



بررسی نقش هدف‌گزینی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی دورنمای آینده دانش‌آموزان

معصومه فریدونی: دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران
نادره سهرابی شگفتی: استادیار، گروه روان‌شناسی عمومی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران (* نویسنده مسئول) n.sohrabi.sh@gmail.com
مجید برزگر: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران
محمد خیبر: استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

دورنمای آینده،
تحریف‌های شناختی،
تنظیم شناختی هیجان،
ذهن‌آگاهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

زمینه و هدف: هدف‌گزینی و تحریف‌های شناختی نقش مهم در آینده و دورنمای زندگی افراد جامعه دارد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تنظیم شناختی هیجان، هدف‌گزینی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی دورنمای آینده دانش‌آموزان بود. **روش کار:** این مطالعه توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی بود که جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم دبیرستان‌های شهر شیراز بودند که ۱۰۸۶۵ نفر از آنها با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل چهار پرسشنامه استاندارد دورنمای آینده؛ تحریف‌های شناختی؛ هدف‌گزینی تحصیلی؛ و تنظیم شناختی هیجان بود. داده‌ها با نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که تنها دو متغیر بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف و تحریف‌های شناختی به طور معنی‌داری دورنمای آینده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. **نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان بیان کرد که بررسی رابطه‌ی بین متغیرهای مهم شناختی و روانشناختی مانند تنظیم شناختی هیجان؛ تحریف‌های شناختی و هدف‌گزینی با دورنمای آینده می‌تواند به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران در طراحی و اجرای سیاست‌ها و راهبردهای ارتقاء سرمایه انسانی کمک کند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Fereidooni M, Sohrabi Shegefti N, Barzegar M, Khayyer M. Examining the Role of Goal Setting and Cognitive Distortions in Predicting Students' Future Prospects. Razi J Med Sci. 2024(10 Jun);31.46.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 4.0** صورت گرفته است.

Examining the Role of Goal Setting and Cognitive Distortions in Predicting Students' Future Prospects

Masoumeh Fereidooni: PhD Candidate in Educational Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

Nadereh Sohrabi Shegefti: Assistant Professor, Department of General Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran (* Corresponding Author) n.sohrabi.sh@gmail.com

Majid Barzegar: Assistant Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

Mohammad Khayer: Professor of Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Abstract

Background & Aims: Adolescence is a dangerous period for social, emotional, and psychological problems such as internal and external concerns and psychopathology. Mental health problems in adolescence predict not only the subsequent consequences of mental health but also educational progress, employment, and physical health in adulthood. Emotion regulation is known as motivational regulation in the field of emotions. Motivation adjustment is a process in which actions change current states to desired states. Based on this, emotion regulation is a process in which action is directed to change present emotions towards desired emotions (i.e. emotional goals). Regulation of emotions is generally a cognitive control behavior that plays a protective role against mental illnesses. One type of emotion regulation strategy that is associated with positive mental health outcomes is reappraisal. Goal setting refers to choosing desired goals, while goal setting refers to directing behavior toward goals. In emotion regulation, goal setting corresponds to the selection of emotional goals, while striving for goals is related to the selection and implementation of behaviors that are directed to achieve emotional goals. Activating a target automatically activates the associated devices. Mindfulness is another mechanism for enhancing coping processes by enhancing positive reappraisal, reducing catastrophizing, and building self-transcendence. Mindfulness meditation may enhance meaning-based coping processes through the process of defocusing cognitive sets. When a person shifts to a metacognitive perspective, they can stand outside of their thought content, then gain the power to make new evaluations of stressful events. As such, disengagement may facilitate positive reappraisal, a coping strategy that is critical for adaptive functioning in the face of chronic stress. In general, people tend to stick to fixed self-concepts. This clinging to an unchanging sense of self inevitably leads to stress as life events change aspects of the self that were previously considered to be one's identity; Mindfulness may reduce stress by arousing the transcendent self. In doing so, when one experientially realizes that ultimately, "life and death" and "profit and loss" are part of an integrated whole, a web of interdependence and an integrated, dynamic system that they are the basis of life, it may free a person from suffering. Because there are few studies on the role of goal setting and cognitive distortions in predicting the prospects of students in Iran, so the question of this study is whether goal setting and cognitive distortions in predicting What is the future perspective of students?

Methods: The method of the present research is a quantitative and descriptive correlation, which was approved by the code of ethics IR.IAU.M.REC.1401.036 in

Keywords

Future Perspective,
Cognitive Distortions,
Cognitive Emotion
Regulation,
Mindfulness

Received: 30/12/2023

Published: 10/06/2024

the code of ethics commission of Islamic Azad University, Marvdasht branch. The statistical population of the research was all female students in the second year of high school in Shiraz city (10,865 students) in the academic year of 2019-2019 and the sampling method was a multi-stage random cluster. In this way, first, one school was selected from each education district, and in the next step, three classes were selected from each school using a random multi-stage cluster method. After choosing the classes, all the students in those classes were included in the research as a statistical sample. The research tools include four standard questionnaires of the future perspective; cognitive distortions; Academic targeting; and the cognitive regulation was excitement. The data were analyzed with SPSS software.

Results: The results of this research showed that only two variables of uncertainty in goal orientation and cognitive distortions significantly affect prospects.

Conclusion: In general, it can be stated that investigating the relationship between important cognitive and psychological variables such as cognitive regulation of emotion; Cognitive distortions, and goal selection with a future perspective can help planners and policymakers in designing and implementing policies and strategies to improve human capital. According to the results reported in this research, considering the high contribution of cognitive distortions, time and a special program to guide students to identify their spontaneous thoughts and beliefs in the face of various incidents and conditions are suggested. , should be designed so that with practice and practice, a person can get rid of distorted thoughts and interpretations and master his feelings. At a higher level, students' families can be invited to participate in workshops to identify cognitive distortions and ways to overcome them and to isolate the training platform for generations. The influence of uncertainty in the direction of the goal on the future perspective shows that the behavior of students should be adjusted by passing consistent courses to determine and prioritize the goal and plan carefully to achieve these goals step by step, under the rule it was accurate. Since most of the families and students are not aware of the importance of this issue, it is necessary to include these courses in the form of a curriculum and be presented them as a separate lesson in a workshop. For this purpose, several schools in different regions and provinces can be tested in terms of different facilities and conditions, and its future results and consequences can be carefully examined, and by reflecting its results and experiences, in all schools to be implemented.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Fereidooni M, Sohrabi Shegefti N, Barzegar M, Khayyer M. Examining the Role of Goal Setting and Cognitive Distortions in Predicting Students' Future Prospects. *Razi J Med Sci.* 2024(10 Jun);31.46.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

دوران نوجوانی یک دوره خطرناک برای مشکلات اجتماعی، عاطفی و روانی مانند نگرانی‌های درونی و بیرونی و همچنین آسیب‌شناسی روانی است (۱). سه چهارم مشکلات مربوط به سلامت روان در بزرگسالی قبل از ۱۸ سالگی شروع می‌شود (۲). مشکلات سلامت روانی در نوجوانی نه تنها پیامدهای بعدی سلامت روانی، بلکه پیشرفت تحصیلی، اشتغال و سلامت جسمانی را در بزرگسالی پیش‌بینی می‌کند (۳). یکی از عوامل مشکلات و نگرانی‌های دورنی و بیرونی وجود طحاره‌های نادرست است. طحاره‌ها قواعد اساسی زندگی یک شخص یا باورهای اصلی او هستند که از تجربیات شخصی، خانوادگی، فرهنگی، جنسیتی، سنی و مذهبی فرد به دست می‌آیند. طحاره‌ها به‌عنوان ساختارهای فرضی که پردازش اطلاعات و درک تجربیات زندگی را هدایت و سازماندهی می‌کنند، توصیف می‌شوند (۴). بینش به طحاره یک فرد از تجزیه و تحلیل افکار خودکار یک فرد (فرض‌های مربوط به خود، جهان، تجربه و آینده) و درک تحریف‌های شناختی (خطاهای سیستماتیک در استدلال) که در تفسیر جهان استفاده می‌کند، به دست می‌آید. وقتی افکار خودکار ناکارآمد می‌شوند، به رفتارهای ناسازگار کمک می‌کنند (۵). برای کاهش تحریف‌های شناختی، بازسازی شناختی باید جزء جدایی‌ناپذیر استراتژی‌های درمانی باشد، به طوری که تعداد شناخت‌های ناکارآمد کاهش داده می‌شود و شناخت‌های عملکردی جای آن‌ها را می‌گیرند (۶). دانش‌آموزان، معلمان و والدین باید باورها و شناخت‌های خود را بررسی کنند و سپس در جهت اصلاح باورهای منفی و شناخت تحریف‌شده تلاش کنند. معلمان، همکلاسی‌ها، دوستان و خانواده می‌توانند متحدان قدرتمندی در تلاش‌های سرتاسر مدرسه برای کاهش تحریف‌های شناختی باشند، زمانی که متقاعد شوند که تحریف‌های شناختی یک مشکل است. در هر مورد، این برنامه‌های راهنما باید با بوم‌شناسی اجتماعی منحصربه‌فردی که در هر مدرسه پدید آمده است، تنظیم شوند (۷). دو عامل ضروری برای شروع تغییر وجود دارد: داشتن مهارت برای ایجاد تغییر و داشتن انگیزه برای تغییر. تنظیم هیجان به عنوان تنظیم مقررات انگیزشی در حوزه احساسات شناخته شده است.

تنظیم انگیزه فرآیندی است که در آن اقداماتی جهت تغییر حالت‌های فعلی به سمت حالت‌های مطلوب انجام می‌شود. بر این اساس، تنظیم هیجان فرآیندی است که در آن عمل جهت تغییر احساسات جاری به سمت احساسات مورد نظر (یعنی اهداف هیجانی) هدایت می‌شود (۸). تنظیم هیجانان به طور کلی یک رفتار کنترل‌شناختی است که نقش محافظتی در برابر بیماری‌های روانی ایفا می‌کند (۹). یکی از انواع راهبردهای تنظیم هیجان که با پیامدهای مثبت سلامت روان مرتبط است، ارزیابی مجدد است. ارزیابی مجدد فرآیند بازتعریف شناختی محرک‌های احساسی به منظور دستیابی به اهداف است (۱۰). از آنجایی که تنظیم هیجان یک فرآیند انگیزاننده است، برای درک آن باید یک چشم‌انداز انگیزشی اتخاذ کرد. برای این منظور تعیین هدف (یعنی انتخاب حالت‌های نهایی برای دستیابی) و تلاش برای هدف (یعنی درگیر شدن در رفتارها برای دستیابی به حالت نهایی مورد نظر) در دستور کار قرار می‌گیرد (۱۱).

تعیین هدف به انتخاب اهداف مورد نظر اشاره می‌کند، در حالی که هدف‌گذاری به هدایت رفتار به سوی اهداف اشاره دارد. در تنظیم هیجان، تنظیم هدف با انتخاب اهداف احساسی مطابقت دارد، در حالی که تلاش برای اهداف مربوط به انتخاب و اجرای رفتارهایی است که به منظور دستیابی به اهداف هیجانی هدایت می‌شوند. فعال سازی یک هدف به طور خودکار و سایل مرتبط را نیز فعال می‌کند (۱۲). مطالعات نشان می‌دهد که فاصله زمانی نقش مهمی در مقابله احساسی با رویدادهای منفی ایفا می‌کند و این امر با توجه دادن افراد به جنبه‌های ناپایدار این رویدادها انجام می‌شود (۱۳). فاصله‌گذاری زمانی، نوع خاصی از استراتژی تنظیم هیجان است. در واقع فاصله‌گذاری زمانی نوعی استراتژی ارزیابی مجدد است که در آن تأثیر عاطفی یک رویداد منفی فعلی با تصور رویداد از دیدگاه آینده کاهش می‌یابد (۱۴).

ذهن آگاهی سازوکار دیگری برای تقویت فرآیندهای مقابله‌ای با تقویت ارزیابی مجدد مثبت، کاهش فاجعه‌سازی، و ایجاد تعالی از خود است. مراقبه ذهن آگاهی ممکن است فرآیندهای مقابله مبتنی بر معنا را از طریق فرآیند تمرکززدایی از مجموعه‌های شناختی

روش کار

روش پژوهش حاضر به‌صورت کمی و توصیفی-همبستگی است که با کد اخلاق IR.IAU.M.REC.1401.036 در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت تصویب گردید. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شیراز (۱۰۸۶۵ نفر) محصل سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی بود. بدین طریق که ابتدا از هر ناحیه آموزش و پرورش یک مدرسه گزینش شد و در مرحله بعد از هر مدرسه، سه کلاس به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب گردید. بعد از انتخاب کلاس‌ها، همه دانش‌آموزان آن کلاس‌ها به عنوان نمونه آماری در پژوهش شرکت داده شدند. ابزار پژوهش شامل چهار پرسشنامه استاندارد دورنمای آینده؛ تحریف‌های شناختی؛ هدف‌گزینی تحصیلی؛ و تنظیم شناختی هیجان بود.

پرسشنامه دورنمای آینده: دورنمای آینده، یک مفهوم انگیزشی-شناختی در نتیجه تنظیم اهداف انگیزشی است. دورنمای آینده به معنای پیش‌بینی اهداف آینده در حال حاضر است. مردم با دورنمای آینده کوتاه، اهدافشان را در آینده‌ی نزدیک تنظیم می‌کنند و افراد با دورنمای آینده بلند، اهدافشان را در فاصله‌ی دورتری تنظیم می‌کنند.

مقیاس تحریف‌های شناختی: پرسشنامه تحریف‌های شناختی حاضر توسط عبداله‌زاده و سالار در سال ۱۳۸۹ با هدف دستیابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف‌های شناختی استفاده شده در زندگی روزمره ساخته شده است. پرسشنامه حاضر می‌تواند به عنوان یک ابزار، در خدمت اهداف آموزشی، پژوهشی، بهداشتی درمانی، در رابطه با کار و روابط انسانی، مدیریت و سازماندهی و سیاست‌گذاری مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه بر مبنای تحریف‌های شناختی الیس ساخته شده است و به سنجش ۱۰ تحریف شناخته‌شده‌ی الیس توسط البرت الیس می‌پردازد. خطاهای شناختی از جمله بحث‌های مهم در حوزه مدیریت و روانشناسی محسوب می‌شوند و به‌طور خاص، فهرست خطاهای شناختی به

افزایش دهد (۱۵). هنگامی که یک فرد به یک دیدگاه فراشناختی تغییر جهت می‌دهد می‌تواند خارج از محتوای فکری خود بایستد، سپس این قدرت را پیدا می‌کند که ارزیابی‌های جدیدی از رویدادهای استرس‌زا انجام دهد. به این ترتیب، تمرکززدایی ممکن است ارزیابی مجدد مثبت را تسهیل کند، یک استراتژی مقابله‌ای که مشخص شده برای عملکرد انطباقی در مواجهه با استرس مزمن بسیار مهم است (۱۶). طبق سنت‌های ذهن‌آگاهی، رهایی از رنج، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از هوس‌ها و دلبستگی‌ها فراتر رود تا به طور کامل تجربه را بپذیرد (۱۰). به طور کلی انسان‌ها تمایل دارند به خودپنداره‌های ثابت بچسبند. این چسبیدن یا دلبستگی به یک احساس از خود تغییرناپذیر، ناگزیر منجر به استرس می‌شود، زیرا رویدادهای زندگی جنبه‌هایی از خود را که قبلاً به عنوان هویت فرد در نظر گرفته شده بود تغییر می‌دهد؛ ذهن آگاهی ممکن است با برانگیختن خود متعالی، استرس را کاهش دهد. با انجام این کار، زمانی که فرد به طور تجربی متوجه می‌شود که در نهایت، «زندگی و مرگ» و «سود و زیان» بخشی از یک کل یکپارچه‌اند، شبکه‌ای از وابستگی متقابل و سیستم یکپارچه و پویا که اساس زندگی هستند، ممکن است فرد را از رنج‌هایی بگذرد (۱۳). کسانی که دورنمای آینده کوتاهی داشتند، زمان بیشتری را در اینترنت گذرانند و بیشتر درگیر شبکه‌های اجتماعی بودند. بین دورنمای آینده کوتاه و مشارکت در آموزش‌ها یا خواندن رابطه منفی وجود داشت. کسانی که اوقات فراغت خود را به طور فعال سپری می‌کردند دورنمای آینده طولانی‌تر سازمان‌یافته‌ای داشتند. افرادی که زمان خود را مدیریت می‌کردند، امید به دورنمای آینده طولانی‌تری برای موفقیت داشتند. با توجه به این که در خصوص نقش هدف‌گزینی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی دورنمای آینده دانش‌آموزان در ایران مطالعات اندکی وجود دارد لذا سوال این مطالعه این می‌باشد که هدف‌گزینی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی دورنمای آینده دانش‌آموزان چه نقشی دارند؟

تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: (۱) خودسرزنشگری؛ (۲) دیگرسرزنشگری؛ (۳) تمرکز بر فکر/نشخوارگری؛ (۴) فاجعه‌نمایی؛ (۵) (فاجعه‌آمیز پنداری)؛ کم‌اهمیت شماری؛ (۶) تمرکز مجدد مثبت؛ (۷) ارزیابی مجدد مثبت؛ (۸) پذیرش؛ (۹) تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ (۱۰) حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود.

برای بررسی روابط علی متغیرها از روش آماری تحلیل رگرسیونی استفاده شد و داده‌ها با نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد تنها دو متغیر تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری یادگیری که از مؤلفه‌های متغیر هدف‌گزینی است، هیچ رابطه‌ی معنی‌داری با متغیر وابسته‌ی دورنمای آینده ندارند. اما هر دو مؤلفه‌ی

بخش جدایی‌ناپذیر بسیاری از کتاب‌های تصمیم‌گیری تبدیل شده است. در این پژوهش منظور از پرسشنامه استاندارد تحریف‌های شناختی نمره‌ای است که کارکنان به ۲۰ سوال پرسشنامه تحریف‌های شناختی می‌دهند.

پرسشنامه هدف‌گزینی تحصیلی: به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد: الف) تحلیل براساس مؤلفه‌های پرسشنامه: به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اسپس اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اسپس اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید. ب) تحلیل براساس میزان نمره به دست آمده: براساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس براساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان؛ یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای

جدول ۱- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

دورنمای آینده	تنظیم شناختی هیجان	تحریف‌های شناختی	هدف‌گزینی	جهت‌گیری یادگیری	جهت‌گیری عملکرد گرایشی	جهت‌گیری عملکرد گریزی	بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف	راهبردهای سازش نیافته	راهبردهای سازش یافته
دورنمای آینده	۱								
تنظیم شناختی هیجان	۰/۱۰	۱							
تحریف‌های شناختی	۰/۴۵**	-۰/۱۲*	۱						
هدف‌گزینی	۰/۱۵**	۰/۱۳*	۰/۰۲	۱					
جهت‌گیری یادگیری	-۰/۰۴	۰/۱۸*	۰/۲۲**	۰/۸۴**	۱				
جهت‌گیری عملکرد گرایشی	۰/۲۰**	-۰/۰۱	-۰/۱۷**	۰/۷۷**	۰/۴۷**	۱			
جهت‌گیری عملکرد گریزی	۰/۱۹**	۰/۰۹	-۰/۱۴**	۰/۷۴**	۰/۴۰**	۰/۵۳**	۱		
بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف	۰/۲۱**	۰/۱۱*	-۰/۱۱*	۰/۸۶**	۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۵۱**	۱	
راهبردهای سازش نیافته	۰/۲۶**	۰/۷۵*	-۰/۵۴**	۰/۰۸	-۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۱۶**	۰/۰۸	۱
راهبردهای سازش یافته	-۰/۴۰**	-۰/۱۷**	۰/۸۹**	-۰/۱۴*	۰/۰۷	-۰/۱۹**	-۰/۲۴**	-۰/۱۷**	-۰/۵۶**
میانگین	۳/۱۶	۳/۱۴	۳/۲۵	۳/۶۴	۳/۸۹	۳/۴۴	۳/۵۱	۳/۵۷	۲/۸۱
انحراف معیار	۳/۱۶	۳/۱۴	۳/۲۵	۳/۶۴	۳/۸۹	۳/۴۴	۳/۵۱	۳/۵۷	۲/۸۱

** معنی‌داری در سطح یک درصد؛ * معنی‌داری در سطح پنج درصد

رگرسیون درج شده است. نتایج حاکی از آن است که از بین مؤلفه‌های متغیرهای مستقل وارد شده به مدل یعنی راهبردهای سازش‌نیافته یا غیرانطباقی، راهبردهای سازش‌یافته یا انطباقی، بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف، جهت‌گیری عملکرد گریزی، جهت‌گیری یادگیری و متغیر تحریف‌های شناختی، تنها دو متغیر تحریف‌های شناختی و بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف که یکی از مؤلفه‌های سازه هدف‌گزینی بود به طور معنی‌داری به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های دورنمای آینده شناسایی شدند. تحریف‌های شناختی با ضریب $\beta = -0/44$ بیشترین سهم را در تبیین واریانس متغیر وابسته دورنمای آینده داشت. همان‌طور که علامت جبری منفی این متغیر در جدول ۳ نشان می‌دهد، تحریف‌های شناختی تأثیر منفی بر دورنمای آینده دارند یعنی مطابق پیش‌بینی پژوهش هر چه فرد درگیر خطاهای شناختی بیشتر و شدیدتری باشد، دورنمای آینده غیرواقع‌بینانه‌تر خواهد داشت یا اصلاً برای خود دورنمایی از آینده در نظر نخواهد گرفت. بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف نیز تنها مؤلفه‌ی سازه هدف‌گزینی بود که وارد معادله رگرسیونی شد و با سهمی اندکی ($\beta = 0/16$) تأثیر مثبت در تبیین واریانس دورنمای آینده دارد. بدین معنا که افرادی که از عدم درک محتوای درس هراس دارند، فهم محتوای درس مهمترین اولویت را برایشان دارد و هدفشان کسب نمره بالاتر از همکلاسی‌هایشان است به طور معنی‌داری بیشتر به دنبال دورنمای آینده بوده و دورنمای آینده‌ی متقاعدکننده‌تری در نظر می‌گیرند. در مقابل، افرادی که در انتخاب هدف از درس خواندن و نیز نسبت به ارزش

متغیر تنظیم شناختی هیجان یعنی راهبردهای سازش یافته یا انطباقی و راهبردهای سازش نیافته یا غیر انطباقی با سطح خطای یک درصد رابطه‌ی معنی‌داری با دورنمای آینده داشته‌اند که جهت این رابطه در راهبردهای سازش یافته منفی و در راهبردهای سازش نیافته مثبت می‌باشد. این جهت همبستگی بدان معناست که با افزایش بکارگیری راهبردهای سازش‌یافته‌ی تنظیم شناختی هیجان، دورنمای آینده ضعیف‌تری در فرد مشاهده شده است.

با توجه نتایج آزمون همبستگی، متغیرهایی که رابطه معنی‌داری با متغیر وابسته دورنمای آینده داشتند وارد تحلیل رگرسیون شدند برای این منظور از روش گام به گام استفاده شد. با توجه به اینکه متغیری مانند تنظیم شناختی هیجان رابطه معنی‌داری با دورنمای آینده نداشت ولی هر دو مؤلفه‌ی آن دارای رابطه معنی‌دار با متغیر وابسته دورنمای آینده بودند، مؤلفه‌های هر یک از متغیرها در آزمون رگرسیونی شرکت داده شدند. در تحلیل رگرسیونی، ضریب تبیین رگرسیون یا R^2 سنجشگر برازندگی و مناسبت متغیرهای مستقل با متغیر وابسته است که معنی‌داری آن نیز با آزمون F معین می‌گردد. همان‌طور که در جدول ۲ آمده است، ضریب تبیین دورنمای آینده $0/23$ بوده که نشان می‌دهد متغیرهای مستقل وارد شده به مدل توانسته‌اند ۲۳ درصد از تغییرات واریانس متغیر وابسته دورنمای آینده را تبیین کنند.

در جدول ۳ ضرایب استاندارد (β) متغیرها که نشان‌دهنده سهم هر یک از متغیرهای مستقل در تبیین متغیر وابسته است و معنی‌داری آن‌ها در گام آخر تحلیل

جدول ۲- نتایج برازندگی و معنی‌داری تحلیل رگرسیون

ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تبیین (R Square)	آماره F	سطح معنی‌داری
0/48	0/23	49/16	0/001

جدول ۳- ضرایب معادله رگرسیونی با متغیر وابسته دورنمای آینده

متغیرهای مستقل	B	β	T	Sig
مقدار ثابت	3/76	-	24/52	0/001
تحریف‌های شناختی	-0/28	-0/44	-8/92	0/001
بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف	0/09	0/16	3/29	0/001

فعالیت‌های درسی و تکالیف آموزشی دچار تردید و سردرگمی هستند، دورنمای آینده‌ای نیز برای خود متصور نمی‌شوند.

بحث

مطالعات تجربی مختلف نشان‌دهنده وجود رابطه معنی‌دار بین دارا بودن دورنمای آینده و جهت‌گیری موفقیت در زندگی افراد است. از این رو، بررسی رابطه‌ی بین متغیرهای مهم شناختی و روانشناختی مانند تنظیم شناختی هیجان؛ تحریف‌های شناختی و هدف‌گزینی با دورنمای آینده می‌تواند به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران در طراحی و اجرای سیاست‌ها و راهبردهای ارتقاء سرمایه انسانی کمک کند (۸). یافته‌ها نشان داد دانش‌آموزان مورد مطالعه از وضعیت متوسطی در تمامی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش برخوردار بودند. همچنین تحلیل همبستگی بیانگر رابطه مثبت راهبردهای سازش‌نیافته و رابطه منفی راهبردهای سازش‌یافته به عنوان دو مؤلفه‌ی متغیر تنظیم شناختی هیجان با دورنمای آینده بود. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات لوپز (Lopez) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۵) و پاندی (Pandey) و همکاران (۲۰۲۰) (۱) همراستا بود. افرادی که از راهبردهای سازش‌یافته‌ی تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کردند، دورنمای آینده ضعیف‌تری داشتند.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای مستقل وارد شده به مدل در مجموع ۲۳ درصد از تغییرات واریانس متغیر وابسته دورنمای آینده را تبیین کردند. از بین مؤلفه‌های متغیرهای مستقل وارد شده در تحلیل رگرسیون، تنها متغیر بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف که یکی از مؤلفه‌های سازه هدف‌گزینی بوده و نیز متغیر تحریف‌های شناختی به طور معنی‌داری دورنمای آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این نتیجه همراستا با نتایج تحقیق هوبرتی (Huberty) و همکاران (۲۰۱۹) بود (۱۶). سهم تحریف‌های شناختی در تبیین واریانس متغیر وابسته دورنمای آینده حدود سه برابر سهم متغیر بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف بود. با این تفاوت که تحریف‌های شناختی اثر معکوس بر دورنمای آینده دارد

یعنی با افزایش خطاها و تحریف‌های شناختی در افراد، امکان اختیار نمودن دورنمای آینده در آن‌ها کمتر شده یا دورنمای آینده‌ی غیرواقع‌بینانه‌تری برای خود خواهد گماشت (۴). بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف نیز به عنوان تنها مؤلفه‌ی معنی‌دار شده‌ی سازه هدف‌گزینی در معادله رگرسیونی تأثیر مثبت در تبیین واریانس دورنمای آینده داشت. بدین معنا که هر چقدر افراد از تردید و سردرگمی در انتخاب هدف از درس خواندن و نسبت به ارزش فعالیت‌های درسی و تکالیف آموزشی به سمت سازماندهی هدف مشخص و منسجم و اولویت‌بندی دقیق‌تر این اهداف پیش روند، دورنمای آینده‌ی متروقیانه‌تری گزینش خواهند نمود (۹). در پژوهشی یک مدل میانجی‌گری تعدیل شده از دورنمای آینده مربوط به ساخت‌وساز حرفه‌ای شغلی با سازگاری شغلی به‌عنوان واسطه و امید به‌عنوان میانجی در میان ۴۷۲ نوجوان هنرستان چینی را بررسی کردند. نتیجه نقش انگیزشی دورنمای آینده به‌عنوان منطبق در مدل ساخت‌وساز حرفه‌ای از سازگاری شغلی را تأیید کرد (۵). نتایج رگرسیون لجستیک در مطالعه‌ی لونگو (Longo) (۲۰۲۲) که با هدف بررسی تأثیر دورنمای آینده بر اشتغال دانشجویان انجام شد، نشان داد که دورنمای آینده تأثیر قابل توجهی در کار دانشجویی هنگام تحصیل دارد. دانشجویانی که دارای دورنمای آینده بالاتر هستند، به احتمال زیاد استخدام می‌شوند (۶). علاوه بر این، مشخص شد که جنسیت رابطه بین دورنمای آینده و اشتغال دانشجویان دانشگاه را تعدیل می‌کند، این رابطه برای مردان نسبت به زنان قوی‌تر است (۱۱).

پیشنهادات: با توجه به نتایج گزارش‌شده در این پژوهش پیشنهاد می‌شود با ملاحظه سهم بالای تحریف‌های شناختی زمان و برنامه‌ی ویژه‌ای برای هدایت دانش‌آموزان به سوی شناسایی افکار و باورهای خودانگیخته‌ی خود در مواجهه با حوادث و شرایط مختلف، طراحی شود تا با تمرین و ممارست فرد از افکار و تفاسیر و برداشت‌های تحریف‌شده رها شود و بر احساسات خود مسلط شود. در سطحی بالاتر می‌توان از خانواده‌های دانش‌آموزان دعوت نمود تا در کارگاه‌های

2019;83(3):205-234.

5. Pruessner L, Barnow S, Holt DV, Joormann J, Schulze K. A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility. *Emotion*. 2020;20(1):21-29.

6. Longo MR. Distortion of mental body representations. *Trends Cogn Sci*. 2022;26(3):241-254.

7. Ferrarese A, Sciarrone SS, Pellone M, Shalaby S, Battistella S, Zanetto A, et al. Current and future perspective on targeted agents and immunotherapies in hepatocellular carcinoma. *Minerva Gastroenterol (Torino)*. 2021;67(1):4-10.

8. Krauss JK, Lipsman N, Aziz T, Boutet A, Brown P, Chang JW, et al. Technology of deep brain stimulation: current status and future directions. *Nat Rev Neurol*. 2021;17(2):75-87.

9. Himmelfarb J, Vanholder R, Mehrotra R, Tonelli M. The current and future landscape of dialysis. *Nat Rev Nephrol*. 2020;16(10):573-585.

10. McComb SE, Mills JS. Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*. 2021;38:49-62.

11. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatr Clin North Am*. 2017;40(4):739-749.

12. Sala M, Shankar Ram S, Vanzhula IA, Levinson CA. Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Int J Eat Disord*. 2020;53(6):834-851.

13. Helion C, Krueger SM, Ochsner KN. Emotion regulation across the life span. *Handb Clin Neurol*. 2019;163:257-280.

14. McRae K, Gross JJ. Emotion regulation. *Emotion*. 2020;20(1):1-9.

15. Lopez A, Bosco A. Distortions in Spatial Mental Representation Affect Sketch Maps in Young Adults. *Neurol Int*. 2022;14(4):771-783.

16. Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L, Puzia M, Lee C. Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(6):e14273.

شناسایی تحریف‌ها شناختی و راهکارهای غلبه بر آن‌ها شرکت نموده و بستر تربیت نسل‌ها را ایزوله نمود. تأثیرگذاری بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف بر دورنمای آینده نشان می‌دهد باید رفتار دانش‌آموزان را با گذراندن دوره‌های منسجمی جهت تعیین و اولویت‌بندی هدف و برنامه‌ریزی دقیق برای دستیابی گام به گام به این اهداف، تحت قاعده‌ی دقیقی در آورد. از آنجایی که غالب خانوارها و دانش‌آموزان به اهمیت این مسئله واقف نیستند، لازم است این دوره‌ها در قالب برنامه‌ی درسی وارد سرفصل‌های دروس مدارس شود و به عنوان درسی جداگانه به صورت کارگاهی ارائه شود. برای این منظور می‌توان چندین مدرسه در مناطق و استان‌های مختلف برخوردار و غیربرخوردار از نظر امکانات و شرایط متفاوت مورد آزمایش قرار گرفته و نتایج و پیامدهای آتی آن به دقت مورد بررسی قرار گیرد و با انعکاس نتایج و تجارب آن، در تمام مدارس اجرایی شود.

نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان بیان کرد که بررسی رابطه‌ی بین متغیرهای مهم شناختی و روان‌شناختی مانند تنظیم شناختی هیجان؛ تحریف‌های شناختی و هدف‌گزینی با دورنمای آینده می‌تواند به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران در طراحی و اجرای سیاست‌ها و راهبردهای ارتقاء سرمایه انسانی کمک کند.

References

1. Pandey S, Dvorakova MC. Future Perspective of Diabetic Animal Models. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2020;20(1):25-38.
2. Arnardottir ES, Islind AS, Óskarsdóttir M. The Future of Sleep Measurements: A Review and Perspective. *Sleep Med Clin*. 2021;16(3):447-464.
3. Zheng M, Boni L, Uranues S, Chen WT, Fingerhut A. Academic surgery amid the COVID-19 pandemic: A perspective of the present and future challenges. *Int J Surg*. 2022;104:106726.
4. Reyes NM, Pickard K, Reaven J. Emotion regulation: A treatment target for autism spectrum disorder. *Bull Menninger Clin*.