# بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

**پردیس حبیب زاده[1]، کیومرث کریمی[2*]**

۱. گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره پنجاه و دوم، بهمن‌ماه ۱۳۹۹، صفحات ۵۵-۳۹

**تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۶/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۱۴**

## چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد مهاباد در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه آزاد واحد مهاباد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که بر اساس مرکز آمار و اطلاعات دانشگاه تعداد دانشجو در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، ۵۰۰۰ دانشجو اعلام شد. نمونه آماری مطالعه حاضر شامل ۴۰۰ دانشجو دختر و پسر از مقاطع مختلف تحصیلی از بین جامعه آماری بود که بر اساس پیشنهاد جدول مورگان ۳۵۷ نمونه است ولی برای پایایی نمونه‌گیری ۴۰۰ نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های کمال‌گرایی تری – شورت و همکاران؛ مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. افزایش کمال‌گرایی مثبت باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و برعکس، همچنین افزایش کمال‌گرایی منفی باعث افزایش فرسودگی تحصیلی و برعکس می‌شود. از طرفی نتایج نشان داد که بین انواع انگیزش تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. به این صورت که با افزایش انگیزش درونی، فرسودگی تحصیلی کاهش پیدا می‌کند و با افزایش انگیزش تحصیلی بیرونی، فرسودگی تحصیلی افزایش پیدا می‌کند؛ بنابراین برای تعیین تأثیر متغیرها، متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی و انگیزش تحصیلی درونی و بیرونی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک است و بر اساس نتایج حاصل از ضرایب رگرسیون چندگانه، میزان F مشاهده‌شده معنادار است ($p<۰/۰۱$) و با توجه به مقادیر بتا همه متغیرها در سطح معناداری می‌توانند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. با توجه به نتایج حاصل از مطالعه حاضر می‌توان نتیجه‌گیری نمود که بین کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ارتباط معنادار وجود دارد. بنا بر یافته به‌دست‌آمده به روانشناسان و مشاوران تحصیلی توصیه می‌شود جهت کاهش فرسودگی تحصیلی به نقش دو متغیر کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی توجه داشته باشند.

**کلیدواژه:** فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی، انگیزش تحصیلی.



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

**مقدمه**

فرسودگی[1] 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 (لی و آشفورث[2]، ۱۹۹۶؛ دمروتی، باکر، ناچرینر و اسچافلی[3]، ۲۰۰۱؛ ماسلاچ و اسچافلی[4]، ۲۰۰۱؛ لاکاویدس، فونتولاکسی و کاپرینس[5]، ۲۰۰۳؛ توپینن تانر، اجاروی، واناننن، کالیمو و جاپینن[6]، ۲۰۰۵). فرسودگی تحصیلی، تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند. اکثر تحقیقات انجام شده دربارهٔ فرسودگی، در موقعیت‌های شغلی مانند رواندرمانی (سندوال[7]، ۱۹۹۳)، فروشندگی (سند و میازکی[8]، ۲۰۰۰) صورت گرفته که با عنوان فرسودگی شغلی معروف است (ماسلاچ و جکسون[9]، ۱۹۸٤). با این وجود، اخیراً متغیر فرسودگی به موقعیت‌ها و بافت‌های آموزشی گسترش پیداکرده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی[10] نام‌برده می‌شود (سالملا- آرو، ساولاینن و هولاپاینن[11]، ۲۰۰۸). 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 (سالملا- آرور و ناتانن[12]، ۲۰۰۵). افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی 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 درنهایت افت تحصیلی را تجربه می‌کنند (به نقل از نعامی، ۱۳۸۸). یکی از متغیرهای مرتبط احتمالی با فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی است.

کمال‌گرایی یکی از متغیرهایی است که ۲٦ درصد از زنان و ۲۱ درصد از مردان دانشجو از آن رنج می‌برند (اداره مشاوره و خدمات روانشناسی آمریکا، ۱۹۹۵). همچنین شیوع کمال‌گرایی در دانشجویان خیلی بالاتر از افراد غیر دانشجو گزارش‌شده است (کانتر[13]، ۲۰۰۸). کمال‌گرایی یک سازه تقریباً جدید روان‌شناختی است که موردعلاقه و توجه برخی از روانشناسان قرارگرفته است، هرچند الگوی رفتاری کمال‌گرایی به‌عنوان یک عامل مثبت و سازگار توصیف‌شده است (هاماچک[14]، ۱۹۷۸)، اما این سازه به‌عنوان سبک نوروتیک و منفی در رفتار موردتوجه بوده است (فلت[15] و همکاران،۱۹۹۱). کمال‌گرایی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و

1. Burnout
2. Lee & Ashforth
3. Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli
4. Maslach,C,Schaufeli,W.B & Leiter
5. Lacovides, Fountoulakis & Kaprinis
6. Toppinen.Tanner, Ojaarvi, Vaananen, Kalimo & Jappinen
7. Sandeval
8. Sand & Miyazaki
9. Jackson
10. Academic burnout
11. Salmela.Aro, Savolainen & Holopainen
1. Naatanen
2. Canter
14. Hamachek
15. Flett



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌هاست که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (فروست[1] و همکاران، ۱۹۹۰). معیارهای شخصی کمال‌گرایانه و تحقق‌ناپذیر از طریق افزایش تجربه‌های شکست، خودسرزنش‌گری و درماندگی را به فرد تحمیل می‌کنند و این تجربه‌های شکست در تحقق معیارهای کمال‌گرایانه منجر به خود ارزشیابی‌های انتقادی و کاهش عزت‌نفس می‌شود و آمادگی برای مشکلات روان‌شناختی و تحصیلی را افزایش می‌دهد. افزایش کمال‌گرایی در افراد برحسب تباین خودآرمانی و خود واقعی تبیین می‌شود (هویت[2] و فلت، ۱۹۹۳). هویت و فلت (۱۹۹۱)، کمال‌گرایی را ساختاری سه‌بعدی می‌دانند که شامل کمال‌گرایی خودمدار[3]، کمال‌گرایی دیگرمدار[4]، کمال‌گرایی جامعه‌مدار[5] است. کمال‌گرایی خودمدار یک مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل است. در این بعد کمال‌گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه‌یاهیچ در رابطه با نتایج، به‌صورت موفقیت‌ها یا شکست‌های تام می‌باشند، بر عیوب و شکست‌های گذشته خویش تمرکز می‌کنند و معیارهای شخصی غیرواقعی را در سرتاسر حوزه رفتاری خود تعمیم می‌دهند. کمال‌گرایی دیگرمدار شامل عقاید و انتظارات در مورد قابلیت‌های دیگران است (هالندر[6]، ۱۹٦۵). کمال‌گرایی دیگرمدار یک بعد میان فردی است که شامل تمایل به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند (فلت و همکاران، ۱۹۹۱). کمال‌گرایی جامعه‌مدار اشاره به انتظارات اغراق‌آمیز و غیرواقعی دارد که دیگران از شخص دارند. گرچه برآوردن این انتظارات مشکل است ولی شخص باید به این استانداردها نائل آید تا مورد تأکید و پذیرش دیگران قرار گیرد (فروست و همکاران، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (پارکر و ادکینز[7]، ۱۹۹۵؛ اشبی، رایس و مارتین[8]،۲۰۰٦؛ وینتر و باورز[9]، ۲۰۰۷؛ بشارت، ۱۳۸۳).

یکی از متغیرهای دیگر موردبررسی در این پژوهش انگیزش تحصیلی است. انگیزش، عبارت است از آغازگری، جهت‌گیری، شدت و تداوم رفتار (گین، ۱۹۹٤). اصطلاح انگیزش نخستین بار از واژه لاتین موو که به معنی حرکت است گرفته شد. انگیزه را چرایی رفتار گویند؛ به‌عبارت‌دیگر هیچ رفتاری را فرد انجام نمی‌دهد که انگیزه‌ای یا نیازی محرک آن نباشد. انگیزش انسان اعم از خودآگاه یا ناخودآگاه، ناشی از نیازهای اوست؛ بنابراین در تعریف انگیزه می‌توان گفت: انگیزه یا نیاز عبارت است از حالتی درونی و کمبود یا محرومیتی که انسان را به انجام یک سری فعالیت وا می‌دارد (استیفن پی رابینز، ۱۳۷۷). اهمیت انگیزه به‌عنوان نقش مثبت آن در یادگیری در اغلب ادبیات پژوهشی مورد تأکید واقع‌شده است (به نقل از چان لین[10]، ۲۰۰۹). در مطالعات زیادی بر این نکته تأکید شده است که عوامل انگیزشی، به‌عنوان پایه‌های ثابت و اصلی درگیر سازی شناختی و جنبه‌ی کنترل یادگیرنده در فرآیند

1. Frost
2. Hewitt
1. self.oriented Perfectionism
2. other.oriented Perfectionism
3. socially perscribed Perfectionism
4. Hollender
7. Parker & Adkins
8. Ashby, Rice & Martin
9. Winter & Bowers
10. ChanLin



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

یادگیری محسوب می‌شوند (دی‌لانگ، وینتر و یاکل[1]، ۲۰۰٤؛ مایر[2]، ۲۰۰۱). نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که راهبردهای انگیزشی و یادگیری با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (پینتریچ، ۲۰۰۰، ۲۰۰۳، ۲۰۰٤؛ شانک[3]، ۲۰۰۵؛ لورا، سارسی و زیمرمن[4]، ۲۰۰٤). علاوه بر این تعداد ملاحظه‌پذیری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش راهبردهای انگیزشی و یادگیری می‌تواند پیشرفت تحصیلی را تقویت کند و انگیزه یادگیری را تقویت کند (لاین و چن، ۱۹۹۵؛ پینتریچ، ۲۰۰۳؛ زیمرمن و مارتینزپونز[5]، ۱۹۸۸؛ اومن‌چی، ۲۰۰٦). همچنین نتایج فراتحلیل بیش از سی پژوهش نشان داده است که استفاده از راهبردهای انگیزش برای یادگیری در موفقیت تحصیلی یادگیرندگان نقش مؤثری دارد (شارلوت و همکاران، ۲۰۰۸). یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش عالی ایجاد زمینه برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. ازآنجایی‌که دانش جویان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه ازلحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. همچنین پیشرفت تحصیلی، متغیری است که تحقیقات زیادی روی آن انجام شده است، ولی فرسودگی[6] تحصیلی متغیر نسبتاً جدیدی است، که کمتر روی آن تحقیق انجام شده است؛ بنابراین به توجه به اهمیت این قشر از جامعه و همچنین خلأ پژوهشی موجود در زمینه فرسودگی تحصیلی پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به پرسش است که آیا بین ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد؟

**روش پژوهش**

طرح این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد در سال تحصیلی ۹٦-۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند (N=۵۰۰۰). نمونه پژوهشی مطالعه حاضر شامل ٤۰۰ دانشجو در رشته‌های تحصیلی مختلف بود که به‌صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از هر دانشکده انتخاب شدند. بر اساس جدول مورگان برای حجم جامعه آماری مطالعه حاضر تعداد ۳۵۷ نمونه پیشنهادشده است اما در این پژوهش برای افزایش اعتبار بیرونی پژوهش و احتمال افت پرسشنامه‌ها تعداد ٤۲۰ پرسشنامه اجرا شد که از بین آن‌ها ۲۰ پرسشنامه معیوب بود و درنهایت ٤۰۰ پرسشنامه مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. روش گردآوری مطالعه حاضر به‌صورت میدانی بود به‌طوری‌که بعد از تعیین جامعه آماری و پس از انتخاب نمونه موردنظر، محقق به دانشکده‌ها مراجعه کرده و بعد از توجیه دانشجویان پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، انگیزش تحصیلی و فرسودگی تحصیلی را در اختیار نمونه‌های موردمطالعه قرار داده شد و آن‌ها را تکمیل نمودند؛ و بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها آن‌ها را جمع‌آوری کرده و اطلاعات پرسشنامه‌ها جهت تحلیل وارد نرم‌افزار SPSS شدند. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده از روش‌های

1. DeLong, Winter & Yackel
2. Mayer
3. Schunk
4. Laura, Soresi & Zimmerman
5. Zimmerman, & Martinez.Pons



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد همچنین از آزمون استنباطی ضریب همبستگی پیرسون (برای بررسی فرضیه‌های موردمطالعه) با رعایت پیش‌فرض‌های آن و همچنین آزمون رگرسیون چندگانه برای تحلیل فرضیه استفاده شد.

**ابزار پژوهش**

**پرسشنامه کمال‌گرایی:** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۵ توسط تری – شورت و همکاران ساخته‌شده است. این آزمون کمال‌گرایی را ازنقطه‌نظر کارکردی و رفتارگرایی موردسنجش قرار می‌دهد این آزمون به‌منظور تشخیص کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی تدوین‌شده است. آزمون کمال‌گرایی دو خرده مقیاس مثبت و منفی دارد. این دو خرده مقیاس دو نوع تقویت‌کننده‌ها را ارائه می‌کند که فرد می‌تواند تجربه نماید. در کمال‌گرایی مثبت این اقتصاد وجود دارد که این نوع کمال‌گرایی از تقویت‌کننده‌های مثبت مرتبط با رفتار کمال‌گرایانه پیش نیز ناشی شده است کمال‌گرایی منفی به نظر می‌رسد که مستقیماً با تقویت‌کننده‌های منفی مرتبط باشد. این مقیاس ٤٠ سؤال دارد و هر آزمونی به سؤالات با یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت و کاملاً موافقم، موافقم، نمی‌دانم، مخالفم و کاملاً مخالفم پاسخ می‌دهد.۲۰ سؤال کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ سؤال کمال‌گرایی منفی را سنجش قرار می‌دهد دامنه نمرات هر آزمونی در این مقیاس ۲۰ تا ۱۰۰ است. اعتبار سازه این آزمون نیز توسط هس، پراپاوسیس واونز (۱۹۹۵) مورد تأکید قرارگرفته است. هس و همکاران (۲۰۰۲) در یک نمونه بزرگتر نیز نشان دادند که این مقیاس ساختار عاملی قابل قبولی و همسانی درونی بالایی دارد. در مطالعه هس و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ٨٤ درصد و برای کمال‌گرایی منفی ۸۳ درصد است. همچنین هس و پراپاوسیس (۲۰۰٤) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۸۳ درصد و ۸۱ درصد گزارش کرده‌اند. نتایج پژوهش هس و همکاران (۲۰۰٤) نیز از دوعاملی بودن کمال‌گرایی حمایت می‌کند. بشارت (۱۳۸۳) ضریب همسانی درونی کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۹۰ درصد و ۸۷ درصد به دست آورد. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی این پرسش‌نامه ٨٦ درصد بود. ابوالقاسمی (۱۳۸٤) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۸۷ درصد به دست آورد. در مطالعه حاضر نیز میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷٦ به دست آمد که نشان از روایی مطلوب ابزار اندازه‌گیری است.

**مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر:** مقیاس هارتر (۱۹۸۱) متشکل از ۳۳ گویه به‌صورت سؤالاتی برای اندازه‌گیری دو بعد انگیزش درونی و انگیزش بیرونی مطرح شد که سازه‌ی انگیزش تحصیلی را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج می‌سنجد و به‌صورت لیکرت از ۱(کاملاً مخالفم) تا ٥(کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود و برخی گویه‌ها متناسب با محتوا نمره‌گذاری معکوس دارند. هارتر (۱۹۸۱) ضریب پایایی را با استفاده از فرمول ۲۰ ریچاردسون بین ۰/٥٤ تا ۰/۸٤ و ضریب بازآزمایی را در یک نمونه طی دوره‌ی ۹ ماهه از ۰/٤۸ تا ۰/٦۳ و در نمونه‌ی دیگری به مدت ٥ ماه بین ۰/٥۸ تا ۰/۷٦ گزارش کرده است. میزان شاخص آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۷ در حد قابل‌قبول و تأکید کننده‌ی ضریب اعتبار پرسشنامه در پژوهش حاضر است.

**مقیاس فرسودگی تحصیلی:** این پرسشنامه را برسو و همکاران (۱۹۹۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور پانزده ماده دارد؛ که با روش درجه‌بندی لیکرت

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی‌شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده (مطالب درسی خسته‌کننده هستند)، بی‌علاقگی تحصیلی ٤ ماده (احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ٦ ماده (احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده مشکلات درسی بر بیایم) دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عاملی تأییدی محاسبه‌شده که شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI) شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) مطلوب گزارش کرده‌اند (برسو، سالانوا و اسکافیل، ۲۰۰۷). در مطالعه حاضر نیز میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد که نشان از اعتبار مطلوب این ابزار اندازه‌گیری است.

**یافته‌ها**

تعداد افراد شرکت‌کننده در تحقیق شامل ٤۰۰ نفر بودند که ۱۹٤ نفر (٤۸/۵۰ درصد) از آن‌ها زن و ۲۰٦ نفر (۵۱/۵۰) مرد بودند. شود از بین ٤۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه حاضر ٤٤ نفر (۱۱ درصد) در مقطع کاردانی؛ ۳٤۰ نفر (۸۵ درصد) در مقطع کارشناسی و ۱٦ نفر (٤ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بوده‌اند که نشان‌گر این است بیشتر شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر دانشجویان مقطع کارشناسی بوده‌اند. از بین ٤۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه حاضر ۳۰۰ دانشجو (۷۵/۰۰ درصد) مجرد و ۱۰۰ دانشجو (۲۵/۰۰ درصد) متأهل بوده‌اند که نشان می‌دهد بیشتر شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر مجرد بوده‌اند. ازلحاظ سطح تحصیلات والد پدر، از بین ٤۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه حاضر ۵۰ دانشجو دارای والد پدر با تحصیلات بی‌سواد؛ ۱۷۰ دانشجو دارای والد پدر با تحصیلات زیر دیپلم؛ ۱۰٤ دانشجو دارای والد پدر با تحصیلات دیپلم؛ ۲٦ دانشجو دارای والد پدر با تحصیلات فوق‌دیپلم و ۵۰ دانشجو دارای والد پدر با تحصیلات لیسانس و بالاتر بوده‌اند. ازلحاظ سطح تحصیلات والد مادر، از بین ٤۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه حاضر ۱۰٤ دانشجو دارای والد مادر با تحصیلات بی‌سواد؛ ۱٦۰ دانشجو دارای والد مادر با تحصیلات زیر دیپلم؛ ۸۸ دانشجو دارای والد مادر با تحصیلات دیپلم؛ ۱٤ دانشجو دارای والد مادر با تحصیلات فوق‌دیپلم و ۳٤ دانشجو دارای والد مادر با تحصیلات لیسانس و بالاتر بوده‌اند. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

**جدول۱. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای تحقیق**

| متغیر | میانگین | انحراف معیار |
|---|---|---|
| کمال‌گرایی مثبت | ۵۳/٦۷ | ٦/۱۲ |
| کمال‌گرایی منفی | ٤۹/۵۲ | ۵/۰۹ |
| انگیزش درونی | ٦۲/۲۵ | ۷/٤۲ |
| ترجیح کار آسان | ۲۳/۲۲ | ۱/۲ |
| انگیزش بیرونی | ۵۸/٤٦ | ٦/۱۸ |
| فرسودگی تحصیلی | ٦۰/۳۸ | ۷/۲۸ |

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

**جدول۲. نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنف تک نمونه‌ای برای فرض نرمال بودن**

| آزمون | کمال‌گرایی | انگیزش تحصیلی | فرسودگی تحصیلی |
|---|---|---|---|
| کجی مثبت | ۰/۱۶ | ۰/۱۵ | ۰/۱٤ |
| کجی منفی | -۰/۱۸ | -۰/۱۲ | -۰/۱۷ |
| آزمون کلموگروف- اسمیرنف | ۱/٤٥ | ۱/۲۲ | ۱/۱٦ |
| سطح معنی‌داری (sig) | ۰/۲۳ | ۰/۱۹ | ۰/۱۳ |

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌گردد آماره z کلموگروف- اسمیرنف برای کمال‌گرایی، انگیزش تحصیلی و فرسودگی تحصیلی به ترتیب برابر با ۱/٤٥، ۱/۲۲ و ۱/۱۳ در سطح (P≥۰/۰۵) معنی‌دار نیست، یعنی توزیع متغیرها در بین نمونه با توزیع آن در جامعه آماری نرمال است.

**جدول ۳. ماتریس همبستگی کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی بر اساس آزمون ضریب همبستگی پیرسون**

| آزمون | R | سطح معنی‌داری (sig) |
|---|---|---|
| کمال‌گرایی مثبت | -۰/۴۳۶** | ۰/۰۱ |
| کمال‌گرایی منفی | -۰/۴۱۶** | ۰/۰۱ |

**جدول ٤. ماتریس همبستگی انگیزش تحصیلی با ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس آزمون ضریب همبستگی پیرسون**

| آزمون | R | سطح معنی‌داری (sig) |
|---|---|---|
| انگیزش تحصیلی درونی | ۰/۳۸۷** | ۰/۰۱ |
| انگیزش تحصیلی بیرونی | ۰/۳۳۱** | ۰/۰۱ |

همانطوریکه در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌گردد نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی تحصیلی (R= -۰/۴۳۶) و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی (R= -۰/۴۱۶) رابطه معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمال‌گرایی مثبت، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل کاهش پیدا می‌کند و برعکس. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی منفی با مؤلفه‌های خستگی تحصیلی (R= ۰/۳۸٦)؛ بی‌علاقگی تحصیلی (R=۰/٤۱۹)؛ ناکارآمدی تحصیلی (R= ۰/٦۳٤) و با فرسودگی تحصیلی کل (R= ۰/٤۱٦) رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمال‌گرایی منفی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل نیز افزایش پیدا می‌کند و برعکس. همانطوریکه در جدول ملاحظه می‌گردد نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین انگیزش تحصیلی درونی با فرسودگی تحصیلی (R=-۰/۳۸۷) و انگیزش تحصیلی بیرونی با فرسودگی تحصیلی کل (۰/۳۳۱- R=) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین انگیزش تحصیلی بیرونی با مؤلفه‌های با خستگی تحصیلی (R= ۰/۲۹٦)؛ بی‌علاقگی تحصیلی (R=۰/۳۵۲)؛ ناکارآمدی تحصیلی (R= ۰/۳۸۲) و با فرسودگی تحصیلی کل (R= ۰/۳۳۱) رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش انگیزش تحصیلی بیرونی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل افزایش پیدا می‌کند و برعکس؛ بنابراین فرضیه دوم مطالعه حاضر تائید می‌گردد.

جدول ۵: نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی

| مدل | Ss | Df | Ms | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| رگرسیون | ۱۱٦۸/۷٦ | ۷ | ۱۹٦/۵۲ | ۹/۳۷ | ۰/۰۱ |
| باقیمانده | ۲۲۵٤/۰۹ | ۸٦ | ۲٦/۱۱ | | |
| کل | ۳٤۲۲/۸۵ | ۹۳ | | | |

| متغیرهای پیش‌بین | R | R2 | ARS | ضرایب غیراستاندارد | | ضرایب استاندارد | T | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | B | SE | BETA | | |
| Constant | – | – | – | ۸/۹٦ | ٤/۳۲ | – | ۲/٦۱ | ۰/۰۱ |
| کمال‌گرایی مثبت | ۰/٤۳ | ۰/۱۸ | ۰/۱۷ | -۰/۳۹ | ۰/۱٦ | ۰/٤۲ | -۳/۰۲ | ۰/۰۱ |
| کمال‌گرایی منفی | ۰/٤۱ | ۰/۱۷ | ۰/۱٦ | ۰/۳۱ | ۰/۲۲ | ۰/۳۵ | ۲/۸۹ | ۰/۰۱ |
| انگیزش درونی | ۰/۳۸ | ۰/۱٤ | ۰/۱۳ | -۰/۲۹ | ۰/۱۹ | ۰/۳٤ | -۲/۳٦ | ۰/۰۱ |
| انگیزش بیرونی | ۰/۳۳ | ۰/۱۱ | ۰/۱۱ | ۰/۲۷ | ۰/۲۰ | ۰/۳۱ | ۲/۱۹ | ۰/۰۱ |

همان‌طور که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود برای تعیین تأثیر متغیرها، متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی و انگیزش تحصیلی درونی و بیرونی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون وارد شدند. در جدول فوق میزان F مشاهده‌شده معنادار است (p<۰/۰۱) و با توجه به مقادیر بتا همه متغیرها در سطح معناداری می‌توانند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند.

**بحث و نتیجه‌گیری**

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره برای تعیین تأثیر متغیرها نشان داد متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی و انگیزش تحصیلی درونی و بیرونی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک به‌طور معناداری می‌توانند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. به عبارتی با توجه به مقادیر بتا به‌دست‌آمده همه متغیرها در سطح معناداری می‌توانند تغییرات مربوط به فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. در تبیین پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای کمال‌گرایی می‌توان گفت بدیهی است که داشتن ویژگی‌های مثبت شخصیتی مانند کمال‌گرایی مثبت نقش عمده‌ای در سازگاری و مقابله با تنش‌های موجود در زندگی شخصی و محیط تحصیلی ایفا می‌کند، چنانکه داشتن کمال‌گرایی مثبت در فرد پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی می‌گردد و یا اینکه کمال‌گرایی مثبت سبب افزایش حمایت‌های جانبی و کاهش استرس‌های موجود و فرسودگی تحصیلی می‌شود. درواقع هر فرد بر مبنای تجارب شخصی و ویژگی‌های شخصیتی خود رویکرد متفاوتی را در برخورد با موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره اتخاذ می‌کند. در ارتباط با سطوح فرسودگی تحصیلی نیز کمال‌گرایی مثبت نقش تعیین‌کننده‌ای بر عهده‌دارند؛ مثلاً کمال‌گرایی منفی در افراد باعث ضعف و ناکارآمدی آن‌ها در اتخاذ شیوه‌های مناسب و کارآمد تحصیلی می‌گردد. افرادی که از کمال‌گرایی منفی برخوردار هستند، مشکلات

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

زیادی در زمینه‌های عاطفی، هیجانی و شناختی دارند و به همین دلیل در روابط بین فردی، اجتماعی و محیط تحصیلی کمبودها و تنش‌های زیادی خواهند داشت و درنتیجه فرسودگی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. کمال‌گرایی منفی صفتی است که باعث به وجود آمدن مشکلات عاطفی و هیجانی زیادی نظیر افسردگی و اضطراب در افراد می‌شود که این امر خود باعث ایجاد نشخوارهای فکری و خطاهای شناختی زیادی در فرد می‌شود و همچنین سبب می‌شود دیدگاه افراد و نحوه مقابله با مسائل تنش‌زا از شکل فعال به منفعل تغییر یابد که تمامی این موارد در تسریع فرایند فرسودگی تحصیلی نقش دارند؛ بنابراین می‌توان این نتیجه را پذیرفت که کمال‌گرایی می‌توانند فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند.

در تبیین پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای انگیزش تحصیلی در دانشجویان می‌توان گفت نداشتن انگیزه تحصیلی، موجب افزایش اضطراب، تنیدگی و درنهایت تحلیل رفتگی در موقعیت‌های تحصیلی می‌شود. نقش انگیزه تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی را می‌توان به کمک نظریه شناختی اجتماعی ارزش-کنترل پکران (۲۰۰۰) تبیین نمود. در این نظریه به‌منظور تبیین تجربه هیجانات تحصیلی ازجمله تحلیل فرسودگی تحصیلی بر نقش فرایندهای ارزیابی شناختی به‌عنوان پیش‌آیندهای درون فردی تأکید شده است. انگیزه تحصیلی، عاطفه مثبت، عزت‌نفس، پشتکار و برخورداری از حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهند. اگر موقعیت‌های پرچالش مانند دوران تحصیل با انگیزه تحصیلی همراه باشد سبب می‌گردد افراد تلاش زیادی از خود نشان دهند که این تلاش به موفقیت تحصیلی بیشتر و کاهش فرسودگی منجر می‌شود. انگیزه تحصیلی، همچنین می‌تواند به احساس خوداثربخشی تصوری بالا منجر گردد. خوداثربخشی تصوری به باورهای شخص در ارتباط با توانایی‌اش در انجام امور دلالت می‌کند. اشخاصی که دارای خوداثربخش تصوری سطح بالایی هستند، بیشتر می‌کوشند، بیشتر موفق می‌شوند و از کسانی که سطح خوداثربخشی تصوری‌شان پایین‌تر است پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و ترس کمتری در زمینه‌های تحصیلی دارند و فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند (میکائیلی، رجبی، عباسی و زمانلو، ۱۳۹۳). با توجه به آنچه گفته شد منطقی به نظر می‌رسد که فرسودگی تحصیلی بر مبنای کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی در دانشجویان قابل پیش‌بینی باشد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت با مؤلفه‌های خستگی تحصیلی؛ بی‌علاقگی تحصیلی؛ ناکارآمدی تحصیلی و با فرسودگی تحصیلی کل رابطه منفی معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمال‌گرایی مثبت، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل کاهش پیدا می‌کند و برعکس. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی منفی با مؤلفه‌های خستگی تحصیلی؛ بی‌علاقگی تحصیلی؛ ناکارآمدی تحصیلی و با فرسودگی تحصیلی کل رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمال‌گرایی منفی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل نیز افزایش پیدا می‌کند و برعکس. در تبیین این نتایج می‌توان گفت کمال‌گرایی با تأثّر از محیطی که فرد در آن زیسته، تحت عنوان معیارهای سطح بالا برای عملکرد به‌ویژه در حوزه‌ی تحصیلی برای یادگیرنده ترسیم‌شده و وی را به تلاشی مستمر برای تحقق استانداردهای کامل و گاه دست‌نیافتنی برمی‌انگیزاند. چنین مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا در عملکرد همراه با ارزشیابی انتقادی افراطی که فاصله‌ای حقیقی بین خود واقعی و خود ایدئال فرد ایجاد می‌کند و وی را متمرکز بر شکست‌ها و نواقص عملکرد خود می‌سازد تحت عنوان کمال‌گرایی شناخته‌شده است. افراد کمال‌گرا، به‌طور مداوم به عاقبت اعمال خود می‌اندیشند و همواره به بهترین روش



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

تمرکز می‌کنند، چنین افرادی توقعات بسیار بالایی از عملکرد واقعی خوددارند و به دلیل ترس از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه از موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند تا جایی که ممکن است دچار فرسودگی تحصیلی شوند، مطالعات نیز نشان دادند که رضایت افراد کمال‌گرا تنها زمانی حاصل می‌گردد که تکلیف موردنظر را به‌طور کامل و بی‌عیب و نقص انجام دهند. لذا، با ترس از عدم دستیابی به اهداف در نظر گرفته‌شده، گاه از پیگیری مسئولیت‌های محوله سرباز زده و یا در صورت پذیرش مسئولیت، آن را نیمه‌کاره رها کرده، آنجا که با تکالیف تحصیلی مواجه‌اند، اضطراب و ناکامی حاصل از انجام ندادن یا نیمه‌کاره رها نمودن تکالیف، موجب کاهش انگیزه‌ی تحصیلی و درنهایت فرسودگی تحصیلی در آن‌ها می‌گردد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین انگیزش تحصیلی درونی با مؤلفه‌های بی‌علاقگی تحصیلی؛ ناکارآمدی تحصیلی و با فرسودگی تحصیلی کل رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ اما انگیزش تحصیلی درونی با خستگی تحصیلی رابطه معناداری به دست نیامد. بدین معنی که با افزایش انگیزش تحصیلی درونی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل کاهش پیدا می‌کند و برعکس. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین انگیزش تحصیلی بیرونی با مؤلفه‌های با خستگی تحصیلی؛ بی‌علاقگی تحصیلی؛ ناکارآمدی تحصیلی و با فرسودگی تحصیلی کل رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش انگیزش تحصیلی بیرونی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی کل افزایش پیدا می‌کند و برعکس. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین عواملی که به نظر می‌رسد در تعدیل میزان فرسودگی تحصیلی مؤثر باشد، انگیزه تحصیلی است. انگیزه تحصیلی مجموعه عوامل درونی و بیرونی است که فرد را دررسیدن به اهداف یادگیری کمک می‌کند. درواقع، انگیزه با ایجاد انرژی در یادگیرنده، فعالیت‌های او را هدایت می‌کند؛ بنابراین، هرچه انگیزه فرد برای آموختن و تحصیل بیشتر باشد، باید فعالیت و رنج بیشتری را برای رسیدن به هدف نهایی متحمل شود. دانش‌آموختگان با انگیزه بالا، تکالیف را جدی گرفته و به محتوای تحصیلی خود توجه خاصی دارند و علاوه بر آن سعی می‌کنند اطلاعاتی بیش ازآنچه در کلاس می‌آموزند یاد بگیرند. انگیزه با ایجاد علاقه نسبت به انجام یک فعالیت و افزایش حس کارآمدی، افراد را در مقابل فشارهای ناشی از تحصیل محافظت کرده و این افراد موفقیت تحصیلی بیشتری را کسب می‌کنند. همچنین موفقیت در یادگیری، سبب احساس توانمندی بیشتر و افزایش علاقه به موضوع یادگیری می‌شود.

**منابع**


- استیفن پی رابینز (۱۳۷۳). رفتار سازمانی، ترجمه علی پارسائیان و محمد اعرابی، تهران: نوبهار، چاپ اول.
- باقری، ح. (۱۳۹۰). بررسی رابطه کمال‌گرایی، خودکارآمدی، استرس و وظیفه‌شناسی با به تعویق انداختن، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی پردیس نمین، دانشگاه محقق اردبیلی.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). کمال‌گرایی و موفقیت تحصیلی، مجله علوم روان‌شناختی، ۳(۱۲)، ۳۳۵-۳۲۲.
- بنی اسدی، علی و پورشافعی، هادی (۱۳۹۱). نقش انگیزش و خودکارآمدی تحصیلی و رویکردهای مطالعه در پیشرفت ریاضی دانش‌آموزان رشته‌های علوم تجربی و ریاضی مقطع متوسطه شهر قاین، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۸(٤)، ۱۰۲-۸۱.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- پینتریچ، پال آر و شانک، دیل اچ (۱۹۹۷). انگیزش در تعلیم و تربیت؛ نظریه‌ها؛ تحقیقات و راهکارها، ترجمه‌ی مهرناز شهرآرای، ۱۳۸٦، تهران: انتشارات علم.
- تمنائی فر، محمدرضا، و مقدسین، زهرا (۱۳۹۱). تبیین اهمالکاری تحصیلی بر اساس ابعاد سازش یافته سازش نایافته ی کمال گرایی." مقاله ی ارائه شده به نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین-سنندج.
- دلاور، ع. (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم‌انسانی و اجتماعی، تهران، نشر رشد.
- دهقانی‌زاده، ز، حمیز، ن. (۱۳۸۹). سلامت‌روان و فرسودگی شغلی کارکنان بخش روانی بیمارستان‌های شهر اهواز، روان‌شناسی معاصر، ۵ (ویژه نامه): ۲۲۵-۲۲۳.
- رحمانی، ف، بهشید، م، زمانزاد، و، رحمانی، ف. (۱۳۸۹). ارتباط سلامت‌عمومی، استرس و فرسودگی شغلی در پرستاران شاغل در بخش‌های ویژه بیمارستان‌های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تبریز، نشریه پرستاری ایران، ۲۳(٦٦)، ۹۸-۷۹.
- زارع، م. (۱۳۸۲). مقایسه رابطه حمایت اجتماعی و سخت‌رویی با فرسودگی شغلی رانندگان اتوبوسهای شرکت واحد اتوبوسرانی و رانندگان شرکت تاکسیرانی شهر تهران، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- زنجانی طبسی، ر. (۱۳۸۳). ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روان‌شناختی، پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- سادارتی، س. (۱۳۸۷). رابطه جهت‌گیری هدف و کمال‌گرایی با خلاقیت در دانش آموزان دبیرستان شاغل به تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- ساعتچی، م. (۱۳۷٦). روانشناسی بهره‌وری، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- سپهریان، فیروزه (۱۳۹۰). اهمالکاری تحصیلی و عوامل پیش‌بینی کننده ی آن. مطالعات روانشناختی، ۷(٤)، ۲٦-۹.
- سلیمانی، اسماعیل.، شیرپور، محسن.، پورطهماسبی، سیاوش (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی (مثبت و منفی) با اضطراب امتحان و زیر مقیاس‌های آن (نگرانی و هیجان‌پذیری) در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. همایش روانشناسی اضطراب دانشگاه پیام نور کرج.
- شاطریان محمدی، فاطمه، پاکدامن ساوجی، آذر، و شاه محمدی، زینب (۱۳۹۰). رابطه‌ی کمالگرایی و باورهای انگیزشی با اهمالکاری تحصیلی در دانش آموزان پیش دانشگاهی شهر تهران. مقاله ی ارائه شده به اولین همایش ملی یافته های علوم شناختی در تعلیم و تربیت- مشهد.
- شاملو، س. (۱۳۸٤). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد.
- شولتز، د، شولتز، س. (۱۹۹۸). نظریه‌های شخصیت، ترجمه سید محمدی (۱۳۸۱)، تهران، نشر ویرایش.
- عباسی، م. (۱۳۸۰). بررسی رابطه اضطراب و کمال‌گرایی منفی والدین با اضطراب امتحان دانش آموزان سال سوم دبیرستان شهرستان ملایر، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- عبدی ماسوله، ف، کاویانی، ح، خاقانی زاده، م، مومنی عراقی، ا. (۱۳۸٦). بررسی رابطه فرسودگی شغلی با سلامت‌روان: مطالعه در ۲۰۰ پرستار، مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوره ٦۵، شماره ٦، ۷۵-٦۵.
- عدالت زاده اقدم، ن. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین بازنمایی معنایی و کمال‌گرایی در بین دانشجویان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- فاطمه شریفی فرد؛ حمید آسایش؛ کیان نوروزی؛ محمدعلی حسینی و زهرا طاهری خرامه (۱۳۹٤). ارتباط انگیزه و فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۹(۱۲)، ۷۸-۷۸.
- محمودی، ز. (۱۳۸۲). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و مشکلات بین‌شخصی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- منصور، م. (۱۳۷۵). احساس کهتری، انتشارات دانشگاه تهران.
- مهرابی زاده هنرمند، م، ورودی، م. (۱۳۸۲). کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، اهواز، انتشارات رسش.
- نخستین گلدوست، اصغر و معینی کیا، مهدی (۱۳۸۸). رابطه‌ی راهبردهای یادگیری خودتنظیم و راهبردهای انگیزش برای یادگیری با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، دانش و پژوهش در علوم تربیتی – برنامه‌ریزی درسی، ۲۳(۲)، ۸۵-۱۰۰.
- نظری، م. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط کمال‌گرایی، عواطف خودآگاه و تعلل‌ورزی با وضعیت تحصیلی دانشجویان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه مجقق اردبیلی.
- نعامی، عبدالزهرا (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجلهٔ مطالعات روانشناختی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا، ۵(۳)،۲۳-۳۵.
- Alison, R. (2005). The relationship of positive and negative perfectionism to Academic Achivement, Achivement motivation, and wellbeing in Tertiary students, University of conterbury.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. Journal of Counseling & Development, 84, 148-156.
- Bask M, Salmela-Aro K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. Eur J Psychol Educ, 28(2), 511-28.
- Blatt, S.J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of perfectionism, Journal American Psychologist, 50, 1003- 1020.
- Breso, E. Salanova, M. & Schoufeli, B. (2007). »In search of the third dimension of Burnout. « Applied psychology. 56(3): 460-472.
- Breso, E. Salanova, M. & Schoufeli, B. (2007). In search of the third dimension of Burnout. Applied psychology. 56(3), 460-472.
- Bulik, C.M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S.E., Aggen, S., Sullivan, P.F. (2004). The relation between eating disorders and components of perfectionism, Journal Am.J. Psychiatry, 160, 366- 368.
- Burns, D.D. (1980). The perfections script for self defeat, Psychology Today, 14,34- 52
- Burns, L., & Feweda, B.A. (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking, Journal Personality and Individual Diffrences, 38, 103- 113.
- Burns, L.R., Dittmann, K., Nguyen, N-L., Mitchelson, J.K. (2000). Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping. Journal of Social Behavior and Personality.
- Canter, D. E. (2008). Self-Appraisals, Perfectionism, and Academics in College Undergraduates. Virginia Commonwealth University Richmond


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- Capan, B.E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Social and Behavior Sciences*, 5, 1665 – 1671.
- Chang, E.C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well- being in a college student sample: A test of a stress- meditation model, Journal of Social and Clinical Psychology, 25 (9), 1001- 1022.
- Demerouti,E, Bakker, A.B, Nachreiner,E & Schaufeli,W.B, (2001).The job demands-resources model of burnout, Journal of Applied Psychology,86,499-512.
- Denise, A.B., Accordini, M.P., Robert, S.B. (2008). Psychology in School, 37(6), 535- 545.
- Dibartolo, P.M., Li, C.Y., Frost, R.O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? Journal Cogn Ther Res, 32, 401- 417.
- Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., Balnkstein, K.R. (2006). Srecific Perfectionism component versus self- criticism in predicting maladjustment, Personality and Individual Difference, 4, 665 – 676.
- Egan, S. (2005). An investigation of positive and negative perfectionism, Unpublished masters thesis, Curtin University of technology human research Australiat.
- Flett, G. L., Blankestein, K., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85 – 94
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Kolden, S. (1991). Dimentions of perceptionism and irrational thinking. Journal of rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9, 185-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Davis, R. A., & Sherry, S. B. (2004). Description and counseling of the perfectionist procrastinator.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2006). Positive and negative perfectionism in psychopathology: A comment on slade and owens dual process model, Journal Behavior Modification, 30, 472-495.
- Flett, G.L., Teresa, P., Hewitt, P.L. (2011). Perfectionism, type A behavior and self- efficacay in depression and health symptoms among adolescents, Journal Curr Psychol, 30, 105- 116.
- Freudenberger, H.J. (1975). The staff burnout syndrome in alternative institutions, Journal Psycho Therapy: Theory, Research and practice, 12(1), 73- 82.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
- Frost, R., Marten, P.A., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimension if perfectionism, journal Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
- Geranmayepour s, BesharatM.A (2010). Perfectionism and Mental Health. Procedia Social and Behavioral Sciences 5:643 -647.
- H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds). Counseling the procrastinator in academic settings. (pp. 181-194). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, psychology, Journal of Human Behavior, 15, 27- 32.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33.
- Haycok, L. A. (1993). The cogenitive medittion of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs. (doctoral dissertation University of Minnesota, 1993). Dissertation Abstracts International, 54, 2261.
- Hemilton, T.K., & Schweitzer, R.D. (2000). The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students, Journal Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 34, 829- 835.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and Psychology, 102, 58-65.
- Hewitt, P.L., Flett, G.l. (1991). Perfectionism in self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology, Journal of Personality and social psychology, 60, 456- 470.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 6, 94-103.
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: thepattern and correlates of behavioural postponement. Personality and Individual Differences, 40, 1519-1530.
- Jacobson, B.N., & Viko, B. (2010). Effect of instruction in metacognitive selfassessment strategy on chemistry student's self- efficacy and achievement, Academia Arena, 2(11), 1-10.
- Jadidi, F. Mohammadkhani, Sh, Zahedi Tajrishi, K. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 534 – 537.
- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. Journal of College Student Development, 37, 29-41.
- Johnson, D., & Slaney, R.B. (1996). Perfectionism: Scale Development and a study of Perfectionistic Clients in Counseling. Journal of College Student Development, 37, (1), 29-41.
- Kagan, M., Cakir, O. Ilhan, T. & Kandemir, M. (2010). the explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavior Sciences*, 2, 2121 – 2125.
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N. (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait, Journal Personality and Individual Differences, 38(1), 203- 211.
- lankstein, K.R., & Winkworth, G.R. (2004). Dimensions of perfectionism and levels of a attributions for grade: relations with Aysphoria and a cademic performans, Journal of Rational- Emotion and Cognitive- Behavior Therapy, 22(4), 271- 299.
- Lee, R & Ashforth, B. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout, Journal of Applied Psychology, 81,123-133.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational setting, Applied Social Psychology Annual, 5, 133-153.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- Maslach, C., Schaufeli, W. B & Leiter, M. (2001). Job burnut, Annual Review of psychology, 52, 397-422.
- McKean, K.J. (1994). Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness. The Journal of Psychology, 128, (2), 177-183.
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale-Revised for African American college students. Journal of Counseling Psychology, 52(4), 629-639.
- Mohammadi, S. (2011). Relationship between personality factors and job satisfaction among highschool teachers. *International Journal of Psychology*, 5(2), 1-14.
- Neumeister, K.L.S. (2002). Perfectionism in gifted college student family in fluencies and implication for achievement, dissertation submitted in partial fulfillment of the reguirements for the degree of doctoral of philosophy in psychology, university of atens.
- Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). The incidence of perfectionism in honors and regular college students. Journal of Secondary Gifted Education, 6, 303-309.
- Parker, W.D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted, Journal of Secondary Gifted Education, 34, 173- 182.
- Pintrich, P.R., De Groot, E. (1990) .Motivational and self-regulated components of classroom academic performance. J Educ Psychol, 82, 33-40.
- Pintrich. P, R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and selfregulated learning in colledge students. Educational Psychology Review, 16, 385-407.
- Powell, T.J., & Enright, S.T. (1990). Anxiety and Stress Mnangment. New York.
- Ram, A. (2005). The Relationship of positive and negative perfectionism to academic achievment, achievment motivation, and well-being in tertiary student. University of Canterbury, a thesis of master art of in psychology.
- Rice KG, Dellwo JP. (2002). Perfectionism and Self- development: Implication for college adjustment, JournalCounsel Dev, 82(2), 188-197.
- Rice, K. G., & Castor, J. R. (2003). Meaning of perfectionism. Journal of cognitive psychotherapy, 17, 39.
- Rice, K., Ashby, J., & Slaney, R. (1998). Self – esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis, Gournal of Counseling Psychology, 45, 303.
- Rosser, S., Issakidis, C., Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy, journal Cognitive Therapy and Research, 27(2), 143- 151.
- Salmela- Aro, K., Naatanen, P. (2005). Nuorten kouluuupumus- menetelma, Adolescenta school burnout method, Helsinki, Finland, Edita.
- Salmela- Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence, Journal of Yoyth and Adolescence, 6, 34-45.
- Sand, G., & Miyazaki, A.D. (2000). The impact of Social support on salesperson burnout components, Psychology and Marketing, 17, 13-26.
- Sandoval, J, (1993). Personality and burnout among school Psychologists, Psychology in the schools, 30, 321-326.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment, Clinical Psychology Review, 21, 879- 906.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

- Stoeber, J., Otto, K. S, Pescheck, E., A.L. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes, Journal Personality and Individual Diffrences, 42, 959- 969.
- Thompsom, T., Davis, H., Davidson, J. (1998). Attribution and affective responses of imposters to academic success and failure outcomes, Journal Personality and Individual Diffrences, 25, 381- 396.
- 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.
- Vincent, N.K., & Walker, J.R. (2000). Perfectionism and chronic in somnia, Journal of Psychosomatic Research, 49, 349- 354.
- Wintre, M. G., & Bowers, C. D. (2007). Predictors of persistence to graduation: Extending a model and data on the transition to university model. Canadian Journal of Behavioural Science, 39(3), 220-234.
- World Health Organization (2001). Mental Health: New understing, new Hope. The World health report. Geneva, World HEALTH Organization.
- World Health Organization. (2004). Mental Health: Concepts, Emerging evidence, practice. Summary Report A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration with The Victorian Health promotion Foundation and TheUniversity of Melbourneg Geneva.
- Zhang, X., Klassen, RM., Wang, Y. (2013). Academic Burnout and motivation of chinese secondary students. Int J Soc Sci Humanity, 3(2), 134-7.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]

# Investigate the relationship between perfectionism and academic motivation with academic burnout in university student.


## Abstract

*The main aim of this study was to investigate the relationship between perfectionism and academic motivation whit academic burnout in university students in Azad University of Mahabad. Consisted of students of Azad University of Mahabad in the academic year of 2016- 2017 was about 5,000. (N=5000). The statistical samples of the study included 400 male and female students with different educational levels from among the statistical population, which was based on the Morgan Table, recommendation is 357 samples, but for sampling reliability, 400 samples were selected using multistage cluster sampling method. Date was collected by Terry- short's perfectionism questionnaire, et al. Academic Motivation Scale of Harter and Educational Burnout Questionnaire of Breso et al. For data analysis, Pearson correlation coefficient test was used. The results of the study showed that there is a meaningful relationship between perfectionism and academic burnout. Increasing positive perfectionism caused decreasing in academic burnout and visa versa. In addition, increased negative perfectionism caused increasing academic burnout and visa versa. On the other hand the study indicated meaningful relationship between academic motivation and burnout. That is, by increasing interval academic motivation, academic burnout decreased and increasing externally academic motivation increased academic burnout. Therefore to determine variable effects, positive and negative perfectionism and external and internal academic motivation are as a predictor variable but academic burnout considered as a scale variable. According to the results of the multi dimensional Recreation, F is meaningful and by considering "B" all variables can predict changes in academic burnout in meaningful level. Based on the findings of this study, it can be concluded that there is a meaningful relationship between perfectionism and academic motivation with academic burnout, Based on to the results obtained, consider the two variables of perfectionism and academic motivation.*


***Keywords:*** *academic burnout, perfectionism, academic motivation*.

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-11 ]