچنین روایی و اعتبار پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه توسط یوسفی و همکاران (۱۳۸۷) بر روی نمونه ۵۷۹ نفری و در دو مرحله بررسی شد. در این بررسی اعتبار پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه‌کردن در کل نمونه به‌ترتیب (۰/۹۱ و ۰/۸۹)، در دختران (۰/۸۷ و ۰/۸۴) و در پسران (۰/۸۱ و ۰/۸۴) بود (یوسفی و همکاران،۱۳۸۷).

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱.طرحواره - بریدگی /طرد	-									
۲.طرحواره-خودگردانی و عملکردمختل	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**	۰/۲۴۵**	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.چشم انداز-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 <۰/۰۱

*P <۰/۰۵

در پـژوهش حاضـر، ضـریب آلفـای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فرم‌کوتاه طرحواره‌یانگ شامل: طرحواره‌های بریدگی/ طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی، محدودیت‌های مختل، به ترتیب ۰/۸۶۵/۹۲۳، ۰/۸۵۲/۰، ۰/۸۰۷ و ۰/۸۳۹ به‌دست آمد. لازم به ذکر است که داده‌ها پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-V23 مورد تجزیه‌وتحلیل 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

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 می¬دهد. همچنان که ملاحظه می‌شود، به‌استثنای مؤلفه محدودیت‌های مختل، دیگر مؤلفه¬های طرح‌واره¬های 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 واریانس۱ (VIF) و ضریب تحمل۲ متغیرهای پیش‌بین را مورد ارزیابی قرارداد.

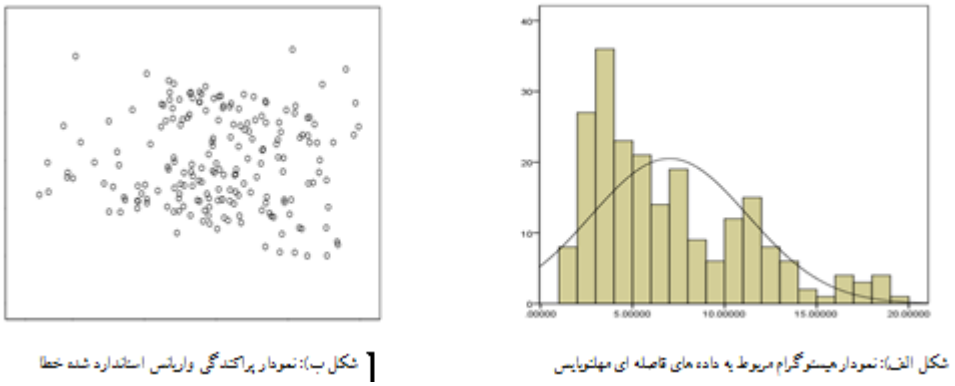
جدول ۲:کشیدگی، چولگی، ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

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

1 - variance inflation factor
2 - tolerance

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدود ۲ ± 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 ۰/۱ و کوچک‌تر از ۱۰ است. این مطلب نشان‌دهنده آن است که پدیده هم‌خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است. در ادامه استفاده از شاخص دوربین واتسون به‌منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، نشان داد که ارزش شاخص مذکور برابر با ۱/۳۰۲ است؛ بنابراین منطبق بر دیدگاه فایلد (۲۰۰۹) مفروضه استقلال خطاها نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار است.



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 مهلنوبایس (D)[1]» 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 نشان‌داده‌شده است

1 - Mahalanobis distance (D)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

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

متغیرهای	b	SE	β	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
F(۵ ،۲۴۴)=۲۲/۲۱، P <۰/۰۰۱		adjR2=۰/۲۹۹ و R2=۰/۳۱۳			
گام دوم (طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه)					
بریدگی /طرد	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
F(۱۰ ،۲۳۹)=۱۷/۱۹، P <۰/۰۰۱ ΔF=۸/۷۰، P=۰/۰۰۱		adjR2=۰/۳۹۴ و R2=۰/۴۱۹			ΔR2=۰/۱۰۶

جدول ۳ نشان می‌دهد، ابعاد چشم‌انداز زمان به‌صورت معنادار فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند (F (۲۴۴،۵) =۲۲/۲۱ ،p< ۰/۰۱). ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه (R2) 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 (β=۰/۳۹۶،p< ۰/۰۱) به‌صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ و حال لذت‌گرا (β=-۰/۳۲۷،p< ۰/۰۵) و آینده (β=-۰/۵۱۱،p< ۰/۰۱) 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

همچنین بر اساس نتایج جدول ۳ با ورود ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به معادله پیش‌بینی در گام دوم، ارزشR2 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 R2 (ΔR2) 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 افزایش‌یافته است که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است (P <۰/۰۱ ،ΔF=۸/۷۰). بررسی ضرایب رگرسیون بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و فرسودگی تحصیلی نشان داد که بعد بریدگی/طرد (β=۰/۲۵۵،p< ۰/۰۱)، گوش به زنگی (β=۰/۳۵۱،p< ۰/۰۱) و محدودیت‌های مختل (β=۰/۲۴۵،p< ۰/۰۱) به‌صورت 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/طرد، گوش به زنگی و محدودیت‌های مختل به‌صورت 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 بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه‌ی حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت‌نکردن 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

طور اتوماتیک از طریق لنز چشم‌انداز زمانی خودمان می‌بینیم 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 می‌شود که تصویر نمودن اهداف نامعقول و ترسیم چشم‌اندازهای زمانی خارج از کنترل و دسترس برای یادگیری دانشجویان که آینده‌سازان و عهده‌داران مسئولیت‌های اجتماع می‌باشند، منجر به افت انرژی‌های جوانی، کاهش انگیزش تحصیلی و ترسیم اهدافی خارج از توان آنها گردیده، موجبات فرسایش ذهنی و تحصیلی آنها را فراهم می‌نماید. طرحواره درمانی از طریق چالش با تسلیم طرحواره‌ای، اجتناب طرحواره‌ای و جبران افراطی، موجب می‌شود ذهنیت طرحواره‌ای مبتنی بر مقابله‌های سازگارانه‌تر جایگزین آن شود. همین تعدیل با تعریف یانگ از مفهوم طرحواره‌ای منطبق است. وی طرحواره‌ها را عملکردهای سازگار یا ناسازگاری می‌داند که در سیستم پردازش اطلاعات فرد فعال شده است. اگر این عملکردها، ناسازگارانه باشد منجر به پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگارانه خاصی مثل برانگیختگی هیجان‌های آشفته ساز، پاسخ‌های اجتنابی یا رفتارهای خود آسیب‌رسان می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که عملکرد فرد را به دست گرفته و او را زیر سلطه خود درمی‌آورند. فرد ممکن است از یک ذهنیت طرحواره‌ای ناکارآمد به ذهنیتی دیگر درآید که یا جای‌گشت یانگ از آن تحت مفهوم برگرداندن ذهنیت یاد می‌کند. اگر این اتفاق رخ دهد طرحواره‌ها و پاسخ‌های متفاوتی که قبلاً نافعال بودند، فعال می‌شوند.

در تبیین احتمالی این یافته‌ها می‌توان گفت طرحواره‌های ناسازگار اولیه چیزی غیر از الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسان نیستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل‌گرفته و در سیر زندگی تکرار می‌شوند؛ بنابراین زمانی که طرحواره‌ای فعال می‌شود، تبدیل به اتاق فرمان افکار خود آیند منفی می‌گردد و به طور منفی موجب سوگیری در اطلاعات می‌شود. درحقیقت طرحواره‌ها ذخیره می‌شوند تا هنگامی که تحت‌تأثیر شرایط خاصی فعال شوند و وقتی فعال می‌گردند بر رفتارهای سازشی افراد تأثیر می‌گذارند؛ بنابراین مشاهده می‌گردد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با تأثیر بر راهبردهای مقابله‌ای افراد در موقعیت مختلف همچون شرایط دانشگاهی، می‌تواند نحوه مقابله افراد را تحت‌تأثیر 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 هیئت‌علمی نسبت به مشاوره علمی و دیدگاه‌های آنها در مورد وظایف مشاوره ایران. مجله‌ی علمی - پژوهشی آموزش پزشکی. ۸(۱). ۱۴-۷

بهروزی، ن؛ ایلاقی، م (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی ادراک شده، استرس و حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی مجله‌ی 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

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

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

کمال پور، س؛ عزیززاده، م؛ تیر گری، ب (۱۳۹۵). بررسی تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری. گام‌های 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 بهداشت‌روانی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشکده‌روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

مرادی، پ (۱۳۹۳). " بررسی تأثیر مشاوره مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های اصفهان" ، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.

نوروزی، ف (۱۳۹۵)." بررسی اثربخشی درمان‌چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان تعلل‌ورز دانشگاه خلیج‌فارس" ، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه خلیج‌فارس.

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 شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه. پایان‌نامه دکترای تخصصی مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، 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 & Schaufeil, 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 Mannagement 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۴، شماره ۱۸ ، پاییز سال ۱۴۰۱

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

Zahra Fathi[1]

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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-14]

1 Master of Psychology, General Studies, Islamic Azad University, Quds City Branch, Tehran, Iran