

## 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) 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 مسلسل - 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 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 مختلط 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 می‌کند و از این‌حیث مهم‌ترین پایگاه علمی و مرکز پژوهش نیروی متخصص، آگاه و با تجربه 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 صحراء‌گرد، 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.

فرسودگی را 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 به عنوان یک اختلال مرتبط با شغل دیده می‌شد، اما دانشگاه‌ها هم جایی است که دانشجویان در آن کارمند به حساب می‌آینند، آنها در زمان‌های معینی در کلاس حاضر می‌شوند و تکالیفی را برای گذراندن آزمون و گرفتن نمره انجام می‌دهند (آرو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). چنین محیطی فرآگیران را درگیر فشارهای مرتبط با عملکرد می‌کند. فرسودگی تحصیلی که پاسخی به دشواری‌های مسیر پیش روی فرآگیر در کنار آمدن با این فشارهایست، 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 بدینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی را شامل می‌شود (ژانک، گان و چام<sup>۲</sup>، 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).

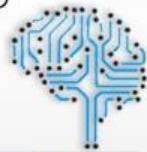
سه مؤلفه‌ی فرسودگی تحصیلی بنا بر نظریه‌ی مسلسل<sup>۳</sup> عبارت‌اند از:

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 به احتمال این راهی 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 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 در برگیرنده ناتوانی دانشجویان در کنار آمدن با نیازهای تحصیلی می‌باشد. این نشان‌دهنده کاهش احساس دانشجویان در ارتباط با شایستگی و پیشرفت در امور تحصیلی می‌باشد (مسلسل و همکاران، ۲۰۰۱)

نومن ۱ (۲۰۱۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی تحصیلی 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 فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده است، چشم‌انداز زمان ۲ است. مسئله‌ای که از دید پژوهشگران، در فرسودگی تحصیلی بسیار حائز اهمیت است، جهت‌گیری افراد از لحاظ زمانی می‌باشد. پژوهش‌ها، نشان داده است که در حوزه‌ی تحصیلی به‌ویژه مطالعه‌ی فرسودگی تحصیلی افراد در مواجه با موقعیت‌های نامطلوب، توجه به چشم‌انداز زمان حائز اهمیت است (دنی ۳، روسل<sup>۴</sup>، لاقوائل - سیمیونی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). چشم‌انداز زمان، نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (مک کای<sup>۶</sup>، واول<sup>۷</sup>، تمپل<sup>۸</sup>، پری<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

چشم‌انداز زمانی فرایندی ناخودآگاه است که در آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقوله‌های زمانی و یا قالب‌های زمانی اختصاص داده شده‌اند که به ایجاد نظم، انسجام، و معنا در این تجارب یا وقایع کمک می‌کند (زیمباردو ۱۰ 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 به صورت 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



از سایر عوامل و متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه<sup>۱</sup> 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 تجارت 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 (یانگ ۱۹۹۴،<sup>۲</sup> ۲۸). آنها الگوهایی خود تداوم‌بخش از خاطرات، هیجانات، شناخت‌ها، حواس و ادراکات انسان از محیط هستند. کار خود را از روی عادت و به راحتی انجام می‌دهند و هنگامی که فرد با چالشی مواجه می‌شود به جای 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 به عنوان 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. جامعه‌آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در نظر گرفته شده است که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۵۰ نفر به عنوان حجم نمونه تعیین و به صورت 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 بدینی و خودکارآمدی تحصیلی) است. در فرم اصلی اعتبار این مقیاس بهوسیله روش همسانی درونی در نمونه‌های هلندی، پرتغالی و اسپانیایی چنین گزارش شده است:

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

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

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

ضریب روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی و مقیاس محقق‌ساخته موقیت‌تحصیلی تأیید‌کننده روایی مطلوب این مقیاس است (شوفلی و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش رستمی و عابدی (۱۳۹۰) برای خردۀ مقیاس‌های خستگی عاطفی ۸۸/۰، شک و تردید ۹۰/۰ و خودکارآمدی ۸۴/۰ به دست آمده که نشان از روایی مناسب این ابزار دارد. فرسودگی تحصیلی در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای فرسودگی تحصیلی ۸۳/۰ به دست آمد.

سیاهه چشم‌انداز زمان زیمباردو (ZTPI):

ابزاری ۵۶ آیتمی است که از پنج خردۀ 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 ۷۴/۰ تا ۸۲/۰ گزارش کردند. آنها همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خردۀ مقیاس‌های گذشته‌ی منفی، گذشته‌ی مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را به ترتیب برابر ۸۰/۸۲، ۷۹/۰، ۷۴/۰ و ۷۷/۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خردۀ مقیاس‌های گذشته منفی، حال لذت‌گرایانه، آینده، گذشته مثبت و حال قضا و قدری به ترتیب ۸۳/۳، ۸۸۷/۸۳۳، ۸۶۸/۰ و ۷۸۸/۰ به دست آمد.

پرسشنامه فرم کوتاه طرح‌واره یانگ (SQ-SF):

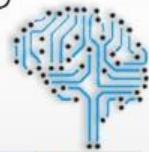
این پرسشنامه یک ابزار ۷۵ سؤالی برای سنجش طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه می‌باشد. یانگ (۱۹۹۸) این پرسشنامه را از روی فرم پرسشنامه اصلی (فرم ۲۰۵ آیتمی) طراحی کرد. پرسشنامه طرح‌واره یانگ (SQ-SF) برای ارزیابی ۱۵ طرح‌واره ناکارآمد اولیه ساخته شد. این طرح‌واره‌ها عبارت‌اند از:

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



۱،۲،۳،۴،۵	محرومیت‌هیجانی	۳
۳۱،۳۲،۳۳،۳۴،۳۵	وابستگی / بی‌کفایتی	۴
۳۶،۳۷،۳۸،۳۹،۴۰	آسیب‌پذیری 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	بازداری‌هیجانی	۹
۶۶،۶۷،۶۸،۶۹،۷۰	استحقاق	۱۰
۷۱،۷۲،۷۳،۷۴،۷۵	خود انطباطی ضعیف / خودکنترلی ضعیف	۱۱
۱۶،۱۷،۱۸،۱۹،۲۰	بیگانگی اجتماعی / انزواج اجتماعی	۱۲
۶۱،۶۲،۶۳،۶۴،۶۵	کمال‌گرایی / معیارهای سرسختانه	۱۳
۴۶،۴۷،۴۸،۴۹،۵۰	اطاعت	۱۴
۴۱،۴۲،۴۳،۴۴،۴۵	خود تحول‌نیافته / خود گرفتار	۱۵

این پرسشنامه با مقیاس‌های ناراحتی روان‌شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب‌پذیری‌شناختی نسبت به افسردگی و نشانه‌شناختی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی نشان داده است. در ایران هنجاریابی فرم کوتاه پرسشنامه (فرم ۷۵ سؤالی) توسط آهی و بشارت (۱۳۸۶) انجام گرفته 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 به ترتیب (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).



۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	متغیرهای تحقیق
									-	۱. طرح‌واره - بریدگی اطرد
								-	۰/۵۲۵**	۲. طرح‌واره - خودگردانی و عملکردمختل
							-	۰/۵۳۶**	۰/۴۵۲**	۳. طرح‌واره - دیگر جهتمندی
						-	۰/۳۷۷**	۰/۵۸۲**	۰/۴۶۴**	۴. طرح‌واره - گوش به زنگی
					-	۰/۱۷۹**	۰/۲۴۵**	۰/۶۱۰**	۰/۶۱۸**	۵. طرح‌واره - محدودیتهای مختلف
				-	۰/۴۰۳**	۰/۳۵۳**	۰/۳۴۶**	۰/۶۰۳**	۰/۲۷۲**	۶. چشم‌انداز - گذشته منفی
			-	-۰/۲۶۲**	-۰/۲۷۱**	-۰/۳۴۹**	-۰/۲۹۰**	-۰/۳۱۵**	-۰/۴۱۰**	۷. چشم‌انداز - حال لذت‌گرا
		-	۰/۲۰۳**	-۰/۳۴۹**	-۰/۲۴۹**	-۰/۴۲۳**	-۰/۲۸۸**	-۰/۴۹۶**	-۰/۳۹۹**	۸. چشم‌انداز - آینده
	-	۰/۲۷۵**	۰/۲۶۹**	-۰/۲۴۶**	-۰/۳۱۸**	-۰/۳۶۷**	-۰/۳۶۹**	-۰/۲۸۸**	-۰/۲۵۰**	۹. چشم‌انداز - گذشته مثبت
-	-۰/۲۵۲**	-۰/۱۸۸**	-۰/۳۵۶**	۰/۱۴۷*	۰/۴۲۰**	۰/۳۲۲**	۰/۳۴۵**	۰/۳۱۴**	۰/۳۷۶**	۱۰. چشم‌انداز - حال قضا و قدری
۰/۱۴۲*	-۰/۲۱۷**	-۰/۳۲۹**	-۰/۲۱۶**	۰/۲۳۶**	۰/۰۰۸	۰/۲۱۹**	۰/۲۱۵**	۰/۱۹۷**	۰/۲۲۴**	۱۱. فرسودگی تحصیلی

\*\*P &lt; 0.01

\*P &lt; 0.05.

در پژوهش حاضر، ضریب الگای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فرم‌کوتاه طرح‌واره‌یانگ شامل: طرح‌واره‌های بریدگی / اطرد، خودگردانی و عملکرد مختلف، دیگر جهتمندی، گوش به زنگی، محدودیتهای مختلف، به ترتیب ۰/۸۳۹، ۰/۸۰۷، ۰/۰۰۷، ۰/۸۵۲ و ۰/۹۲۳، ۰/۸۶۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و سپس آماری SPSS-V23 برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون همیستگی پیرسون و همچنین آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد.



## یافته ها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی بین مؤلفه های طرح واره (بریدگی / طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهتمندی، گوش به زنگی، محدودیت های مختل)، چشم انداز (گذشته منفی، حال لذت گرا، آینده، گذشته مثبت و حال قضا و قدری)، و فرسودگی تحصیلی را نشان می دهد.

جدول ۱ همبستگی های بین ابعاد طرح واره های ناسازگار اولیه (بریدگی / طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهتمندی، گوش به زنگی و محدودیت های مختل)، چشم انداز زمان (گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت گرا، حال قضا و قدری و آینده) و فرسودگی تحصیلی را نشان می دهد. همچنان که ملاحظه می شود، با استثنای مؤلفه محدودیت های مختل، دیگر مؤلفه های طرح واره های ناسازگار اولیه به صورت مثبت و در سطح معناداری  $.001$  با فرسودگی تحصیلی در انشجويان همبسته بودند. از بين ابعاد چشم انداز زمان نيز حال قضا و قدری و گذشته منفی به صورت مثبت و به ترتیب در سطوح معناداری  $.005$  و  $.001$  با فرسودگی تحصیلی همبسته بودند و دیگر ابعاد آن شامل گذشته مثبت، حال لذت گرا و آینده به صورت منفی و در سطح معناداری  $.001$  با فرسودگی تحصیلی همبسته بودند.

در ادامه پژوهش حاضر به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها مقادیر کشیدگی و چولگی همه متغیرهای تحقیق و به منظور ارزیابی مفروضه هم خطی بودن عامل تورم واریانس ۱ (VIF) و ضریب تحمل ۲ متغیرهای پیش بین را مورد ارزیابی قرارداد.

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

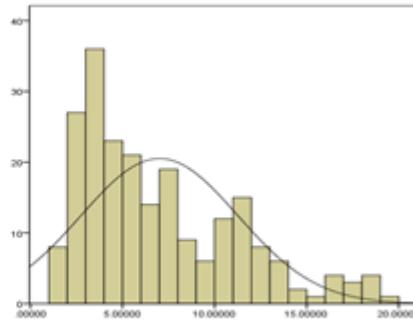
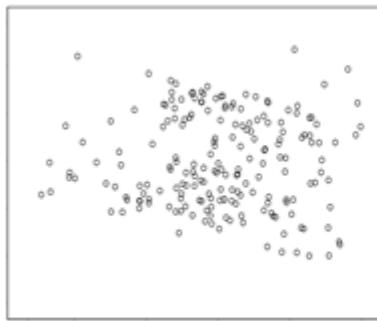
تورم واریانس (VIF)	ضریب تحمل	کشیدگی	چولگی	
۱/۵۱۶	.۰/۶۶۰	-.۰/۴۷۴	-.۰/۱۰۵	طرح واره - بریدگی / طرد
۱/۵۳۷	.۰/۶۵۱	-.۰/۲۸۷	-.۰/۳۸۳	طرح واره - خودگردانی و عملکرد مختل
۱/۴۹۷	.۰/۶۶۸	.۰/۶۷۲	-.۰/۳۴۱	طرح واره - دیگر جهتمندی
۱/۴۹۷	.۰/۶۶۸	.۰/۱۵۵	-.۰/۴۳۴	طرح واره - گوش به زنگی
۱/۹۳۸	.۰/۵۱۶	.۰/۱۴۴	-.۰/۰۵۹	طرح واره -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

1 - variance inflation factor

2 - tolerance



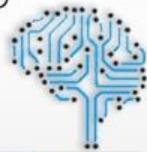
جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدود  $\pm 2$  نیست؛ بنابراین چنین نتیجه‌گیری شد که توزیع تک متغیری آنها نرمال است. همچنین بر اساس نتایج جدول فوق شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰/۱ و کوچکتر از ۱۰ است. این مطلب 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 خطاهای پیش‌بین، نشان داد که ارزش شاخص مذکور برابر با  $1/30.2$  است؛ بنابراین منطبق بر دیدگاه فایلد (۲۰۰۹) مفروضه استقلال خطاهای نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار است.



شکل (الف): نمودار هیستوگرام مربوط به داده‌های فاصله مهندنبايس [شکل (ب): نمودار پراکندگي واريانس استاندارد شده خطاهای پیش‌بین]

شکل ۱: نمودار هیستوگرام مربوط به داده‌های فاصله مهندنبايس (شکل الف) و نمودار پراکندگي واريانس استاندارد شده خطاهای پیش‌بین (شکل ب)

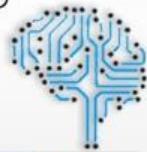
تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهندنبايس (D)» و ترسیم منحنی باکس پلات و هیستوگرام (شکل ۱) آن نشان داد که اطلاعات مربوط به هیچ یک از شرکت‌کنندگان پرت چند متغیری تشکیل نداده است و بنابراین چنین نتیجه‌گیری شد که توزیع داده‌های چند متغیری نرمال است. برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل رگرسیون سلسه‌مراتبی چندمتغیری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



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

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

جدول ۳ نشان می‌دهد، ابعاد چشم‌انداز زمان به صورت معنادار فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند ( $p < ۰/۰۱$ )،  $F = ۲۲/۲۱$ ،  $R^2 = ۰/۳۱۳$ ،  $adjR^2 = ۰/۲۹۹$ . 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 ( $\beta = -۰/۳۹۶$ ,  $p < ۰/۰۱$ ) به صورت مثبت و در سطح معناداری  $۰/۰۵$  و حال لذت‌گرا ( $\beta = -۰/۳۲۷$ ,  $p < ۰/۰۵$ ) و آینده ( $\beta = -۰/۵۱۱$ ,  $p < ۰/۰۱$ ) به صورت 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 به صورت مثبت و آینده و حال لذت‌گرا به صورت 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  $0.419$  رسید؛ بنابراین ورود ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به معادله پیش‌بینی، باعث شد تا  $41/9$  درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی در دانشجویان تبیین شود. ارزش تغییرات  $R^2$  ( $\Delta R^2$ ) برابر با  $0.106$  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  $10/6$  درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح  $0.01$  معنادار است ( $P = 0.01$ ). بررسی ضرایب رگرسیون بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و فرسودگی تحصیلی نشان داد که بعد از  $\Delta F = 8/70$ ، گوش به زنگی ( $\beta = 0.351$ ,  $p < 0.01$ ) و محدودیت‌های مختلف ( $\beta = 0.245$ ,  $p < 0.01$ ) به صورت مثبت و در سطح معناداری  $0.01$  فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. بدین ترتیب در آزمون فرضیه دوم چنین نتیجه‌گیری شد که از بین ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، بریدگی/اطرد، گوش به زنگی و محدودیت‌های مختلف 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 بدینانه 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، مشارکت‌نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراغیری مطالب درسی می‌باشد که در نهایت افت تحصیلی را به همراه دارد (نعمانی، ۱۳۸۸) بنابراین، ابعاد چشم‌انداز زمان و درک افراد از چشم‌انداز زمان خود در دانشگاه می‌تواند به عنوان 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.

بود 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 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 خواهد بود (زمباردو و بوب، 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 فراسایش 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 تعديل 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 ذهنیت 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. در حقیقت طرح‌واره‌ها ذخیره می‌شوند تا هنگامی که تحت تأثیر شرایط خاصی فعال شوند و وقتی فعال می‌گردد بر رفتارهای سازشی افراد تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین مشاهده می‌گردد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با تأثیر بر راهبردهای مقابله‌ای افراد در موقعیت مختلف همچون شرایط دانشگاهی، می‌تواند 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 هیئت‌علمی نسبت به مشاوره علمی و دیدگاه‌های آنها در مورد وظایف مشاوره ایران. مجله‌ی علمی - پژوهشی آموزش پزشکی. ۷-۱۴. ۱۸.
- بهروزی، ن؛ ایلاقی، م (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی ادراک شده، استرس و حمایت اجتماعی در فرسودگی تحصیلی مجله‌ی راهبردی برای فرهنگ. شماره ۵ (۲۰). ۸۳-۱۰۳.
- rstemi، ز؛ عابدی؛ م، ر (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسیش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. مجله رویکردهای نوین آموزشی. دوره ۶ (پیاپی ۱۳). ۲۱-۳۸.



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

كارشکي، ح؛ بهمن آبادي، س؛ بلوچ زاده، ف (۱۳۹۱). تعیین نقش اهداف موفقیت در واسطه ارتباط ارزش ساختار کلاسی و پیشرفت  
تحصیلی دانشآموزان. مجله مطالعه پزشکی ایران. ۱۳(۲۰-۱۲۳-۱۳۳).

كمال پور، س؛ عزيززاده، م؛ تير گري، 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 کارشناسی ارشد. دانشکده‌دانشگاه فردوسی مشهد.

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

نوروزی، ف (۱۳۹۵). "بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان تعلل‌ورز دانشگاه  
خليج‌فارس"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خليج‌فارس.

يانگ، ج. اي. (۱۳۹۴) شناخت درمانی اختلالات شخصیت رویکرد طرح‌واره محور. صاحبی، علی. حمیدپور، حسن. تهران: آگاه؛ ارجمند.

يوسفی، ن، اعتمادی، ع، بهرامی، ف و همکاران (۱۳۸۷)، بررسی شاخص‌های روان‌سنگی پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.  
پایان‌نامه دکتراي تخصصي 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 & 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.

---

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