

پیش بینی تحلیل رفتگی آموزشی براساس تحریف‌های شناختی و بدبینی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

نسیم شادکام^۱، رقیه نور سهرابزهی^۲

^۱ کارشناس رشد روانشناسی

^۲ کارشناس ارشد مدیریت

چکیده

هدف از تحقیق حاضر پیش بینی تحلیل رفتگی آموزشی براساس تحریف‌های شناختی و بدبینی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ بوده است. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ که از بین آنها ۱۰۶ نفر با استفاده از با استفاده از فرمول تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و به طور تصادفی انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (۱۹۹۶)، تحریف‌های شناختی آلپس و پرسشنامه جهت گیری زندگی (LOT) استفاده شد. نتایج بدست‌آمده از سنجش فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آزمون‌های رگرسیون خطی چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون و با بکارگیری نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد نشان داد تحلیل رفتگی آموزشی براساس تحریف‌های شناختی و بدبینی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ قابل پیش‌بینی بوده است. همچنین نتیجه فرضیه‌های فرعی تحقیق نشان داد تحریف‌های شناختی و بدبینی پیش‌بینی کننده تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ هستند. همچنین نتایج فرضیه‌های فرعی نشان می‌دهد که بین دو متغیر تحریف‌های شناختی و بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه مستقیم، مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین می‌توان با استفاده از راهبردهایی جهت کاهش تحریف‌های شناختی و بدبینی در دانشجویان، از تحلیل رفتگی آموزشی آنان کاست.

واژه های کلیدی: تحلیل رفتگی آموزشی، تحریف‌های شناختی، بدبینی، دانشجویان

مقدمه

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش عالی، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسانهای سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. با این وجود از کل دانشجویانی که وارد سیستم آموزش عالی می‌شوند، تعداد کمی از آنها می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی^۱ خوبی از خود نشان دهند. یکی از عوامل بسیار مهم و اثرگذار در عملکرد تحصیلی دانشجویان عوامل روانشناختی آنان است و از جمله ویژگی‌های روانشناختی مهمی که عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تحلیل رفتگی آموزشی^۲ است.

تحلیل رفتگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (توپینن، اوجاروی، وانانن، کالیمو و جاپینن^۳، ۲۰۰۵). اکثر تحقیقات انجام شده درباره‌ی تحلیل رفتگی، در موقعیت‌هایی مانند کارکنان خدمات بهداشتی (واد و ساویکی^۴، ۱۹۸۶)، فروشندگان (سند و میازکی^۵، ۲۰۰۰)، پرستاران (زلارس، پرو، هوچوارتر^۶، ۲۰۰۰) و... است که به عنوان فرسودگی شغلی معروف است (مسلش و جکسون^۷، ۱۹۸۴). با وجود این، در سالهای اخیر متغیر فرسودگی به موقعیت‌ها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده است که از آن با عنوان تحلیل رفتگی آموزشی نام برده می‌شود (سالما-آرو، ساوولاینن و هولوپاینن^۸، ۲۰۰۸). می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می‌شود، اگر چه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی، به عنوان کارمند، کار نمی‌کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیتهای آموزشی و درسی آنها را می‌توان به عنوان یک کار در نظر گرفت (سالما-آرو، ساوولاینن و هولوپاینن، ۲۰۰۸). آنها در کلاس حضور پیدا می‌کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره‌ی قبولی انجام می‌دهند. این موضوع اخیراً مطالعات متعددی را در دانشگاه‌ها به خود اختصاص داده است (یانگ^۹، ۲۰۰۴). براساس تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی در موقعیتهای آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (سالما، آرو و ناتانن^{۱۰}، ۲۰۱۵). افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علایمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیتهای کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیتهای درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می‌کنند. فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطه خستگی تحصیلی^{۱۱}، بی‌علاقگی تحصیلی^۱ و ناکارآمدی تحصیلی^۲

1. academic performance

2. educational burnout analysis

3. Toppinen-Tanner, Ojaarvi, Vananen, Kalimo & Jappinen

4. Wade, Cooley & Savicki

5. Sand & Miyazaki

6. Zellars, Perrew & Hochwarter

7. Maslach & Jackson

8. Salmela-Aro, Savolinen & Holopainen

9. Yang

10. Naatanen

11. academic exhaustion

می‌شود (نعیمی، ۱۳۹۸). اما بروز یا تشدید فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌توان دارای منابع گوناگونی باشد. به زعم برخی از روانشناسان برخی از این علل شامل مؤلفه‌های فردی و درونی است همچون خودپنداره تحصیلی^۳، افسردگی و سایر حالات روانی. به عنوان نمونه؛ به زعم برخی روانشناسان و اندیشمندان علوم تربیتی با دیدگاه آموزش و پرورش انسان‌گرایانه، خودپنداره جزء جدایی‌ناپذیر از یادگیری و رشد دانش‌آموز یا دانشجو می‌باشد. اینان مدعی‌اند که میان خودپنداره مثبت با یادگیری و عملکرد تحصیلی ارتباط وجود دارد و کار معلم و استاد را فراهم ساختن زمینه مناسب برای دستیابی به خودپنداره مثبت و عملکرد مناسب برای دانش‌آموزان و دانشجویان می‌داند (میلر^۴، ۱۹۸۲؛ ترجمه مهرمحمدی، ۱۳۷۹). برخی دیگر نیز شرایط و جوّ خانوادگی را عامل بروز چنین مشکلاتی در دانشجویان می‌دانند. دو عامل مورد تأکید در این پژوهش که محقق معتقد است می‌توانند بر روی تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان اثرگذار باشند؛ تحریف‌های شناختی و بدبینی دانشجویان است. در تحقیقی، ارونسون^۵ و کافری^۶ (۲۰۰۸) پدیده‌ی فرسودگی را در پرستاران، مشاوران و دانشجویان دوره کارشناسی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که دانشجویان هم به طور متوسط این پدیده را تجربه می‌کنند. یانگ^۷ (۲۰۱۶) نیز بر این باور است که دانشجویان نیز به سبب داشتن مشغولیت با تکالیف درسی به نوعی شاغل محسوب شده، و آنها نیز مستعد فرسودگی هستند. بودرا^۸ و همکاران^۹ (۲۰۱۷) ادعا می‌کنند که فرسودگی تحصیلی با استرس‌های فراوان، ساعات طولانی کار کردن همراه با تحصیل، دغدغه‌مندی و نگرانی در مورد نمره‌های درسی، شک و تردید نسبت به آینده، سطوح پایین کنترل، رضایت پایین از عدم تعادل بین زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای و سطح پایین دریافت حمایت از همسالان و دوستان در رابطه است (مهری، ۱۳۹۸).

یکی از مدل‌های روانشناختی که اخیر در تبیین مشکلات خانواده مطرح شده و به واسطه مبنای نظری و پشتوانه تجربی قوی آن مورد توجه قرار گرفته مدل شناختی^۹ است. مطابق با این مدل، افکار غیرمنطقی^{۱۰} و تحریف‌های شناختی^{۱۱} عوامل مهم در ایجاد و تداوم رفتارهای پاتولوژیک هستند. اخیراً ادبیات پژوهشی در این حوزه اختصاصی‌تر شده و معطوف به باورهای ناکارآمد در مورد رابطه شده است. نمونه آن تفکر و باورها در مورد رابطه بین فردی با همسر، روابط والدین و روابط فرزندان است (استاکرت و بارسیک^{۱۲}، ۲۰۱۳). نتایج پژوهشی در تبیین یک مدل ساختاری عوامل شناختی، رضایت جنسی و کیفیت زندگی نشان داد که هم برای مردان و هم زنان عوامل شناختی و نگرش‌ها یک رابطه علی و متوالی بر رضایت جنسی، کیفیت رابطه زناشویی و پایداری ازدواج در بین همسران و در بین فرزندان بیشتر در بعد مسایل تربیتی و تحصیلی داشت (فریش^{۱۳}، ۲۰۰۶). کارآزمایی‌های بالینی نشان داد که با اصلاح نگرش‌ها و تحریف‌های شناختی زوجین، رفتارهای ارتباطی کلامی و غیرکلامی آنان اصلاح شده و پیگیری یکساله هم اثرات پایدار اصلاح نگرش‌ها بر سلامت روابط را نشان داد. از نظر تئوریک اینگونه یافته‌ها دال

1. academic cynicism

2. academic inefficacy

3. academic self-concept

4. Miller

5. Aaronson

6. Kafry

7. Yang

8. Boudreau & et al

9. cognitive model

10. irrational beliefs

11. cognitive distortion

12. stackert & Bursik

13. Frish

بر ارتباط متغیرهای شناختی و روابط درون خانواده است (مولر و واندرا^۱، ۲۰۱۸). برخی مطالعات نشان داده‌اند که باورهای ارتباطی ناکارآمد با پاسخ‌های مخرب فعال، شامل تفکر منفی نسبت به رابطه، تهدید به ترک و سایکو پاتولوژی خانواده، ارتباط مستقیم دارد. همچنین تصحیح این باورها می‌تواند بر روی عملکرد فرزندان در ابعاد مختلف اثر بگذارد (اوبلاکر^۲، ۲۰۱۵). عامل دیگری که می‌تواند بر روی فرسودگی تحصیلی دانشجویان اثرگذار باشد، بدبینی است. انسان‌های بدبین، به دلیل دیدن و شنیدن مکرر و مداوم بدی‌ها، شکست‌ها و ناکافی‌های فراوان، اطلاعاتی منفی و سیاه از محیط در مخزن ذهن خود بایگانی نموده و تحت تأثیر آنها به مرور به تجربه و تحلیل ورودی‌ها می‌پردازند. اگر چه انسان می‌تواند برخلاف اطلاعات عمل کند و با اراده و اعتقاد خویش در برابر تمامی تحمیلات و تلقینات و تعلیمات بایستد، اما این گروه جزو اقلیت بسیار ناچیز قرار می‌گیرند؛ بنابراین برای معالجه و درمان ریشه‌ای سوءظن و بدبینی باید ورودی‌های ذهن و ضمیر خود را کنترل کنیم، زیرا چشم و گوش و دهان سه شاهراه مهم ورودی‌های ذهن انسان هستند که باید مراقب آن‌ها بود تا داشته‌ها و ورودی‌های سالم ذهن، موجب خروجی‌های سالم آن شود. انسان‌ها مخلوقات متفکرند که نه به دلیل حوادثی که برایشان اتفاق می‌افتد بلکه به دلیل نحوه و نوع نگرششان نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبرو می‌شوند، سلامت جسمانی و روانی خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند. افکار مثبت و خوش‌بینانه باعث ایجاد دلگرمی، آرامش، راحتی، انرژی و عشق می‌گردد و افکار منفی و بدبینانه باعث عصبیت، خشم و خستگی می‌شود (آقای و همکاران، ۱۳۹۶). خوش‌بینی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی و به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به اینکه به خواسته‌های خود خواهیم رسید. خوش‌بینی، یکی از جنبه‌های مثبت اندیشی است. خوش‌بینی، به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست. خوش‌بینی تلفیقی از گرایش و نگرش خوش‌بینانه در مورد خود، افراد، اشیاء، رویدادها و به طور کلی جهان می‌باشد که براساس آن انتظار خوب و امیدوارکننده، براساس توانایی‌های خود، در افراد خوش‌بین با سلامت و ریشه این نگرش خوش‌بینانه، در سبک تبیین افراد نهفته است (نوری نادری، ۱۳۹۵). اصطلاح خوش‌بینی همچنین برای توصیف برداشت‌های خاص (مانند خطر کم) یا خودارزیابی (توانایی بالا) که در مقایسه با استانداردهای عینی بیش از حد مثبت هستند، بکار برده شده است. خوش‌بین‌ها از راهبردهای تغییر جنبه‌های قابل کنترل فشارزا، جستجوی اطلاعات، برنامه ریزی و بازسازی مثبت بهره می‌گیرند. در حالی که بدبین‌ها هم چون امروز و فردا کردن، کنار کشیدن، انکار و فرار یا سوء مصرف مواد را بر می‌گزینند (محسنی و همکاران، ۱۳۹۵).

تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان بنا به دلایل مختلف یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی دانشگاه است. دلیل اول این است که بررسی این مهم می‌تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دوم اینکه این موضوع رابطه دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود تحت تأثیر قرار می‌دهد. دلیل سوم این است که مفهوم ذکر شده می‌تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به این دلایل، شناسایی متغیرهای پیش‌بینی کننده تحلیل رفتگی آموزشی یکی از موضوع‌های اساسی در نهاد آموزش عالی است. لازم به ذکر است در مورد علل پدید آمدن این مسأله، ممکن است یکی از دلایل آن طرز فکر و باورهای افراد باشد خصوصاً اگر این باورها، ناکارآمد باشند. به قول الیس ناراحتی‌های هر فرد زاییده افکار غیرمنطقی او است (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۶) و ضرورت پرداختن به این موضوع حل مشکل تحلیل رفتگی آموزشی براساس فرایندهای فکری ناکارآمد دانشجویان است. تفکرات ناسالم یا تحریف‌های شناختی به عنوان فرایندهای ناسالم نیز مشکلات عدیده‌ای را برای افراد ایجاد می‌کنند. ضرورت کاربردی این پژوهش بررسی دلایل و

1. Moller & vander

2. Uebelacker

عوامل فردی از جمله باورهای غلط و غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی و فکری است. تفکرات افراد و نحوه حل مسائل آنها و باورهایی که در مورد خود و دیگران دارند می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در تبیین و پیش‌بینی تحلیل رفتگی آموزشی نقش داشته باشد. این تحقیق به دنبال آن است تا به ارتباط بین تحریف‌های شناختی و بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ بپردازد و به این سؤال پاسخ دهد که آیا بین تحریف‌های شناختی و بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان مورد مطالعه رابطه‌ای وجود دارد یا خیر؟ و هر یک از دو متغیر تحریف‌های شناختی و بدبینی تا چه میزان می‌توانند تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان را پیش‌بینی نمایند؟

روش پژوهش

روش پژوهش از نظر ماهیت کمی، از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری تحقیق شامل دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ با تعداد ۱۰۰ نفر بوده که از بین آنها با استفاده از فرمول نمونه‌گیری فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) تعداد ۱۰۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری منابع و اسناد پژوهشی، گزارشات پژوهشی و پایان‌نامه‌ها و اسناد علمی، از روش کتابخانه‌ای استفاده شده و برای بدست آوردن داده‌های لازم برای تست آماری، تحلیل و گزارش نهایی پایان‌نامه، از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

۱- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش^۱ (۱۹۹۶): این پرسشنامه اصلاح‌شده‌ی مقیاس فرسودگی مسلش- فرم عمومی است که توسط شوفلی و همکارانش^۲ (۲۰۰۲) اصلاح شده است. این پرسشنامه در کل ۱۵ سؤال دارد و شامل سه خرده مقیاس است. خستگی عاطفی با ۵ سؤال (۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳) اندازه‌گیری می‌شود. شک و بدبینی از طریق ۴ سؤال (۲، ۵، ۱۱، ۱۴) بررسی شده، ناکارآمدی تحصیلی با ۶ سؤال (۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲، ۱۵) اندازه‌گیری می‌شود. همه‌ی سؤال‌ها در یک پیوستار ۷ درجه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌های بالا در خستگی عاطفی و شک و بدبینی و نمره‌های پایین در خودکارآمدی نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی‌اند که البته خودکارآمدی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در فرم اصلی فرسودگی تحصیلی مسلش، اعتبار این مقیاس به وسیله همسانی درونی خستگی عاطفی (۰/۷۴)، شک و بدبینی (۰/۷۹) و خودکارآمدی تحصیلی (۰/۷۶) بدست آمده است (شوفلی و همکاران، ۲۰۰۲).

۲- پرسشنامه تحریف‌های شناختی: پرسشنامه تحریف‌های شناختی توسط آلبرت آلیس^۳ ساخته شده است. با هدف دستیابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف‌های شناختی استفاده شده در زندگی روزمره ساخته شده است و از آنجایی که بسیاری از مشکلات و هیجانات نامناسب ما از سوی تفکرات نامعقولمان است، آگاهی از این تفکرات برای رهایی از بخش عظیمی از مشکلات و مداخلات موجود در زندگی ضروری است. پرسشنامه مورد نظر شامل ۲۰ عبارت است که به سنجش تحریف‌های شناختی مطرح شده پرداخته و هر تفکر نامعقول تعداد ۲ عبارت را به خود اختصاص داده است. به این ترتیب تحریف شماره یک (تفکر همه یا هیچ) عبارت ۱ و ۲، تحریف شماره دو (تعمیم مبالغه‌آمیز) عبارت ۳ و ۴، تحریف شماره سه (فیلتر ذهنی) عبارت ۵ و ۶، تحریف شماره چهار (بی‌توجهی به امر مثبت) عبارت ۷ و ۸، تحریف شماره پنج (نتیجه‌گیری شتابزده و پیش‌گو که شامل ذهن‌خوانی و تفکر اشتباه) عبارت ۹ و ۱۰، تحریف شماره ششم (درشت‌بینی و ریزبینی) عبارت

¹. Maslach

². Shoufly & et al

³. Albert Alice

۱۱ و ۱۴، تحریف شماره هفتم (استدلال احساسی) عبارت ۱۲ و ۱۳، تحریف شماره هشتم (عبارت باید بهتر است) عبارت ۱۵ و ۱۶، تحریف شماره نهم (برچسب زدن) عبارت ۱۷ و ۱۸، تحریف شماره دهم (شخصی‌سازی) عبارت ۱۹ و ۲۰ را مورد سنجش قرار داده است. نمره‌گذاری به این صورت است که گزینه‌ی کاملاً موافقم نمره یک، موافقم نمره ۲؛ نظری ندارم نمره ۳؛ مخالفم نمره ۴، کاملاً مخالفم نمره ۵ دریافت می‌کند و هر چه جمع نمرات بالاتر باشد، نشان‌دهنده تفکر مثبت‌تر است. البته سؤال یک به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

۳- پرسشنامه بدبینی: جهت سنجش میزان بدبینی دانشجویان از پرسشنامه جهت‌گیری زندگی (LOT) استفاده شده است. شییر و کارور در سال ۱۹۸۵ برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدیدنظر قرار دادند. نوع خوش‌بینی که توسط این آزمون ارزیابی می‌شود، یک صفت مطلوب شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است. آزمون جهت‌گیری زندگی در ابتدا شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش‌بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه است و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه‌ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هریک از جملات اعلام می‌کردند. نسخه نهایی این آزمون ۱۰ سؤال دارد اما در اصل این آزمون با ۶ سؤال به دنبال سنجش دو عامل تلقی خوش‌بینانه و تلقی بدبینانه است. این آزمون از لحاظ بیشتر ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب بود و تنها انتقادی که به آن وارد شد این بود که عبارات خوش‌بینانه و بدبینانه آزمون همیشه از همسانی درونی بالایی برخوردار نبودند (الیوز، ۱۹۹۴، مارشال و لانگ، ۱۹۹۰). افزون بر این بعضی از جملات این آزمون نشان‌دهنده دقیق انتظارات فرد از آینده نبودند (برد، ۱۹۹۸). بنابراین نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی جانشین آزمون اصلی شد (شییر و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از شجاعی برجویی، ۱۳۹۲). نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه‌تر است. در سنجش میزان بدبینی افراد، گویه‌های ۲، ۵، ۶، ۸ انحرافی هستند و نمره‌ای به آنها تعلق نمی‌گیرد و گویه‌های ۱، ۴ و ۱۰ که سنجش‌گر خوش‌بینی است، به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و گویه‌های ۳، ۷ و ۹ که سنجش‌گر بدبینی هستند، به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. به علاوه تحلیل عاملی خوش‌بینی سرشتی و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده که خوش‌بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است که این مطلب نشان‌دهنده اعتبار افتراقی این سازه است. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرانباخ ۰/۷۴ بدست آمده که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون است. این آزمون در سال ۱۳۸۳، توسط خدابخشی در ایران هنجاریابی شده است. نتایج بدست آمده براساس روش بازآزمایی و آلفای کرانباخ حاکی از پایایی بالای مقیاس خوش‌بینی می‌باشد. ضریب روایی همزمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خودتسلطیابی به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۰ بدست آمد. پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی (هم پرسشنامه LOT هم پرسشنامه LOT-R) با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی (برای مثال: فانتانی و جونز، ۱۹۹۷؛ شی و کارور، ۱۹۸۵؛ شی و همکاران، ۱۹۹۴) رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. به علاوه، تحلیل عاملی خوش‌بینی سرشتی و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده است که خوش‌بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است (شی و کارور، ۱۹۸۵؛ شی و همکاران، ۱۹۹۴)، که این مطلب نشان‌دهنده اعتبار افتراقی این سازه است.

ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/74$ بدست آمده که نشاندهنده پایایی بالای آزمون است. پس از گردآوری داده‌های تحقیق، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ اقدام به تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده گردید. برای این کار ابتدا نرمال بودن پراکندگی داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف^۱ محاسبه و برای آزمون فرضیه‌ها از دو آزمون رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

آمار توصیفی

مطابق با داده‌های بدست آمده از آمار توصیفی مربوط به مشخصات عمومی ۵۷ نفر ($53/8\%$) از پاسخگویان زن و ۴۹ نفر ($46/2\%$) مرد بوده‌اند، سن تعداد ۱۸ نفر (17%) از پاسخگویان بین ۱۸ تا ۲۰ سال، ۶۰ نفر ($56/6\%$) بین ۲۱ تا ۳۰ سال و ۲۸ نفر ($26/4\%$) بالاتر از ۳۰ سال بوده، کمینه سنی آنان ۱۸ سال، بیشینه ۴۰ سال و میانگین سنی پاسخگویان $26/46$ سال بوده و رشته‌ی تحصیلی ۵۷ نفر ($53/7\%$) از پاسخگویان علوم انسانی، ۲۶ نفر ($24/5\%$) علوم پایه و ۲۳ نفر ($21/8\%$) ریاضی و فنی بوده است. نتایج بدست آمده از سنجش متغیرها نیز به شرح جدول ۱ بوده است:

جدول ۱. نتایج سنجش میانگین متغیرهای تحقیق

تحلیل‌رفتگی آموزشی	تعداد	درصد	بدبینی	تعداد	درصد	تحریف‌های شناختی	تعداد	درصد
خیلی کم	۴	۳/۸	خیلی کم	۲	۱/۹	کم	۸	۷/۵
کم	۱۲	۱۱/۳	کم	۱۳	۱۲/۳	متوسط	۳۱	۲۹/۲
متوسط	۷۰	۶۶	متوسط	۶۳	۵۹/۴	زیاد	۳۳	۳۱/۱
زیاد	۱۳	۱۲/۳	زیاد	۲۰	۱۸/۹	خیلی زیاد	۳۴	۳۲/۱
خیلی زیاد	۷	۶/۶	خیلی زیاد	۸	۷/۵	جمع	۱۰۶	۱۰۰
جمع	۱۰۶	۱۰۰	جمع	۱۰۶	۱۰۰	تحریف‌های شناختی	تعداد	درصد

براساس اطلاعات جدول ۱ میزان تحلیل‌رفتگی آموزشی ۴ نفر ($3/8\%$) از پاسخگویان در حد خیلی کم؛ ۱۲ نفر ($11/3\%$) در حد کم؛ ۷۰ نفر (66%) در حد متوسط، ۱۳ نفر ($12/3\%$) در حد زیاد و ۷ نفر ($6/6\%$) در حد خیلی زیاد بوده است، میزان بدبینی در ۲ نفر ($1/9\%$) از پاسخگویان در حد خیلی کم؛ ۱۳ نفر ($12/3\%$) در حد کم؛ ۶۳ نفر ($59/4\%$) در حد متوسط، ۲۰ نفر ($18/9\%$) در حد زیاد و ۸ نفر ($7/5\%$) در حد خیلی زیاد بوده است و میزان تحریف‌های شناختی در ۸ نفر ($7/5\%$) از پاسخگویان در حد کم؛ ۳۱ نفر ($29/2\%$) در حد متوسط، ۳۳ نفر ($31/1\%$) در حد زیاد و ۳۴ نفر ($32/1\%$) در حد خیلی زیاد بوده است.

تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهشی

تحلیل داده‌ها: (پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتری)

نرمال بودن پراکندگی داده‌های مربوط به متغیرهای تحقیق توسط آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شده است. نتایج به دست آمده از این بررسی به شرح جدول ۲ بوده است:

¹. Kolmogorov-Smirnov

جدول ۲. نتایج سنجش وضعیت بهنجار بودن متغیرهای تحقیق

متغیر	N	Z	P
تحلیل رفتگی آموزشی	۱۰۶	۰/۰۶۷	۰/۲۰۰
بدبینی	۱۰۶	۰/۰۸۵	۰/۰۵۵
تحریف های شناختی	۱۰۶	۰/۰۸۶	۰/۰۵۴

طبق اطلاعات موجود در جدول ۲ از آنجایی که میزان آماره کولموگروف-اسمیرنوف و میزان خطای برآوردی در تمامی متغیرهای مورد بررسی در سطح بالاتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است که نشان دهنده عدم وجود تفاوت معنادار در سطوح متغیرهای مورد بررسی بوده که نشان از بهنجار بودن داده های مربوطه می باشد.

آزمون فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی: تحریف های شناختی و بدبینی پیش بینی کننده تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ هستند.

برای بررسی این فرضیه از آزمون رگرسیون خطی چندگانه استفاده شده که نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردیده است.

جدول ۳: نتیجه سنجش فرضیه اصلی تحقیق

شاخصها		ضرایب تعیین				Anova	
متغیر پیش بین	بتا	T	Sig	R	r ²	F	Sig
بدبینی	۰/۲۷۰	۳/۱۰۹	۰/۰۰۲	۰/۵۵۰	۰/۳۰۲	۰/۲۸۸	۲۰/۲۸
تحریف های شناختی	۰/۴۰۰	۴/۶۰۹	۰/۰۰۱				۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ و آزمون مدل تحقیق نشان می دهد هر دو متغیر پیش بین مورد بررسی، بر تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان مورد مطالعه قابل پذیرش واقع شده است و تأثیر این متغیرها قابل پیش بینی نیز می باشد؛ به این صورت که به ازاء یک واحد افزایش در بدبینی به میزان ۲۷ درصد و به ازاء یک واحد افزایش در تحریف های شناختی به میزان ۴۰ درصد احتمال افزایش تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان مورد مطالعه وجود دارد. مجموع این دو متغیر نیز به میزان ۲۹ درصد متغیر ملاک را تبیین نموده و ۷۱ درصد از تبیین متغیر ملاک به سایر مؤلفه های بستگی دارد. بنابراین می توان پذیرفت: تحریف های شناختی و بدبینی پیش بینی کننده تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ هستند.

فرضیه فرعی اول: بین تحریف‌های شناختی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت آزمون این فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. در جدول ۴ نتایج به دست آمده از آزمون این فرضیه نشان داده شده است:

جدول ۴: نتیجه سنجش ارتباط بین خلاقیت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

تحلیل رفتگی آموزشی			
$\bar{x}$	s.e	متغیرها	
۵۳/۰۹	۸/۹۹۶		
r	Sig		
۰/۴۸۶	***۰/۰۰۱	۴۵/۲۵	$\bar{x}$
		۱۰/۴۴	s.e
		تحریف‌های شناختی	

نتایج جدول ۴ که به بررسی رابطه بین تحریف‌های شناختی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور کبودرآهنگ پرداخته نشانگر آن است که بین متغیر مستقل یعنی تحریف‌های شناختی و متغیر وابسته یعنی تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان مورد مطالعه رابطه معنادار، مثبت و قوی وجود دارد چرا که مقدار r به دست آمده ۰/۴۸۶ در سطح اطمینان بیشتر از ۰/۹۵ بوده است و این بدان معناست که با افزایش تحریف‌های شناختی، میزان تحلیل رفتگی آموزشی در دانشجویان افزایش می‌یابد. بنابراین فرضیه فرعی اول تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. یعنی باید بپذیریم که بین تحریف‌های شناختی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه وجود دارد. بنابراین فرضیه فرعی اول تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه فرعی دوم: بین بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت آزمون این فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. در جدول زیر نتایج به دست آمده از آزمون این فرضیه نشان داده شده است:

جدول ۵: نتیجه سنجش ارتباط بین بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان

تحلیل رفتگی آموزشی			
$\bar{x}$	s.e	متغیرها	
۵۳/۰۹	۸/۹۹۶		
R	Sig		
۰/۳۹۷	۰/۰۰۱	۲۰/۲۸	$\bar{x}$
		۳/۳۰۶	s.e
		بدبینی	

نتایج جدول ۵ که به بررسی رابطه بین بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان کبودرآهنگ پرداخته نشانگر آن است که بین متغیر مستقل یعنی بدبینی و متغیر وابسته یعنی تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان مورد مطالعه رابطه معنادار، مثبت و قوی وجود دارد چرا که مقدار r به دست آمده ۰/۳۹۷ در سطح اطمینان بیشتر از ۰/۹۵ بوده

است و این بدان معناست که با افزایش بدبینی، میزان تحلیل‌رفتگی آموزشی در دانشجویان افزایش می‌یابد. بنابراین فرضیه فرعی دوم تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. یعنی باید بپذیریم که بین بدبینی با تحلیل‌رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه وجود دارد.

نتیجه‌گیری

همانگونه که یافته فرضیه اصلی نشان می‌دهد تحریف‌های شناختی و بدبینی توانسته‌اند تحلیل‌رفتگی آموزشی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کبودرآهنگ را پیش‌بینی نمایند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت تحلیل‌رفتگی آموزشی نتیجه فشار دائمی و طولانی درس بر دانشجو است. به این صورت که دانشجو در محیط تحصیلی یا هنگام درس خواندن به علت عوامل درونی و بیرونی احساس فشار می‌کند و این فشار پیوسته و چندین باره بود و یکباره منجر به فرسودگی و تحلیل‌رفتگی جسمی، روانی و ذهنی می‌شود. از سوی دیگر تحریف‌های شناختی می‌تواند عامل بسیاری از تصمیم‌گیری‌های غلط و حتی درگیر شدن انسان با شرایط بغرنج و تصمیمات غلط باشد. بی‌شک در بسیاری از موارد، حتی بیماری‌های روانی منتشر مانند افسردگی در واقع حاصل افکار منفی است. هنگامی که اتفاق بدی روی می‌دهد، ما با افکاری از قبیل: «عیب از من است»، «من بدشانس هستم» یا «هیچ چیز هرگز به میل من پیش نمی‌رود»، شروع به سرزنش خود می‌کنیم. این افکار می‌تواند انسان را در یک پلکان مارپیچی تا قعر افسردگی کامل فرو ببرد. بنابراین، همان‌گونه که ملاحظه می‌گردد «ما همانی هستیم که می‌اندیشیم» و این قضیه در خصوص دانشجویان از اهمیتی بیشتر برخوردار است. از سوی دیگر بدبینی نقشی تعیین‌کننده در تحلیل‌رفتگی آموزشی دانشجویان داشته است. افراد بدبین دارای سطوح کمتری از جرأت‌ورزی و عزت نفس داشته، همچنین اعتماد به نفس کمتری نسبت به سایرین دارند و همین باعث می‌شود که در امور درسی نیز نتوانند پیشرفت کنند و دچار تحلیل‌رفتگی آموزشی شوند. اگرچه در تحقیقات پیشین با محوریت موضوع تحقیق حاضر هیچ تحقیق مشابهی انجام نشده است اما نتایج به دست آمده در این فرضیه با برخی نتایج تحقیقات دیگری که در حوزه روان‌شناسی و حول این موضوع انجام گرفته‌اند هم‌سو و دارای انطباق می‌باشد. از جمله فتی‌فتی و کیانی (۱۳۹۸)، ورعی و پورداد (۱۳۹۷)، عجم و فروتن (۱۳۹۶)، محسنی و همکاران (۱۳۹۵)، علیدادیانی و همکاران (۱۳۹۵)، محقق (۱۳۹۳)، واثورا، کینای و میوتوا^۱ (۲۰۱۹)، آکبای و آکبای^۲ (۲۰۱۶)، وینگا و همکاران^۳ (۲۰۱۶)، یانگ^۴ (۲۰۱۶)، سالملا-آرو و ناتانن^۵ (۲۰۱۵)، دورو و همکاران^۶ (۲۰۱۴)، کوتسه و کله‌هانز^۷ (۲۰۱۴)؛ ماربرگ و برا^۸ (۲۰۱۴)، سالانوا و همکاران^۹ (۲۰۱۰)، ارونسون و کافری^{۱۰} (۲۰۰۸) و بودرا^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۴).

نتیجه فرضیه اول نشان داد بین تحریف‌های شناختی با تحلیل‌رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه وجود دارد. برای آنکه به چرایی چنین پدیده‌ای پی ببریم لازم است تا ابتدا در خصوص تحریف‌های شناختی واقعیت‌هایی را درک کنیم. واقعیت آن

1. Mwaura, Kinai & Mutua

2. Akbay & Akbay

3. Winga, Agak & Ayere

4. Yang

5. Natanen

6. Duru, Duru & Balkis

7. Kotzé & Kleynhans

8. Murberg & Bru

9. Salanova, Schaufeli, Martínez & Bresó

10. Aaronson & Kafry

11. Boudreau & et al

است که اگر فردی به یک چیز بارها و بارها فکر کند، کم‌کم شروع به باور آن می‌کند و می‌پذیرد که آن چیز حقیقی است و واقعیت دارد. برای غلبه بر بیماری‌های روانی باید این افکار خودکار متوقف گردد و این افکار با افکار واقعی‌تر و مثبت‌تری جایگزین گردد. با خفه کردن افکار بد در نطفه، می‌توان جلوی بسیاری از بیماری‌ها و تنش‌های روانی را پیش از آنکه حتی آغاز شود، گرفت. تحریف‌های شناختی علاوه بر آن که می‌تواند به افراد آسیب‌های جدی روانی وارد کند، می‌تواند آنان را نیز تحت تأثیر قرار داده و در آنان نیز نوعی وسواس فکری بوجود آورد. یکی از نتایج مخرب آن نیز می‌تواند در شرایط تحصیلی باعث دلزدگی از تحصیل، فرار از مدرسه و یا فرسودگی تحصیلی در دانشجویان گردد. در این زمینه می‌توان به نتیجه تحقیق علیدادیانی و همکاران (۱۳۹۵) و محقق (۱۳۹۳) اشاره نمود که با نتیجه فوق همخوانی دارد.

در فرضیه فرعی دوم به بررسی رابطه بین بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان پرداخته شده است. نتایج نشانگر آن است که بین متغیر مستقل یعنی بدبینی و متغیر وابسته یعنی تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان مورد مطالعه رابطه معنادار، مثبت و قوی وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بدبینی به انتظارات منفی در مواجهه‌شدن با موانع گفته می‌شود. افراد بدبین همواره در انتظار نتایج بد هستند و موفقیت خود را به عوامل بیرونی، مشخص و گذرا و شکست‌ها را به عوامل درونی، کلی و ثابت نسبت می‌دهند، بنابراین به هنگام وقوع پیامدهای منفی برای افراد بدبین، آنها با این استدلال که وقوع شکست علتی موقعیتی داشته است، برانگیختگی خویش را برای رسیدن به موفقیت از دست می‌دهند و مطمئن هستند که تلاش‌های بعدی حتماً به شکست منتهی خواهد شد. هر چه میزان بدبینی دانشجو بالاتر باشد، انگیزه، نگرش خوشبینانه نسبت به مطالعه و احساس کفایت کمتر می‌گردد و نگرانی، حس بدبینی، بی‌علاقگی و عدم انگیزه نسبت به انجام تکالیف درسی بیشتر می‌شود. در نتیجه دانشجو به اندازه‌ی کافی تلاش نمی‌کند و این عدم تلاش منجر به عدم احساس شایستگی، کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش فرسودگی تحصیلی می‌گردد. بر این اساس هر دو متغیر بدبینی و تحلیل رفتگی آموزشی می‌توانند با یکدیگر رابطه مستقیمی داشته و یکدیگر را پیش‌بینی نمایند. نتایج تحقیقات مشابه از جمله فتی‌فتی و کیانی (۱۳۹۸)، ورعی و پورداد (۱۳۹۷)، عجم و فروتن (۱۳۹۶)، محسنی و همکاران (۱۳۹۵)، واثورا، کینای و میوتوا (۲۰۱۹)، ماربرگ و برا (۲۰۱۴)، سالانوا و همکاران (۲۰۱۰) و بودرا و همکاران (۲۰۰۴) نتایج تحقیق حاضر را تأیید و با آن همسو هستند.

این تحقیق نیز همچون تحقیقات دیگر دارای محدودیتهایی بوده است از جمله منحصر شدن به جامعه دانشجویان دانشگاه پیام نور کبودرآهنگ که در تعمیم نتایج به دست آمده به دانشجویان سایر دانشگاهها در این شهر و سایر نقاط کشور باید با احتیاط عمل گردد. همچنین در زمینه تحریف‌های شناختی هیچ تحقیق جامعی به دست نیامده است. نیز در این زمینه فقر علمی بسیار زیادی وجود دارد تا جایی که عمده‌تأ از مفاهیم باورهای غیرمنطقی به جای آن در تحقیقات استفاده شده، در تحقیقات پیشین همچنین در خصوص تحلیل رفتگی آموزشی تحقیق چندانی صورت نگرفته است و به همین دلیل فقر تحقیقاتی در این حوزه نیز به شدت لمس می‌گردد و بزرگترین محدودیت این تحقیق، برخورد زمان انجام تحقیق با اوج شیوع ویروس کرونا بود که رعایت پروتکل‌های بهداشتی و اجرای فاصله‌گذاری اجتماعی مانع از انجام تحقیق و توزیع پرسشنامه‌ها گردید. جهت برطرف نمودن این مانع از فضای مجازی و لینک‌های تلگرامی برای گردآوری اطلاعات و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها استفاده گردید.

در راستای کاهش تحریف‌های شناختی دانشجویان، از کارگاه‌ها و جلسات آموزشی در دانشگاه استفاده گردیده و برای دانشجویان دوره‌های آموزش باورهای منطقی و نحوه تصمیم‌گیری و تفکر صحیح آموزش داده شود، بر اساس نتایج به دست آمده از فرضیه‌های فرعی اول و دو تحقیق که نشان داده است تحریف‌های شناختی و بدبینی با تحلیل رفتگی آموزشی دانشجویان رابطه معنادار و خطی دارند برای کاهش تحریف‌های شناختی و بدبینی در دانشجویان، از آنجایی که در علم

روانشناسی اثبات گردیده است که ریشه بسیاری از تصمیمات غلط انسان‌ها ریشه در نوع باورهای غیرمنطقی و تحریفات شناختی و نیز بدبینی آنان دارد، لذا پیشنهاد می‌گردد دانشجویان دارای باورهای غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی و بدبین در محیط خانواده نیز تحت حمایت روانی قرار گرفته، به اطرافیان آنان آموزش داده شود که چگونه با آنان برخورد گردد تا آثار این پدیده تقلیل یابد. اگر امروز شاهد ناهنجاری‌های رفتاری نظیر اعتیاد، فرار از خانه، فرار از مدرسه، چپلوسی، دزدی، فحشا و... هستیم، از عوامل بنیادی آن می‌توان به عدم شیوه‌های غلط و برخوردهای ناشایست والدین اشاره کرد. پیشنهاد می‌گردد در چارچوب خانواده، مدرسه، دانشگاه و هم در اجتماع زمینه‌ها یا بسترهایی فراهم آید که افراد بتوانند به شرایط رفتاری و روانی مناسب دست یابند تا از این طریق فرزندان را نیز به صورت بهتری تحت پوشش خود قرار دهند.

منابع

الف) منابع فارسی:

- عجم، علی اکبر؛ فروتن، مریم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه خوش بینی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی (نمونه موردی: دانش آموزان مقطع متوسطه شهر آبادان)، نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- علیدادیانی، شوکت؛ سلیمان پورعمران، محبوبه؛ افراسیابی، رؤیا. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط تحریف های شناختی و توان مقابله با استرس با فرسودگی شغلی معلمان ابتدایی شهرستان بجنورد، اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در مطالعات مدیریت، شیراز.
- فتی فتی، نجمه؛ کیانی، مسعود. (۱۳۹۸). الگوی رابطه فرسودگی تحصیلی با تجارب شخصی و آموزشی و راهبردهای اجتنابی دانشجویان: نقش واسطه ای درگیری تحصیلی. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۲ (۴۸)، ۱۳۱-۱۶۰.
- محسنی، سحر؛ میرشکاری، لیلا؛ کهکی، فاطمه؛ ثناگو، اکرم؛ اهوایی، مهشید. (۱۳۹۵). رابطه بین خوش بینی و هوش عاطفی با فرسودگی شغلی کارکنان آموزش و پرورش زاهدان. نسیم تندرستی (سلامت خانواده). پاییز ۱۳۹۵، دوره ۵، شماره ۲ (پیاپی ۱۸)؛ از صفحه ۹ تا صفحه ۱۵.
- مهری، پروین. (۱۳۹۸). رابطه تحریف های شناختی و سبک های دلبستگی مادران با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر قروه در جیزین. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
- ورعی، پیام؛ پورداد، سبا. (۱۳۹۷). رابطه مؤلفه های سرمایه روان شناختی (امید، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی) با فرسودگی تحصیلی. رویش روان شناسی، سال هفتم، آبان ۱۳۹۷، شماره ۸ (پیاپی ۲۹).

ب) منابع انگلیسی:

- Boudreau, D., Santen, S. A., Hemphill R. R. & Dobson J. (2017). Burnout in medical students: Examining the prevalence and predisposing factors during the four years of medical school. *Annals of Emergency Medicine*, 44 (4), Supplement 1, 7576.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Goldsmith A, Veum J, Darity W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological wellbeing and self-esteem: Theory and evidence. *JSocio Econ*, 26, 133-158.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1989). Burnout in organizational setting, *Applied Social Psychology Annual*, 5 (2), 133-153.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youths and Adolescence*, 38, 1316-1327.
- Salmela-Aro, K., & Naatanen, P. (2015). PPI-10: Nuorten koulupumetus-menetelmä, Adolescenceenta school burnout method, Helsinki, Finland, Edita.
- Sand, G. & Miyazaki, A. D. (2000). The impact of Social support on salesperson burnout components. *Psychology and Marketing*, 17, (1), 13-26.
- Toppinen-Tanner, S, Ojaarvi, A, Vaananen, A, Kalimo, R & Jappinen, P, (2005). Burnout as a predictor of medically certified sickleave absences and their diagnosed causes, *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.

-Yung .H. J (2016). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwans Techical- Vocational Colleges. *Journal International of Educational Development*, 24 (13), 284–301.

-Zallars, K. L., Perrewe, P. L. & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of t he five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570-1598.

Abstract

The aim of this study was to predict educational decline based on cognitive distortions and pessimism of students of Payame Noor University Kaboudar Ahang Center. Descriptive research method of correlation and statistical population including all students of Payame Noor University of Kaboudar Ahang Center in the academic year 1300-1499, of which 106 people using Tabachenik and Fidel (2007) formula using multi-stage cluster sampling and Were selected randomly. Maslash Academic Burnout Questionnaire (1996), Alice Cognitive Distortions and Life Orientation Questionnaire (LOT) were used to collect data. The results of testing the research hypotheses were performed using multivariate linear regression tests and Pearson correlation coefficient using SPSS software version 25. It showed that educational burnout analysis was predictable based on cognitive distortions and pessimism of Payame Noor University students in Kaboudar Ahang Center. Also, the results of sub-hypotheses of the research showed that cognitive distortions and pessimism are predictors of educational dislocation analysis in students of Payame Noor University, Kaboudar Ahang Center. Also, the results of sub-hypotheses show that there is a direct, positive and significant relationship between the two variables of cognitive distortion and pessimism with students' educational paralysis. Therefore, by using strategies to reduce cognitive distortions and pessimism in students, their educational decline can be reduced.

Key words: Social Adjustment, Self-Control, Coping Strategies, Stress.
