Journal of Cognitive psychology

June 2023, Volume 11, Issue 1

Developing a Structural Model of Teacher Job Burnout based on Cognitive Distortions and Rumination, with the Mediating role of Negative Automatic Thoughts and Cognitive Fusion

Mahabat Veisi [1], Anvar Dastbaz [2*], Barzan Soleimani [3]

[1] *MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran*

[2] *Assistant Professor, Counseling Department, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran. Anvardastbaz@uok.ac.ir*

[3] *MA in Psychology, Department of Psychology, Razi University Kermanshah, Iran*

Citation: Veisi M, Dastbaz A, Soleimani B. Developing a structural model of teacher job burnout based on cognitive distortions and Rumination, with the mediating role of Negative Automatic Thoughts and cognitive fusion**. J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2023; 11 (3):15-29 [Persian]

Key words
Cognitive distortions, Negative Automatic Thoughts, Cognitive fusion, Rumination, Job burnout

Abstract

The present research aims to formulate a structural model of teacher job burnout based on cognitive distortions and Rumination, with the mediating roles of Negative Automatic Thoughts and cognitive fusion. This study falls within the realm of descriptive research and structural equation modeling. The study's population included all middle school teachers in the city of Kamyaran during the academic year 2022-2023, with 323 individuals selected through the available sampling method. Data were collected using the Hollon & Kendall automatic thoughts Questionnaire, the Gillanders Et al Standard Cognitive Fusion Questionnaire, the Maslach & Jackson Burnout Questionnaire, the Nolen-Hoeksema Et al Rumination Questionnaire, and the Abdollahzadeh & Salar Cognitive Distortions Questionnaire. The findings of this research indicate that the structural model of teacher job burnout, based on cognitive distortions and Rumination, with the mediating roles of Negative Automatic Thoughts and cognitive fusion, has a good fit. The standardized path coefficients of the direct paths of the model from Rumination ($t = 2.38$), cognitive distortions ($t = 3.72$), cognitive fusion ($t = 2.34$), and Negative Automatic Thoughts ($t = 2.21$) to teacher job burnout were significant. Bootstrap test results showed that the indirect effect of Rumination on job burnout with the mediating role of cognitive fusion is significant ($\beta = 0.082$). The indirect effect of Rumination on job burnout with the mediating role of Negative Automatic Thoughts is significant ($\beta = 0.110$). Similarly, the indirect effect of cognitive distortions on job burnout with the mediating role of cognitive fusion is significant ($\beta = 0.085$). The indirect effect of cognitive distortions on job burnout with the mediating role of Negative Automatic Thoughts is also significant ($\beta = 0.061$). Based on the results of this research, it seems that improving and changing cognitive distortions and Rumination provide a foundation for changing Negative Automatic Thoughts and cognitive fusion, ultimately reducing the level of teacher job burnout.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تدوین مدل ساختاری فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحریفات شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی افکار خود آیند منفی و همجوشی شناختی

مهابات ویسی [۱]، انور دست باز [۲]، برزان سلیمانی [۳]

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران.

۲. (نویسنده مسئول) استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.
Anvardastbaz@uok.ac.ir

۳. کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، ایران

تاریخ دریافت
۱۴۰۱/۱۲/۲۸

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۲/۳/۲۵

واژگان کلیدی
تحریفات شناختی، افکار خودآیند منفی، نشخوار فکری، همجوشی شناختی، فرسودگی شغلی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحریفات شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی افکار خود آیند منفی و همجوشی شناختی صورت گرفت. پژوهش حاضر جزء تحقیقات توصیفی و از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع متوسط دوم شهرستان کامیاران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که ۳۲۳ نفر از این جامعه آماری به روش در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه افکارخودآیند منفی کندال و هولون، پرسشنامه استاندارد همجوشی شناختی گیلاندرز و همکاران، پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون، پرسشنامه نشخوار فکری نولن هکسما و همکاران و پرسشنامه تحریف های شناختی عبدالله زاده و سالار استفاده شد. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود مدل ساختاری فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحریفات شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی افکار خود آیند منفی و همجوشی شناختی دارای برازش مطلوبی می‌باشد. ضرایب استاندارد مسیر مستقیم مدل از نشخوار فکری (t =۲/۳۸)، تحریف های شناختی (t =۳/۷۲)، همجوشی شناختی (t =۲/۳۴)، و افکار خود آیند منفی (t =۲/۲۱) به فرسودگی شغلی معلمان معنی‌دار بود. همچنین نتایج آزمون بوت استراپ نشان داد اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی همجوشی شناختی معنادار می‌باشد (β= ۰/۰۸۲)، اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی افکار خود آیند منفی معنادار می‌باشد (β= ۰/۱۱۰). همچنین اثر غیرمستقیم تحریف های شناختی بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی همجوشی شناختی معنادار می‌باشد (β= ۰/۰۸۵) و نیز اثر غیرمستقیم تحریف های شناختی بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی افکار خود آیند منفی معنادار می‌باشد (β= ۰/۰۶۱). بر مبنای نتایج پژوهش حاضر به نظر می رسد که بهبود و تغییر تحریفات شناختی و نشخوار فکری زمینه‌ای برای تغییر افکار خود آیند منفی و همجوشی شناختی فراهم می کند که در نتیجه این فرایند میزان فرسودگی شغلی معلمان کاهش می یابد.

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

از اولین نشانه‌های فرسودگی شغلی، کار کردن سخت با دستاورد پایین در محیط کار است (میکولاجزکا و همکاران، ۲۰۲۱). فرسودگی شغلی وضعیتی تشدید کننده با حساسیت بلند مدت به استرس در محل کار است که هزینه‌های بالایی برای شخص و سازمان ایجاد می‌کند (لوباده، ۲۰۲۰؛ وادیل-گاد، ۲۰۱۹؛ عبداله و ال ابرو، ۲۰۲۳). همچنین موجب مشکلات سلامتی از جمله افزایش دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، درد اسکلتی عضلانی، خستگی طولانی مدت، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی، آسیب‌های شدید و مرگ و میر (سالواجیونی و همکاران، ۲۰۱۷)، مشکلات سلامت‌روان (ویو، ۲۰۲۰) و افزایش غیبت و کاهش رضایت شغلی (کارا، ۲۰۲۰) خواهد شد. این در حالی است که ارزیابی-های شناختی از میزان طاقت‌فرسا بودن شغل (ماسیرو و همکاران، ۲۰۱۸؛ هاک و همکاران، ۲۰۱۹)، استراتژی‌های مقابله‌ای شناختی کارآمد (ماریسکا و همکاران، ۲۰۲۲) و ناکارآمد، مانند نشخوار فکری، تحریفات شناختی و غرق شدن در افکار اضطراب‌زا که به عنوان همجوشی شناختی تعریف می‌شود (بامونتی و همکاران، ۲۰۱۹؛ دیگن و همکاران، ۲۰۲۳؛ شین و همکاران، ۲۰۱۴)؛ می‌تواند در پیش‌بینی و پیشگیری از فرسودگی شغلی نقش کلیدی ایفا کند.

به عنوان مثال در مطالعه‌ای که روی پرستاران صورت گرفته بود، نشان داده شد که عوامل شناختی از جمله تحریف‌های شناختی و نگرش‌های ناکارآمد ارتباط مثبت و معناداری با فرسودگی شغلی دارند (دینفنبک، ۲۰۰۵). در پژوهشی دیگر هم ارتباط مثبت و معنادار میان همجوشی شناختی و فرسودگی شغلی نشان داده شد است (صدر دمیرچی و صمدی فرد، ۱۳۹۶). در مطالعه‌ای دیگر نیز مشخص شد که تحریف‌های شناختی پیش‌بین قوی برای اختلال استرس پس از سانحه و فرسودگی شغلی می‌باشند (کانکایا و دیکمن، ۲۰۲۰). تحریف‌های شناختی خطاهای پردازش اطلاعات هستند که منجر به برداشت‌های تحریف شده می‌گردند و شامل انواع: تفکر همه یا هیچ[1]، تعمیم دادن[2]، فیلتر ذهنی[3]، عدم توجه به امر مثبت[4]، برچسب زدن[5] و اغراق[6] می‌شوند (اوهمد و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین همجوشی شناختی به آمیخته شدن شخص با افکارش گفته می‌شود، به صورتیکه آن را واقعی و جزیی از خود ببیند (فاستینو و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر عوامل شناختی ذکر شده در یک پژوهش که روی ۲۱۱ نفر از کارمندان رسانه‌های خبری صورت گرفته بود نتایج نشان داد که، نشخوار فکری تا حدی واسطه ارتباط بین هیجانات منفی و فرسودگی شغلی است (لیو و همکاران، ۲۰۲۱). در مطالعه ای دیگر که روی ۹۰۷ معلم مدارس ابتدایی صورت گرفته بود، مشخص شد، که نشخوار فکری ارتباط مثبتی با فرسودگی شغلی دارد (لیو و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع نشخوار فکری با افزایش افکار و هیجانات منفی در مورد کار، فرسودگی شغلی را تشدید می‌کند (بورن، ۲۰۱۴). نشخوار فکری، تمایل به فکر کردن مکرر در مورد تجربیات یا هیجان‌های منفی، بدون یافتن راه حل است (واتکینز و روبرتز، ۲۰۲۰).

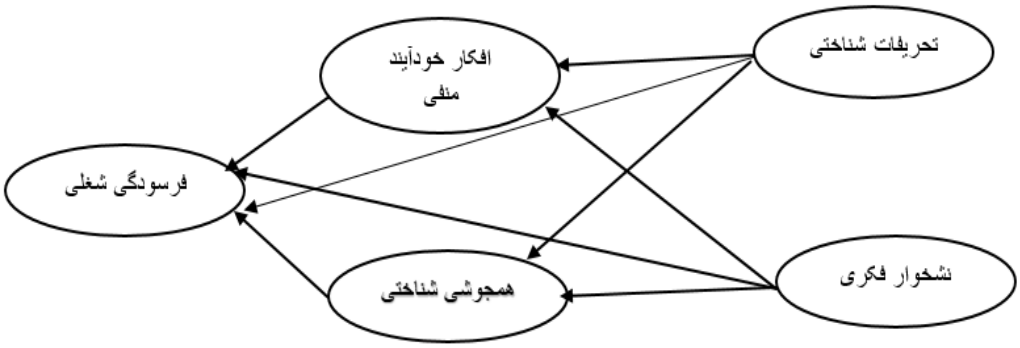
همچنین در پژوهشی دیگر نشان داده شد که افکار خودآیند منفی با فرسودگی شغلی بالا ارتباط مثبت و معناداری دارد (چنگ و همکاران، ۲۰۱۷) و نیز از طریق ایجاد پریشانی عاطفی که از اجزای اصلی فرسودگی شغلی می‌باشد و یا با ایجاد نگرش بدبینانه در ارتباط با مسائل مربوط به کار، موجب از بین رفتن معنا در کار می‌شود و در نهایت باعث فرسودگی شغلی می‌گردد (ایرفان و زولکفلای، ۲۰۲۳؛ فلوری و پانورجیا، ۲۰۱۴). افکار خودآیند منفی، افکاری خودبخودی، انتقادی و اغلب غیرمنطقی هستند که به طور خودکار در پاسخ به موقعیت‌ها یا محرک‌های خاص ایجاد می‌شوند، آن‌ها معمولاً ماهیت منفی دارند و می‌توانند به تداوم هیجان-

[1] All-Or-Nothing Thinking
[2] Overgeneralization
[3] Mental Filter
[4] Disqualifying The Positive
[5] Labeling
[6] Magnification

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

های ناراحت کننده و رفتارهای ناکارآمد کمک کنند (یاپان و همکاران، ۲۰۲۲).

با این وجود در معلمان به علت حجم کاری بالا، کمبود منابع، انتظارات زیاد ذینفعان مختلف، ابهام نقش به علت مسئولیت‌های متعدد، استقلال محدود در تصمیم‌گیری و عدم تعادل بین کار و زندگی در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین به نظر می‌رسد که ارتباط میان تحریفات شناختی و نشخوار فکری با فرسودگی شغلی صرفاً رابطه‌ای خطی و مستقیم نباشد، بلکه متغیرهای دیگری به عنوان میانجی وجود داشته باشند، لذا باتوجه به بررسی‌های صورت گرفته افکار خودآیند منفی و همجوشی شناختی به علت تأثیری که بر فرسودگی شغلی دارند، انتخاب شدند و نیز در بررسی پیشینه پژوهشی مطالعه‌ای که بخواهد به نقش میانجی این متغیرها در قالب مدلی جامع بپردازد، یافت نشد. بنابراین خلاء پژوهشی مخصوصاً در منابع داخلی وجود دارد که لازمه توجه می‌باشد. در همین راستا هدف اصلی پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحریفات شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی افکار خود آیند منفی و همجوشی شناختی بود و سؤال اصلی پژوهش این بود که آیا این مدل مفهومی پژوهش حاضر دارای برازش مطلوب خواهد بود یا خیر؟ در ادامه مدل مفهومی این پژوهش ذکر شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی فرسودگی شغلی معلمان براساس متغیرهای پژوهش

روش

این پژوهش ازلحاظ اجرا طبق معادلات ساختاری و جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و ازلحاظ نوع داده ها جزء تحقیقات کمی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه معلمان مقطع متوسط دوم شهرستان کامیاران در سال تحصیلی ۱۴۰۱- ۱۴۰۲ بودند. از این جامعه آماری بر اساس قاعده کلاین (۲۰۲۳) برای نمونه‌گیری در معادلات ساختاری،۳۶۰ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. برای برآورد حجم نمونه مطابق این قاعده، تعیین حجم نمونه بر اساس تعداد سازه‌های اصلی در معادلات ساختاری است و درصورتی‌که تعداد سازه‌های اصلی ۵ سازه یا کمتر باشد، حداقل حجم نمونه ۱۰۰ و حداکثر ۳۰۰ تا ۳۵۰ واحد لازم است، در این پژوهش حد بالا قاعده و همچنین با در نظر گرفتن امکان ریزش نمونه‌ها ۳۶۰ نفر در نظر گفته شد. پس از مشخص شدن حجم نمونه جهت گردآوری داده‌ها، ابزارهای پژوهش میان آزمودنی‌ها پخش گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: ۱. معلمان شاغل در مدارس دولتی ۲. داشتن سابقه کاری بیشتر از ۵ سال و ۳. تمایل به شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: ۱. عدم داشتن سابقه کاری بیشتر از ۵ سال و ۲. ناقص پر کردن پرسش‌نامه‌ها بود. در پژوهش حاضر کدهای اخلاق

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

حرفه‌ای روان شناسان و مشاوران، شامل: شرکت داوطلبانه و با رضایت کامل، ارائه اطلاعات کافی در ارتباط با چگونگی پژوهش به‌تمامی شرکت‌کنندگان و محرمانه بودن اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان، مورد توجه قرار گرفته و اجرا شد. همچنین این پژوهش در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج با کد IR.IAU.SDJ.REC.1402.23 تأیید شده است.

ابزار های مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه افکارخودآیند منفی هولون و کندال (۱۹۸۰): این پرسش‌نامه توسط هولون و کندال (۱۹۸۰) ساخته شده است. این ابزار دارای ۳۰ سؤال و چهار زیر مولفه سازگاری شخصی و تمایل به تغییر، خودپنداره منفی، انتظارات منفی، اعتماد به نفس پایین و ناامیدی می‌باشد و براساس مقیاس لیکرت از (۱ هرگز تا ۵ همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. هولون و کندال (۱۹۸۰) روایی و پایایی این ابزار را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۷ به دست آورده‌اند. همچنین ضریب پایایی این پرسش‌نامه در جمعیت ایرانی با روش بازآزمایی ۰/۸۶ و اعتبار آن با همبستگی نمرات این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه افسردگی بک ۰/۶۸ گزارش شده است (کاویانی و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهشی دیگر نیز پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۴ به دست آورده‌اند (دیاردوف و همکاران، ۱۹۸۴). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه استاندارد همجوشی شناختی: این پرسش‌نامه توسط گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۴) ساخته شده است. پرسشنامه مذکور دارای ۱۲ سؤال و دو مؤلفه همجوشی و گسلش شناختی می‌باشد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. مؤلفه گسلش شناختی شامل سه سؤال (۱، ۲ و ۹) و مؤلفه همجوشی شناختی شامل نه سؤال (۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) می‌باشد. روایی و پایایی در این پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمده است (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۴). .این پرسش‌نامه در ایران نیز هنجاریابی شده است و ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ، ۰/۷۶ گزارش شده است (زارعی، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه فرسودگی شغلی: این پرسشنامه توسط مسلش و جکسون (۱۹۸۱) ساخته شده است و دارای ۲۲ گویه و سه مؤلفه خستگی عاطفی (۱-۲-۳-۶-۸-۱۳-۱۴-۱۶-۲۰)، مسخ شخصیت (۵-۱۰-۱۱-۱۵-۲۲) و عدم موفقیت فردی (۵-۱۰-۱۱-۱۵-۲۲) می‌باشد. نحوی نمره‌گذاری این پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت هفت گزینه‌ای از صفر: هرگز تا شش: هر روز) می‌باشد. پایایی درونی برای خستگی عاطفی ۰/۹۰، مسخ شخصیت ۰/۷۹و فقدان موفقیت فردی ۰/۷۱، گزارش شده است (مسلش و جکسون، ۱۹۸۱). همچنین در ایران ضریب پایایی کل این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند و نیز برای خرده مقیاس‌های آن خستگی عاطفی (۰/۷۶)، مسخ شخصیت (۰/۷۹)، عدم موفقیت فردی ۰/۷۴به دست آمده است (صدوقی و زرجینی، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه نشخوا فکری نولن هکسما و همکاران (۱۹۹۳): این پرسشنامه توسط نولن هکسما و همکاران (۱۹۹۳) ساخته شده است، این ابزار دارای ۲۲ سؤال است که به صورت طیف لیکرت از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴) نمره‌گزاری می‌شود. پایایی این مقیاس با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ به دست آمده است (نولن هکسما و همکاران، ۱۹۹۳). این مقیاس در ایران به فارسی ترجمه و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای آن به دست آورده‌اند (باقری نژاد و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه تحریف‌های شناختی عبدالله زاده و سالار (۲۰۰۹): این پرسش‌نامه توسط عبدالله زاده و سالار (۱۳۸۹) ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۰ سؤال می‌باشد. پرسش‌نامه مذکور بر اساس رویکرد تحریف‌های شناختی آلبرت الیس تدوین گردید، به طوری که ۱۰تحریف اصلی مطرح شده در رویکرد

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

الیس را با ۲۰ سؤال ارزیابی می‌کند. سؤالات این پرسش‌نامه بر اساس درجه‌بندی لیکرت از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود و هر دو عبارت در برگیرنده یک تحریف شناختی می‌باشد. این تحریفات شامل: تفکر همه یا هیچ، تعمیم مبالغه آمیز، فیلتر ذهنی، بی توجهی به امر مثبت، نتیجه‌گیری شتابزده، درشت بینی-ریزبینی، استدلال احساسی، باید-بهتر، برچسب زدن و شخصی‌سازی می‌باشد. نمرات بالاتر در این پرسش‌نامه وضعیت تفکر مناسب‌تری را نشان می‌دهند اما نمرات پایین‌تر تحریف‌های شناختی بیشتری را نشان می‌دهند، پرسشنامه مذکور توسط عبداله زاده وسالار (۱۳۸۹) در ایران با جامعه آماری ۱۵۱ زن و ۱۴۶مرد هنجاریابی گردیده است، در پژوهش آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای ابعاد آن از ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ گزارش شده است (عبدالله زاده و سالار، ۲۰۱۰). همچنین در مطالعه‌ای دیگر پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (سبزی، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۱ به دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش از روش آمار توصیفی، آزمون همبستگی پیرسون و روش مدل‌سازی معادلات ساختاری به کمک نرم افزارAmos به‌منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده گردید. نمونه پژوهش ۳۶۰ نفر بود؛ اما داده‌های ۳۷ پرسش‌نامه به‌صورت مناسب تکمیل نشده بودند (بعضی از آن‌ها خوانا نبودند، بعضی هم ناقص و تعدادی فقط یک گزینه را انتخاب کرده بودند؛ بنابراین از روند پژوهش کنار گذاشته شدند). در نتیجه داده‌های ۳۲۳ نفر از معلمان تجزیه‌وتحلیل شد. از این تعداد ۶۴/۷۰ درصد (۲۰۹ نفر) زن و ۳۵/۳ درصد (۱۱۴ نفر) مرد بودند. ۴۷ نفر یعنی ۱۴/۵۵ ٪ کاردانی، ۱۳۶ نفر یعنی ۴۲/۱۰ ٪ کارشناسی، ۳۳ نفر یعنی ۱۰/۲۱٪ ارشد، و ۵ نفر یعنی ۱/۵۴٪ دارای مقطع دکتری بودند. بیشترین فراوانی در دامنه سنی ۳۶ تا ۴۰ قرار داشتند و بیشترین فراوانی دارای سابقه بین ۱۱ تا ۱۵ سال در آموزش و پرورش بودند.

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به ترتیب زیر بود: ۱. فرسودگی شغلی ۴۶/۳۰ (±۱۴/۹۵)، ۲. نشخوار ذهنی ۴۲/۸۳ (۱۰/۲۸ ±)، ۳. تحریف های شناختی ۴۵/۴۹ (۱۳/۶۰ ±)، ۴. همجوشی شناختی ۲۸/۴۶ (۶/۶۵ ±)، ۵. افکار خود آیند منفی ۵۶/۱۳ (۲۲/۵۶ ±).

قبل از تجزیه‌وتحلیل مدل‌یابی روی داده‌ها پیش‌فرض‌های لازم اجرا شد که یکی از آن پیش‌فرض‌ها آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بود که مقدار شاخص z برای همه متغیرهای پژوهش بین ۱ تا ۱/۸۷ و سطح معناداری آن‌ها بیشتر از ۰/۰۵ بود. علاوه بر آزمون کولموگروف - اسمیرنوف یکی از پیش‌فرض‌های رایج محاسبه آماره‌های چولگی و کشیدگی است. دامنه چولگی و کشیدگی بین ۲- تا ۲+ ملاک نرمال بودن متغیرها است. در پژوهش حاضر دامنه چولگی و کشیدگی در دامنه مذکور قرار گرفت، بنابراین داده‌ها نرمال هستند. علاوه مواردی که ذکر شد، برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین ـ واتسون استفاده گردید که میزان آن ۱/۹۱ به دست آمد که نشان از مستقل‌بودن خطاها می‌باشد. در جدول شماره ۱، نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها ذکر شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱. نشخوار فکری	۱				
۲. تحریف های شناختی	۰/۵۰۷ **	۱			
۳. همجوشی شناختی	۰/۶۶۲ **	۰/۵۹۸ **	۱		
۴. افکار خود آیند منفی	۰/۶۸۴ **	۰/۶۳۸ **	۰/۴۴۸ **	۱	
۵. فرسودگی شغلی	۰/۵۱۸ **	۰/۶۱۴ **	۰/۳۹۷ **	۰/۴۰۲ **	۱

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

	** P <۰/۰۱	* P <۰/۰۵

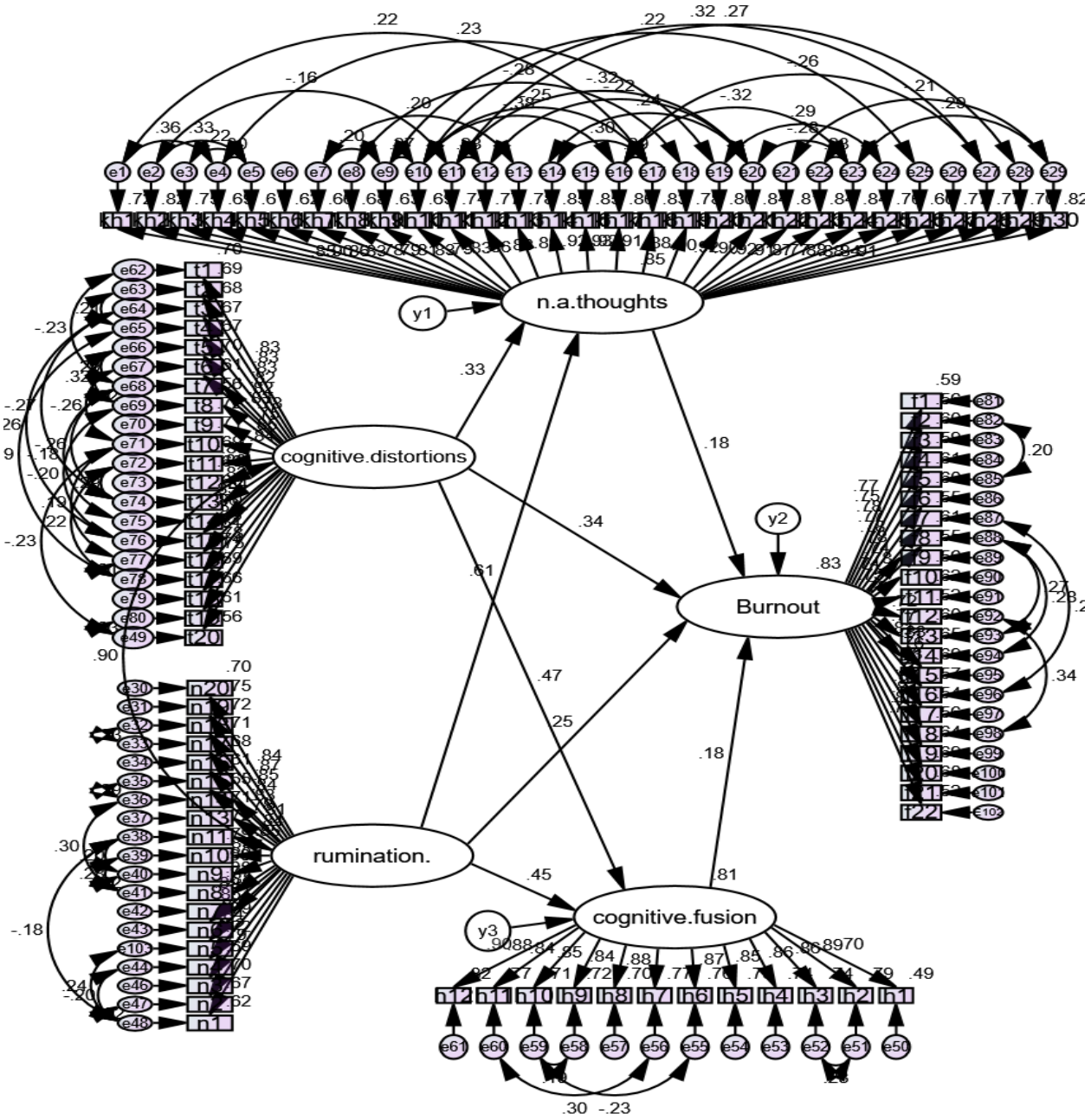
برای بررسی برازش مدل از معادلات ساختاری از نرم‌افزار Amos-24 استفاده شد. ابتدا شاخص‌های تخمین مدل و تحلیل ضرایب مسیر و بارهای عاملی و سپس به تجزیه‌وتحلیل ضرایب و تفسیر یافته‌ها پرداخته می‌شود.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده فرسودگی شغلی بر اساس متغیرهای موردمطالعه

شاخص‌ها	X^2	Df	X^2/df	RMES	RMR	IFI	TLI	CFI	GFI	PRATIO
مقادیر	۱۲۳۲۶/۱۰	۴۹۷۳	۲/۴۷	۰/۰۷۹	۰/۰۸۸	۰/۹۱۲	۰/۹۰۷	۰/۹۰۹	۰/۹۱۶	۰/۹۲۸
نتیجه	-	-	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید

با توجه به جدول شماره ۲ شاخص‌های ذکر شده، دارای برازش مطلوب و قابل قبولی با داده‌های پژوهشی هستند و مدل مفهومی پژوهش تأیید می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده به‌صورت ضرایب استاندارد اصلاح شده در شکل شماره ۲ قابل مشاهده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]



شکل ۲. مدل اصلاح شده فرسودگی شغلی بر اساس متغیرهای پژوهش در معلمان

در تائید الگوی تحلیل مسیر علاوه بر بررسی شاخص‌های برازش کلی الگو، پارامترهای ضرایب مسیر، نسبت بحرانی و سطح معنی‌داری برای هر یک از مسیرهای علی نیز بررسی شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ آمده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثرات متغیرهای پژوهش به طور مستقیم در فرسودگی شغلی معلمان

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	نوع اثر	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد (S.E.)	نسبت بحرانی (C.R.)	مقدار P
نشخوار فکری	همجوشی شناختی	مستقیم	۰/۴۵۲	۰/۱۱۰	۵/۰۱	۰/۰۰۰۱ **
نشخوار فکری	افکار خودآیند منفی	مستقیم	۰/۶۱۴	۰/۱۱۲	۷/۵۱	۰/۰۰۰۱ **
تحریف های شناختی	همجوشی شناختی	مستقیم	۰/۴۷۱	۰/۰۹۲	۵/۲۱	۰/۰۰۰۱ **
تحریف های شناختی	افکار خودآیند منفی	مستقیم	۰/۳۲۶	۰/۰۸۴	۴/۴۳	۰/۰۰۰۱ **
نشخوار فکری	فرسودگی شغلی	مستقیم	۰/۲۴۳	۰/۱۱۸	۲/۳۸	۰/۰۱۷ *
تحریف های شناختی	فرسودگی شغلی	مستقیم	۰/۳۴۴	۰/۰۸۹	۳/۷۲	۰/۰۰۰۱ **
همجوشی شناختی	فرسودگی شغلی	مستقیم	۰/۱۸۳	۰/۰۷۴	۲/۳۴	۰/۰۱۹ *
افکار خودآیند منفی	فرسودگی شغلی	مستقیم	۰/۱۸۲	۰/۰۷۰	۲/۲۱	۰/۰۲۷ *

* p<۰/۰۵ ، ** p<۰/۰۱

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۳، نشخوار فکری (t = ۲/۳۸ ،p < ۰/۰۵)، تحریف های شناختی (t = ۳/۷۲ ،p < ۰/۰۱)، همجوشی شناختی (t = ۲/۳۴ ،p < ۰/۰۵)، و افکار خود آیند منفی (۰/۰۵ > p ،t = ۲/۲۱) اثر مستقیم مثبت و معنادار بر فرسودگی شغلی معلمان دارد. علاوه بر بررسی اثر مستقیم، بررسی اثر غیر مستقیم و میانجی در تحلیل مسیر حائز اهمیت می‌باشد در این زمینه نتایج اثر غیر مستقیم و میانجی در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثرات متغیرهای پژوهش به‌طور غیرمستقیم و تأثیر کل در معلمان

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	ضریب استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	مقدار P
نشخوار فکری	همجوشی شناختی	فرسودگی شغلی	غیر مستقیم	۰/۰۸۲	۰/۰۸۱	۰/۰۲۵	/۱۳۴ ۰	۰/۰۱۹ *
نشخوار فکری	افکار خود آیند منفی	فرسودگی شغلی	غیر مستقیم	۰/۱۱۱	۰/۱۱۰	۰/۰۳۵	/۱۸۲ ۰	۰/۰۱۷ *
تحریف های شناختی	همجوشی شناختی	فرسودگی شغلی	غیر مستقیم	۰/۰۸۷	۰/۰۸۵	۰/۰۲۵	/۱۲۷ ۰	۰/۰۱۵ *
تحریف های شناختی	افکار خود آیند منفی	فرسودگی شغلی	غیر مستقیم	۰/۰۶۳	۰/۰۶۱	۰/۰۲۴	/۱۲۳ ۰	۰/۰۳۵ *

آزمون بوت استراپ[1]، ** p<۰/۰۱ ، * p<۰/۰۵

[1] . Bootstrap

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

نتایج جدول شماره ۴، بیانگر آن است اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی همجوشی شناختی معنادار می‌باشد (p < ۰/۰۵ و ۰/۰۸۲ =β). اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی افکار خود آیند منفی معنادار می‌باشد (p < ۰/۰۵ و ۰/۱۱۰ =β). همچنین اثر غیرمستقیم تحریف های شناختی بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی همجوشی شناختی معنادار می‌باشد (p < ۰/۰۵ و ۰/۰۸۵ =β). اثر غیرمستقیم تحریف های شناختی بر فرسودگی شغلی با نقش میانجی افکار خود آیند منفی معنادار می‌باشد (p < ۰/۰۵ و ۰/۰۶۱ =β).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از بررسی یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل ساختاری فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحریفات شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی افکار خودآیند منفی و همجوشی شناختی دارای برازش مطلوبی می‌باشد. به این صورت که با افزایش تحریفات شناختی، افکار خودآیند منفی نیز افزایش می‌یابد و در مقابل با افزایش نشخوار فکری، همجوشی شناختی هم افزایش خواهد یافت که در نهایت موجب بالارفتن فرسودگی شغلی می‌شوند. نتایج حاصل از این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های (کوشلوا، ۲۰۲۱؛ یسلیپارک و همکاران، ۲۰۱۹؛ یزد خواستی، ۲۰۲۱؛ ویسن و همکاران، ۲۰۲۰؛ لوسنا-سانتوس و همکاران، ۲۰۱۷؛ چنگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ اندربرگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ فلت و همکاران، ۲۰۱۶؛ یاپان و همکاران، ۲۰۲۲؛ زارعی و فولادوند، ۲۰۲۲؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ جوزینسکی و اوگینسکا-بولیک، ۲۰۲۲) همسو بود.

جهت تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان بیان داشت، تحریف‌های شناختی از طریق فاجعه پنداری استرس‌های روزمره و چالش‌های مربوط به محیط کار (ماتورو، ۲۰۱۹)، مختل کردن راهبردهای مقابله‌ای کارآمد (کوهن، ۲۰۱۳) و تأثیر گذاشتن منفی بر روابط میان فردی (سیمک و همکاران، ۲۰۲۱)، می‌توانند زمینه برای مسخ شخصیت و فرسودگی شغلی ایجاد کنند (شی و همکاران، ۲۰۱۳)، نهایتاً یک سیکل معیوب منفی را ایجاد می‌کنند که به افزایش فرسودگی شغلی منجر می‌شود (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین تحریف‌های شناختی با افزایش افکار خودآیند منفی (یاریکا و دی توماسو، ۲۰۰۵)، یک دیدگاه شناختی منفی با محتوای کاستی‌ها، مشکلات و شکست‌های بالقوه را ایجاد خواهند کرد (مرسن و همکاران، ۲۰۲۳)، که موجب افزایش استرس و خستگی عاطفی در طول زمان می‌شود (هریسون و همکاران، ۲۰۲۳)، علاوه بر موارد مذکور افکار خودآیند منفی با تولید هیجان‌های منفی (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۲) و پایین آوردن راندمان کاری، موجب فرسودگی عاطفی، یکی از اجزای فرسودگی شغلی خواهد شد (ماتورو، ۲۰۱۹).

یافته دیگر پژوهش حاضر بیانگر تأثیر نشخوار فکری بر فرسودگی شغلی معلمان بود. در این راستا قابل ذکر است که نشخوار فکری، با تداوم بخشیدن به حالات عاطفی منفی منجر به خستگی عاطفی خواهد شد (کیم و نیومن، ۲۰۲۳)، که این خستگی عاطفی، ظرفیت فرد برای مدیریت مؤثر منابع عاطفی را از بین می‌برد (کلیتون، و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع الگوهای فکری منفی نشخوار فکری با ایجاد نگرش بدبینانه نسبت به کار و همکار، مسخ شخصیت و کناره‌گیری از تعامل معنادار را سبب خواهند شد (سانگ و ژاوو، ۲۰۲۲). همچنین نشخوار فکری با تمرکز مداوم بر جنبه‌های منفی، احساس موفقیت و رضایت فرد را کاهش داده (دوپلیسس و دی بیر، ۲۰۲۲) و شایستگی و مشارکت ادراک شده را تضعیف می‌کند (هانگ و همکاران، ۲۰۲۲). به طور خلاصه، نشخوار فکری با تشدید استرس محل کار (فینگ، ۲۰۲۲)، مختل کردن مکانیسم‌های مقابله‌ای (کریس و رینگر، ۲۰۲۳) و ایجاد چرخه‌ای از احساسات منفی (روزنبام و همکاران، ۲۰۲۲) منجر به فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت شخصی خواهد شد (بامونتی و همکاران، ۲۰۲۲)؛ در این راستا نتایج این پژوهش نیز گواه این تبین خواهد بود.

علاوه بر موارد مذکور نشخوار فکری با تمرکز مکرر روی چالش‌های مربوط به کار مانع از توانایی افراد برای جدا شدن از عوامل استرس‌زا در ساعات غیر کاری می‌شود،

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

یعنی همان همجوشی شناختی؛ زیرا ماهیت تکراری نشخوار فکری می‌تواند اعتبار و اهمیت ادراک شده افکار منفی را تقویت کند (چنگ و همکاران، ۲۰۲۲). نشخوار فکری با تقویت این باور که افکار منفی فرد به طور دقیق واقعیت را منعکس می‌کند، به همجوشی شناختی کمک می نماید و منجر به افزایش احساس درهم تنیدگی با این افکار خواهد شد (نولن-هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸)، این فعل و انفعال بین نشخوار فکری و همجوشی شناختی یک چرخه منفی ایجاد می‌کند که به پریشانی روانی منجر خواهد شد (لوسنا-سانتوس و همکاران، ۲۰۱۷). لذا آن زمان که نشخوار فکری و همجوشی شناختی بالا باشد، شخص در استرس های مربوط به کار غرق خواهد شد در نتیجه دچار خستگی عاطفی شدید، مسخ شخصیت و کاهش احساس موفقیت شخصی می‌شود (اندربرگ، ۲۰۲۱؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین با توجه به آنچه گفته شود، نتایج حاصل از پژوهش حاضر قابل توجیه و تبیین می‌باشد. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که بنابر یافته‌های به دست آمده، این مطالعه نشان می‌دهد که با کاهش تحریف‌های شناختی و نشخوار فکری می‌توان زمینه را برای کاهش افکار خودآیند منفی و همجوشی شناختی فراهم کرد و در نهایت فرسودگی شغلی را بهبود بخشید. در این راستا می‌توان بیان کرد که این پژوهش زمینه را برای مداخلات شناختی لازم در جهت کاهش فرسودگی شغلی فراهم می‌کند. از محدودیت های پژوهش حاضر می‌توان به ابزار پرسشنامه اشاره کرد که پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های آتی همین پژوهش را با مصاحبه های عمیق تکرار کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر در مراکز مشاوره و روان‌درمانی جهت مداخله در فرسودگی شغلی استفاده شود.

تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی معلمان عزیز و اداره آموزش‌وپرورش شهرستان کامیاران که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر را داریم.

منابع

Abdullah, H. O., & AL-Abrrow, H. (2023). Predicting positive and negative behaviors at the workplace: Insights from multi-faceted perceptions and attitudes. *Global Business and Organizational Excellence*, *42*(4), 63-80.

Abdullahzadeh, H., & Salar, M. (2010). Design and validation of cognitive distortions. *Tehran: Azmoun Yar Poya Institute*, *3*(22), 10-12. [Persian]

Anderberg, J. L. (2021). Breaking the cognitive spell: Cognitive fusion mediates the relation of cognitive anxiety sensitivity and rumination in undergraduate college students.

Anderberg, J. L., Baker, L. D., Kalantar, E. A., & Berghoff, C. R. (2023). Cognitive fusion accounts for the relationship of anxiety sensitivity cognitive concerns and rumination. *Current Psychology*, 1-7.

Bagherinezhad, M., Salehi Fadardi, J., & Tabatabayi, S. M. (2010). The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, *11*(1). [Persian]

Bamonti, P. M., Smith, A., & Smith, H. M. (2022). Cognitive emotion regulation strategies predict burnout in geriatric nursing staff. *Clinical Gerontologist*, *45*(5), 1236-1244.

Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., ... & Edelstein, B. (2019). Coping, cognitive emotion regulation, and burnout in long-term care nursing staff: A preliminary study. *Journal of Applied Gerontology*, *38*(1), 92-111.

Çankaya, S., & Dikmen, H. A. (2020). The relationship between posttraumatic stress symptoms of maternity professionals and quality of work life, cognitive status, and traumatic perinatal experiences. *Archives of psychiatric nursing*, *34*(4), 251-260.

Chang, K. H., Lu, F. J., Chyi, T., Hsu, Y. W., Chan, S. W., & Wang, E. T. (2017). Examining the stress-burnout relationship:

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

the mediating role of negative thoughts. *PeerJ*, *5*, e4181.

Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H. W., Xiong, S., ... & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, *35*(3), 354-364.

Clayton, M., Renna, M. E., Klemanski, D. H., Kerns, C., McLaughlin, K. A., & Mennin, D. S. (2023). The Impact of Emotion Regulation on the Relationship Between Momentary Negative Affect and End-of-Day Worry and Rumination. *Cognitive Therapy and Research*, *47*(1), 94-108.

Coban, A. E. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Late Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, *51*, 65-83.

Deardorff, P. A., Hopkins, L. R., & Finch Jr, A. J. (1984). Automatic Thoughts Questionnaire: A reliability and validity study. *Psychological Reports*, *55*(3), 708-710.

Diefenbeck, C. A. (2005). Role of cognitive distortions and dysfunctional attitudes in nurses experiencing burnout.

Diggin, S., Smith, L., Kirkpatrick, R., & Dempster, M. (2023). A systematic review of the relationship between burnout and coping strategies in emergency workers. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 1-25.

Du Plessis, A. S. S., & De Beer, L. T. (2022). The Relationships Between Work-Related Rumination, Employee Voice and Silence, Turnover Intention, and Job Satisfaction. *mrev management revue*, *33*(3), 335-355.

Faustino, B., Vasco, A. B., Farinha-Fernandes, A., & Delgado, J. (2023). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*, *42*(8), 6056-6061.

Feng, X. (2022). How Job Stress Affects Flow Experience at Work: The Masking and Mediating Effect of Work-Related Rumination. Psychological Reports, 0(0).

Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *34*, 169-186.

Flouri, E., & Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioral problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, *19*(1), 46-51.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, *45*(1), 83-101.

Harrison, T. J., Ginsburg, G. S., Smith, I. C., & Orlando, C. M. (2023). Youth stress generation: an examination of the role of anxiety, anxiety symptoms, and cognitive distortions. *Anxiety, Stress, & Coping*, *36*(3), 304-319.

Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, *4*, 383-395.

Huang, L. J., Wu, C., Yeh, H. H. E., Huang, P. S., Yang, Y. H., Fang, Y. C., & Wu, C. T. (2022). Higher rumination tendency is associated with reduced positive effects of daily activity participation in people with depressive disorder. *Occupational Therapy International*, *2022*.

Huk, O., Terjesen, M. D., & Cherkasova, L. (2019). Predicting teacher burnout as a function of school characteristics and irrational beliefs. *Psychology in the Schools*, *56*(5), 792-808.

Irfan, S., & Zulkefly, N. S. (2023). Parent-peer attachment, negative automatic thoughts and psychological problems among Pakistani adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*, *42*(3), 1979-1995.

Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2022). Ruminations and occupational stress as

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

predictors of post-traumatic stress disorder and burnout among police officers. *International journal of occupational safety and ergonomics*, *28*(2), 743-750.

Kara, S. (2020). Investigation of job satisfaction and burnout of visual arts teachers. *International Journal of Research in Education and Science*, *6*(1), 160-171.

Kaviani, H., Javaheri, F., & Bahiray, H. (2005). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in reducing automatic thoughts, dysfunctional attitude, depression and anxiety: A sixty-day follow-up. [Persian]

Kim, H., & Newman, M. G. (2023). Worry and rumination enhance a positive emotional contrast based on the framework of the Contrast Avoidance Model. *Journal of anxiety disorders*, *94*, 102671.

Kosheleva, Y. (2021). Linguistic Analysis Of Automatic Thoughts And Cognitive Distortions Causing Individual's Psychological Problems. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.

Krys, S., & Reininger, K. M. (2023). Appraisal, Coping, Psychological Distress, and Personal Growth: The Role of Rumination. *Trends in Psychology*, 1-21.

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

Li, X., Jiang, T., Sun, J., Shi, L., & Liu, J. (2021). The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. *BMC Nursing*, *20*, 1-11.

Liu, J., Wang, W., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2021). The relationship between phubbing and the depression of primary and secondary school teachers: A moderated mediation model of rumination and job burnout. *Journal of Affective Disorders*, *295*, 498-504.

Liu, M., Wang, N., Wang, P., Wu, H., Ding, X., & Zhao, F. (2021). Negative emotions and job burnout in news media workers: a moderated mediation model of rumination and empathy. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 75-82.

Lubbadeh, T. (2020). Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing*, *10*(3), 7.

Lucena-Santos, P., Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Gillanders, D., & Oliveira, M. S. (2017). Cognitive Fusion Questionnaire: Exploring measurement invariance across three groups of Brazilian women and the role of cognitive fusion as a mediator in the relationship between rumination and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *6*(1), 53-62.

Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. (2022). Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: a systematic review. *Medicina*, *58*(2), 327.

Masiero, M., Cutica, I., Russo, S., Mazzocco, K., & Pravettoni, G. (2018). Psycho-cognitive predictors of burnout in healthcare professionals working in emergency departments. *Journal of Clinical Nursing*, *27*(13-14), 2691-2698.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, *2*(2), 99-113.

Matturro, L. (2019). Stress, Cognitive Distortions, Engagement in Self-care, and Burnout in Psychology Graduate Students.

Mercan, N., Bulut, M., & Yüksel, Ç. (2023). Investigation of the relatedness of cognitive distortions with emotional expression, anxiety, and depression. *Current Psychology*, *42*(3), 2176-2185.

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, *25*(5), 333-336.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal psychology*, *102*(1), 20.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, *3*(5), 400-424.

Ouhmad, N., Deperrois, R., El Hage, W., & Combalbert, N. (2023). Cognitive

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

distortions, anxiety, and depression in individuals suffering from PTSD. *International Journal of Mental Health*, 1-17.

Rosenbaum, D., Int-Veen, I., Rubel, J., Laicher, H., Kroczek, A., Lawyer, G., ... & Ehlis, A. C. (2022). Associations of different emotion regulation strategies with coping efficacy, rumination, and stress. *Cognitive Therapy and Research*, *46*(5), 889-901.

Sadoughi, M., & Zarjini, Z. (2017). The relationship between emotional intelligence, psychological capital, and teachers' job burnout. *Scientific Journal of Social Psychology*, *5*(43), 1-12. [Persian].

Sadri Damirchi, E., & Samadifard, H. (2018). The Role of Cognitive Fusion, Perception of Social Interaction, and Cognitive Avoidance Components in the Prediction of Teachers' Job Burnout. *Social Cognition*, *6*(2), 83-96. [Persian]

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. D. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS one*, *12*(10), e0185781.

Shahbazi, M. (2018). Effectiveness of the Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on psychological well-being and cognitive distortion among adolescents of Ahvaz. *Psychological Methods and Models*, *9*(33), 107-124. [Persian].

Shih, S. P., Jiang, J. J., Klein, G., & Wang, E. (2013). Job burnout of the information technology worker: Work exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. *Information & Management*, *50*(7), 582-589.

Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, *45*(1), 44.

Şimşek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, *13*(16), 9293.

Soleimani, B., Dastbaz, A., & Azizi, A. (2023). Examining the relationship between job burnout, personality traits, and cognitive distortions with the mediating role of emotional regulation difficulties and cognitive fusion among nurses. *Industrial and Organizational Psychology Studies*, *10*(1). [Persian].

Song, Y., & Zhao, Z. (2022). Social undermining and interpersonal rumination among employees: The mediating role of being the subject of envy and the moderating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(14), 8419.

Waddill-Goad, S. M. (2019). Stress, fatigue, and burnout in nursing. *Journal of Radiology Nursing*, *38*(1), 44-46.

Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behavior Research and Therapy*, *127*, 103573.

Wu, D. (2020). Relationship between job burnout and mental health of teachers under work stress. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *29*(1), 310.

Wyssen, A., Leins, J., Reichenberger, J., Blechert, J., Munsch, S., & Steins-Loeber, S. (2020). Body-related cognitive distortions (thought–shape fusion body) associated with thin-ideal exposure in female students—An ecological momentary assessment study. *Clinical psychology & psychotherapy*, *27*(2), 220-227.

Yapan, S., Türkçapar, M. H., & Boysan, M. (2022). Rumination, automatic thoughts, dysfunctional attitudes, and thought suppression as transdiagnostic factors in depression and anxiety. *Current Psychology*, *41*(9), 5896-5912.

Yazdkhasti, B. (2021). Investigating the Relationship between Cognitive Distortions and Cognitive Fusion with Psychological Problems of Children with Intellectual Disability. *International*

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Journal of Medical Investigation, *10*(1), 31-36.

Yesilyaprak, N., Batmaz, S., Yildiz, M., Songur, E., & Akpinar Aslan, E. (2019). Automatic thoughts, cognitive distortions, dysfunctional attitudes, core beliefs, and ruminative response styles in unipolar major depressive disorder and bipolar disorder: A comparative study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, *29*(4), 854-863.

Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 117-122.

Zare, H. (2014). Standardizing of the social scale of cognitive fusion Gillanders based on Bohrnstedt model. *Social Psychology Research*, *15*(4), 16-28. [Persian]

Zarei, S., & Fooladvand, K. (2022). The mediating effect of sleep disturbance and rumination on work-related burnout of nurses treating patients with coronavirus disease. *BMC psychology*, *10*(1), 197.

Zhang, C. Q., Li, X., Si, G., Chung, P. K., Huang, Z., & Gucciardi, D. F. (2023). Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study. *Psychology of sport and exercise*, *64*, 102341.

Zhang, W., He, E., Mao, Y., Pang, S., & Tian, J. (2023). How Teacher Social-Emotional Competence Affects Job Burnout: The Chain Mediation Role of Teacher-Student Relationship and Well-Being. *Sustainability*, *15*(3), 2061.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]