

فصلنامه علمی<sup>۱</sup> پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی  
 دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت  
 سال پنجم<sup>۲</sup> شماره ۲<sup>۳</sup> تابستان ۹۳  
 صص ۱۲۴-۱۰۹

## رابطه کمال گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی

### تحصیلی

عادل زاهد بابلان<sup>۱\*</sup>، روشنگ پوربهرام<sup>۲</sup>، سمیرا رحمانی جوانمرد<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۲/۲/۱۰ تاریخ پذیرش: ۹۲/۹/۶

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری، دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۰ به تعداد ۸۰۰۰ نفر بود. از میان این تعداد نمونه‌ای به حجم ۱۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی برسو، کمال‌گرایی تری<sup>۴</sup> شورت و جهت‌گزینی هدف پیشرفت‌یوت و مک‌گریگوری جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش گام به گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل نشان می‌دهد کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف تسلط و عملکرد تحصیلی پیش‌بین معنی‌دار فرسودگی تحصیلی است. عملکرد تحصیلی، جهت‌گزینی هدف تسلط و کمال‌گرایی مثبت به طور منفی و معنی‌دار و کمال‌گرایی منفی به طور مثبت معنی‌دار پیش‌بین فرسودگی تحصیلی است.

**واژه‌های کلیدی:** کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف، عملکرد تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، دانشجویان

<sup>۱</sup> - دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

<sup>۲</sup> - کارشناسی ارشد روان‌شناسی

<sup>۳</sup> - کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مدرس دانشگاه پیام نور الشتر

\* - نویسنده مسوول مقاله: zahed@uma.ac.ir

## مقدمه

ارتقای بهداشت روانی محیط دانشگاه به عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی بوده و در چند دهه اخیر توجه سازمان‌های آموزشی به نیروهای سالم جسمی و فکری در نهادهای آموزشی را به خود جلب کرده است. هم‌چنین نظریه پردازان و محققان تربیتی برای ارائه نظریات خود پیرامون پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقی و تجربی در مورد عوامل تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی در فرهنگ‌ها و نظام‌های آموزشی گوناگون هستند (Rastega & et al, 2013). از جمله سازه‌های کلیدی در این زمینه که باید به آن توجه شود فرسودگی تحصیلی می‌باشد. رفتار فرسودگی به عنوان یک موضوع شناخته شده در پژوهش‌های روان‌شناختی در سه دهه اخیر منجر به تحقیقات زیادی گردیده است (Yang, 2004). فرسودگی 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 وظایف محوله است (Demerouti & et al, 2001, Lacovids, 2003, Lee & Ashforth, 1996, Topinen & Tanner, 2005). اکثر تحقیقات انجام شده در مورد فرسودگی، در موقعیت‌های شغلی مانند معلمان (دی‌میرل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵) پرستاران (Watson & et al, 2005, Hajloo, 2010)، افسران پلیس (Oladele & Mabo, 2010) و دندان-پزشکان (Hoseyni & et al, 2011, Toobaie & et al, 2009) بوده است، که با عنوان فرسودگی شغلی معروف است. فرسودگی به احتمال بیش‌تر زمانی رخ می‌دهد که بین ماهیت کار و طبیعت شخصی که مسئول انجام آن کار است ناهماهنگی به وجود آید. عوامل عمده در ایجاد فرسودگی شغلی شامل گستردگی و حجم زیاد کار، فقدان کنترل، فقدان پاداش، فقدان تعهد، فقدان عدالت و تعارض در ارزش‌هاست. هر یک از این شاخص‌ها می‌توانند منجر به ایجاد ناهمخوانی بین شغل و شخص گردند (Maslach & Liter, 1997). پژوهشگران علائم فرسودگی را در موقعیت‌های غیر شغلی مانند ورزش، زناشویی و تحصیلی نشان داده‌اند (Gold & et al, 1989, Pines & Neues, 2003, Hill & et al, 2008). براساس تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس بی‌کفایتی و پیشرفت تحصیلی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (Salmela-Aro & Naatanen, 2005, Zhang, 2007). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرسودگی تحصیلی از نظر ویژگی‌ها، پیامدها و پیامدها مشابه با فرسودگی شغلی است (Moneta, 2010). فرسودگی منجر به درماندگی‌های ذهنی از جمله اضطراب، افسردگی، سرکوبی، خصومت و یا ترس می‌شود. افرادی که

فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، غیبت‌های مکرر و احساس بی‌معنایی و بی‌کفایتی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (Naami, 2010). از جمله متغیرهای تاثیرگذار در فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است و نقش مهمی در علت‌شناسی، استمرار دوره بالینی آسیب‌شناسی‌های روانی بازی می‌کند (Shafran et al, 2002). اگر چه قسمت اعظم پیشینه موجود در این زمینه بر کمال‌گرایی به عنوان عامل غیرانطباقی یا منفی متمرکز شده‌اند، با این وجود علاقه فزاینده‌ای در خصوص آزمون کمال‌گرایی از هر دو جنبه مثبت و منفی وجود دارد. دلیل آن این است که نه تنها کمال‌گرایی به عنوان عامل منفی شناخته شده بلکه هم‌چنین به عنوان عاملی مثبت که می‌تواند در دستیابی به موفقیت کمک کننده باشد مطرح است. کمال‌گرایی به عنوان سبک شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که در آن افراد برای انجام اعمال بدون نقص تلاش زیادی کرده و معیارهای بالایی را برای ارزیابی رفتار در نظر می‌گیرند (Flett & Hewith, 2002). رایس و دیلوو (Rice & Dellow, 2002)، معتقدند که کمال‌گرایی را می‌توان به دو نوع کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی تقسیم کرد. کمال‌گرایی مثبت همبستگی معناداری با معیارهای شخصی بالا، عملکرد مطلوب، سازگاری مثبت، واقع‌بینی و پذیرش محدودیت‌های شخصی دارد. در حالی که افراد با کمال‌گرایی منفی مرتکب اشتباهات اساسی می‌شوند و دارای سطوح بالایی از خودتردیدی و خودانتقادی می‌باشند که این عوامل پیش‌بینی کننده پیامدهای روان‌شناختی منفی از جمله اضطراب، افسردگی، فقدان عزت نفس و شرم درونی می‌باشد. از جمله عوامل روان‌شناختی احتمالی دیگر که می‌تواند در فرسودگی تحصیلی تاثیرگذار باشد روش‌هایی است که در آن افراد به چالش‌ها در زندگی‌شان گرایش پیدا می‌کنند و پاسخ می‌دهند. آمز (Ames, 1992)، در تشریح این سازه بیان می‌کند که هدف‌گرایی بیان‌کننده الگوی منسجمی از باورها، اسناد و هیجانات فرد است که مقاصد رفتاری او را تعیین می‌کند و سبب می‌شود تا نسبت به برخی موقعیت‌ها گرایش بیش‌تری داشته و در آن موقعیت‌ها به گونه‌ای خاص عمل کند. الیوت<sup>۱</sup> و همکاران (Elliot & et al, 1999)، در یک مدل سلسله‌مراتبی سه نوع هدف پیشرفت را شناسایی کردند: ۱- هدف تسلط که بر افزایش کفایت و کسب مهارت تکلیف تاکید دارد. این هدف به یادگیری، پیشرفت و مهارت‌های تسلط اشاره دارد. اعتلای دانش و بالفعل کردن توانایی‌های بالقوه از طریق یادگیری هدف اصلی فرد است. ۲- هدف عملکرد گزینشی که بر کسب شایستگی و تایید در نزد دیگران تاکید دارد. این جهت‌گزینی بر مقایسه و نمایش قدرت و توانمندی‌های خود به

دیگران تمرکز می‌کند. ۳- هدف عملکرد اجتنابی که بر دوری‌جویی از ناشایستگی در نزد دیگران تاکید دارد، با این حال که فرد نمی‌خواهد بهترین باشد، اما به شکست هم تمایلی ندارد. به طور کلی جهت‌گزینی هدف با پیامدهای رفتاری، عاطفی و شناختی متعدد همراه است ( Panterech & shang, 2002). از نظر Neuman فرسودگی تحصیلی به عنوان کلید فهم و درک رفتارهای مختلف در دانشجویان مانند عملکرد تحصیلی و عاملی موثر در رابطه دانشجویان با دانشگاه و شور و اشتیاق آنها به ادامه تحصیل می‌باشد. یکی از عرصه‌های پژوهشی در دانشگاه است (به نقل از Naamei, 2010). لذا این پژوهش با توجه به این پیش‌فرض درصدد بررسی ارتباط کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف پیشرفت و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی است.

### سوالات پژوهش:

- ۱- آیا بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۲- آیا بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۳- آیا بین هدف عملکرد گرایش و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۴- آیا بین هدف تسلط و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۵- آیا بین هدف عملکرد اجتنابی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۶- آیا بین فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد؟
- ۷- کدام یک از متغیرهای کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کننده معنی‌دار فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند؟

### پیشینه پژوهش

فردنبرگر (۱۹۷۴) برای اولین بار ساختار فرسودگی را در الگوی استرس مرتبط با کار بیان کرد. مازلاک (۱۹۸۱) مولفه‌های فرسودگی را تحت عناوین خستگی عاطفی، بدبینی و فقدان کارایی شناسایی کرد. فرسودگی نوعی الگویی شناختی-هیجانی از درماندگی است که می‌تواند منجر به درماندگی ذهنی، کاهش انگیزه پیشرفت و ترک شغل در بین کارکنان مشاغل مختلف گردد (Reing, 1995). مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که مشخصه‌ها، پیشامدها و پیامدهای فرسودگی تحصیلی با فرسودگی شغلی مشابه است (Moneta, 2010) و فرسودگی می‌تواند در بافت آموزشی و در بین دانشجویان هم رخ دهد (Baker, 2002). فردنبرگر (۱۹۷۴) پژوهشگر پیشگام در زمینه فرسودگی در یکی از نظریاتش بیان می‌کند که فرسودگی با علائم اصلی خستگی به احتمال بیش-تر در بین کمال‌گراها روی می‌دهد. فراست و مارتن (Frost & Marten, 1990)، نشان دادند که دانشجویان کمال‌گرا به شدت از شکست اجتناب می‌ورزند و در مقابل انتقاد دیگران آسیب پذیرند. چنین افرادی فعالیت‌ها، و روابط اجتماعی را تهدید کننده، تحمیلی و ناهمایت‌گر تلقی می‌کنند.

استوبر و همکاران (Stoerber et al, 2008)، نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت، با اهداف منجر به عملکرد ارتباط دارد، در صورتی که کمال‌گرایی منفی با اهداف اجتناب از عملکرد مرتبط است. نتایج پژوهش زانگ و همکاران (Zhang, 2007)، نشان داد که جنبه‌های منفی کمال‌گرایی از جمله تردید در مورد توانایی‌ها و نگرانی در مورد اشتباهات به طور مثبت با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد. در حالی که جنبه‌های کمال‌گرایی مثبت مانند تعیین استانداردهای شخصی مناسب با توانایی‌ها به طور منفی با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد. چن و همکاران (Chen & et al, 2009)، در پژوهشی نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت ارتباط منفی و کمال‌گرایی منفی ارتباطی مثبت با فرسودگی در بین ورزشکاران دارد.

در پژوهش طولی که سالما و همکاران (Salmela & et al, 2009)، انجام دادند نشان دادند که عملکرد گرایشی در طول دوران دانشگاه پیش‌بینی کننده سطح بالایی از تعهد کاری و سطح پایینی از فرسودگی است. در مقابل، سطح بالایی از عملکرد اجتناب در دوران تحصیلی پیش‌بینی کننده سطوح پایینی از تعهد کارایی و سطح بالایی از فرسودگی در دوره‌های بعدی شغلی است. نتایج پژوهش مانتا (Moneta, 2010)، نشان داد که نیاز برای پیشرفت به طور مستقیم پیش‌بینی کننده هر یک از مولفه‌های سه گانه فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فرسودگی تحصیلی به طور منفی با تعهد و عملکرد تحصیلی همبسته است (Yang & et al, 2004, Bresó & et al, 2007, Salanova & et al, 2010).

در مجموع شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که بین نوع کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف انتخاب شده و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود دارد و با توجه به اینکه ارتباط متغیرهای ذکر شده تا کنون بررسی نشده و هم‌چنین شواهد پژوهشی اندکی در این زمینه وجود دارد و این امر بعد افزایشی پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.

## روش پژوهش

روش تحقیق این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود، در این روش محقق بدون دستکاری متغیرها، ارتباط آنها را با هم بررسی می‌کند (دلاور، ۱۳۸۱) در این پژوهش فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک و کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی به عنوان متغیر پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفتند.

## جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی که در سال تحصیلی ۱۳۹۰ مشغول به تحصیل بودند (N= ۸۰۰۰). با توجه به اینکه برای تحقیقات همبستگی از نوع رگرسیون به ازای هر متغیر حداقل ۳۰ نفر مورد نیاز می‌باشد (دلاور، ۱۳۸۱)

نمونه پژوهش با حجم ۱۱۰ نفر (۵۵ دانشجوی دختر، ۵۵ دانشجوی پسر) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای به تفکیک دانشکده و جنسیت از ۶ رشته مختلف (علوم پایه ۲۸ نفر، فنی مهندسی ۲۸ نفر، کشاورزی ۲۸ نفر، ادبیات ۲۶ نفر) انتخاب شدند.

### روش اجرای پژوهش

پس از کسب مجوز، ابتدا دانشجویان را از هدف پژوهش مطلع نموده و ضمن جلب مشارکت و همکاری آنها پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و فرسودگی تحصیلی به صورت انفرادی اجرا گردید.

### ابزارهای به کار گرفته شده:

**پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:** این پرسشنامه را برسو<sup>۱</sup> و همکاران (Breso & et al, 1997) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کردند.

**پرسشنامه کمال‌گرایی:** این مقیاس در سال ۱۹۹۵ توسط شورت و همکاران ایجاد شد. تری-شورت (Tery-Short, 1995)، از نظر تئوریک بین کمال‌گرایی بهنجار و کمال‌گرایی نورویتیک تمایز قائل شده است. کمال‌گرایی بهنجار یا مثبت به عنوان انگیزش برای نیل به یک هدف به منظور به دست آوردن نتایج مطلوب و ارزشمند است. کمال‌گرایی منفی به عنوان انگیزش برای نیل به یک هدف به منظور کسب نتایج نامطلوب و اجتناب منفی تعریف شده است. پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی شامل ۴۰ پرسش بر مبنای لیکرت است. نمرات از طریق محاسبه کردن پاسخ‌ها به ۲۰ پرسش که کمال‌گرایی مثبت را نشان می‌دهد و ۲۰ پرسش که کمال‌گرایی منفی را توصیف می‌کند به دست می‌آید. ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۶ گزارش شده است.

**پرسشنامه جهت‌گزینی هدف پیشرفت:** گویه‌های پرسشنامه جهت‌گزینی هدف از الیوت و مک‌گریگوری (Elliot & Mcgerigory, 2001)، اقتباس شده است. این پرسشنامه چهار عامل جهت‌گیری تسلط، عملکرد‌گرایشی، عملکرد اجتنابی و بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف را ارزیابی می‌کند. پایایی این پرسشنامه بر حسب ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برای جهت‌گزینی تسلط، اجتنابی،

گرایش و بلا تکلیفی عبارت اند از:  $0/70$ ،  $0/70$ ،  $0/70$  و  $0/80$  تشخیص داده شده است ( Hashemi & latifian, 2007). در این پژوهش از سه عامل جهت گیری تسلط، عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی برای ارزیابی جهت‌گزینی هدف انتخاب شده دانشجویان استفاده شد. **عملکرد تحصیلی:** در این پژوهش عملکرد تحصیلی با معدل کلی نمرات پایان ترم سنجیده شده است.

## یافته‌ها

به منظور آرایه تصویر روشن‌تری از یافته‌های پژوهش، در جدول شماره ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به صورت کلی و به تفکیک جنسیت آورده شده است.

### جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق به تفکیک جنسیت و به صورت کلی

کل N=۱۱۰		پسر N=۵۵		دختر N= ۵۵		گروها
S.D	M	S.D	M	S.D	M	متغیرها
						شاخص
۱/۲۵	۷۱/۴۱	۱/۳۲	۷۰/۵۲	۱/۱۸	۷۲/۳۰	کمال‌گرایی مثبت
۱/۱۴	۵۸/۵۸	۱/۱۰	۵۸/۳۴	۱/۲۰	۵۸/۸۱	کمال‌گرایی منفی
۲/۱۱	۹/۵۰	۲/۱۸	۹/۶۵	۲/۱۱	۹/۳۴	هدف تسلط
۱/۷۹	۸/۶۰	۱/۹۳	۹/۱۱	۱/۹۸	۸/۳۰	هدف گرایش
۱/۷۹	۸/۰۷	۱/۸۵	۸/۸۹	۱/۷۴	۷/۹۲	هدف اجتناب
۱۱/۳۹	۳۹/۴۷	۱۱/۷۱	۴۰/۴۰	۱۱/۱۰	۳۸/۵۴	فرسودگی تحصیلی
۱/۳۶	۱۵/۳۵	۱/۳۹	۱۵/۲۵	۱/۳۵	۱۵/۳۶	عملکرد تحصیلی

همان‌گونه که در جدول ملاحظه می‌شود میانگین نمرات کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر بیش‌تر از دانشجویان پسر و هم‌چنین میانگین نمرات هدف تسلط، هدف گرایش و هدف اجتناب و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پسر بیش‌تر از دانشجویان دختر بود.

جدول شماره (۲) ماتریس همبستگی صفر مرتبه متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
کمال‌گرایی مثبت	۱							
کمال‌گرایی منفی	۰/۱۰۷	۱						
جهت‌گزینی هدف پیشرفت	۰/۲۷*	-۰/۰۵۰	۱					
جهت‌گزینی هدف گرایش	۰/۳۷	-۰/۲۸	۰/۸۷	۱				
جهت‌گزینی هدف تسلط	-۰/۱۵*	۰/۳۲	۰/۷۲	-۰/۲۹	۱			
جهت‌گزینی هدف اجتناب	۰/۲۰	-۰/۰۶۳	۰/۴۷	۰/۳۵	-۰/۰۳۹	۱		
فرسودگی تحصیلی	-۰/۱۷**	۰/۲۹*	۰/۵۳*	-۰/۰۸۶*	۰/۷۸*	۰/۳۳*	۱	
عملکرد تحصیلی	۰/۳۲	-۰/۳۶	-۰/۱۰	۰/۲۵	۰/۳۶	-۰/۴۶	-۰/۶۲	۱

P&lt;۰/۰۱\*\*

P&lt;۰/۰۵\*

برای پاسخ‌گویی به پرسش ۶-۱ پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همان‌گونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه معکوس و با ضریب همبستگی ۰/۱۷- است. یعنی با افزایش کمال‌گرایی مثبت، فرسودگی تحصیلی نیز کاهش می‌یابد. بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه مستقیم و با ضریب همبستگی ۰/۲۹+ است. یعنی با افزایش کمال‌گرایی منفی، فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. بین هدف عملکرد گرایش و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه معکوس و با ضریب همبستگی ۰/۸۶- است. یعنی با افزایش هدف عملکرد گرایش، فرسودگی تحصیلی نیز کاهش می‌یابد. بین هدف تسلط و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه مستقیم و با ضریب همبستگی ۰/۷۸+ است. یعنی با افزایش هدف تسلط، فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. بین هدف عملکرد اجتناب و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه مستقیم و با ضریب همبستگی ۰/۳۳+ است. یعنی با افزایش هدف عملکرد اجتناب، فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. بین عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه معکوس و با ضریب همبستگی ۰/۶۲- است. یعنی با عملکرد تحصیلی بالا، فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد و عملکرد تحصیلی پایین فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد.

۷- کدام یک از متغیرهای کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی، پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند؟

برای تعیین قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های فرسودگی تحصیلی از طریق ابعاد جهت‌گزینی هدف، کمال‌گرایی منفی، کمال‌گرایی مثبت و عملکرد تحصیلی از طرح رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام استفاده شد.



## جدول شماره ۳- ضرایب رگرسیون متغیرهای پژوهش به روش گام به گام

معناداری	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	مدل
۰/۰۰۰	۳۸۷۰۶	۵۴/۵۰۴	۴	۸۴۳۸/۵۲۱	رگرسیون
			۱۰۹	۱۴۱۶۱/۴۱۸	باقیمانده
				۵۷۲۲/۸۹۷	کل
t(p)	Beta	B	SE	مقدار ثابت	
۹/۹۰۳ ۰/۰۰۰					
					ضرایب استاندارد
					ضرایب غیر استاندارد
					ضریب همبستگی
					تعدیل شده
					مجدور ضریب
					همبستگی
					ضریب همبستگی
					چندگانه
					متغیرهای وارد شده
					در
					تحلیل گام به گام
۲/۷۱۲	-۲/۹۱۱	-۴/۹۹۷	-۰/۳۲۷	۰/۳۹۰	کمال گرا
۰/۰۰۸	۰/۰۰۴	۰/۰۰۰	-۱/۷۶۴	۰/۵۵۰	کمال گرا
۱۰۶/۰۳۳			-۰/۳۹۵	۰/۷۴۱	هدف
۱۰/۷۰۷			۰/۶۱۲	۰/۵۴۱	تسلط
۰/۱۹۲	-۰/۳۱۶	-۰/۳۲۷	-۰/۳۶۶	۰/۳۸۴	نی مثبت
۰/۱۹۱	-۰/۱۹۶	-۱/۷۶۴	-۲/۰۵۷	۰/۳۹۰	نی منفی
۰/۰۷۰	۰/۰۶۸	-۰/۳۹۵	۰/۶۱۲	۰/۶۲۵	عملکرد
۰/۵۸۰	۰/۵۵۵	۰/۵۴۱	۰/۳۸۴	۰/۶۲۵	تحصیلی
۰/۵۹۶	۰/۵۶۸	۰/۵۵۰	۰/۳۹۰	۰/۶۲۵	تسلط
۰/۷۷۲	۰/۷۵۳	۰/۷۴۱	۰/۶۲۵	۰/۶۲۵	نی مثبت
۰/۷۷۲	۰/۷۵۳	۰/۷۴۱	۰/۶۲۵	۰/۶۲۵	نی منفی

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده است تحلیل واریانس، اعتبار رگرسیون گام به گام را در پیش بینی فرسودگی تحصیلی مورد تایید قرار می‌دهد ( $P < .001$  و  $F = 38/706$ ). براساس جدول ۳، در تحلیل رگرسیون به روش گام به گام، طی گام‌هایی (گام چهارم) چهار متغیر عملکرد تحصیلی، هدف تسلط، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی وارد معادله رگرسیون شده‌اند. به ترتیب همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، عملکرد تحصیلی با ضریب بتای  $-0.366$  و  $P < .001$  و هدف تسلط با ضریب بتای  $0.327$  و  $P < .001$  و کمال‌گرایی مثبت با ضریب بتای  $-0.216$  و  $P < .004$  به طور معکوس و کمال‌گرایی منفی با ضریب بتای  $0.192$  و  $P < .008$  به طور مثبت پیش بین فرسودگی تحصیلی است. جدول ۳ هم‌چنین بیانگر آن است که در مجموع این چهار متغیر قادر به تبیین ۵۹ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی می‌باشند. که ۳۹ درصد آن مربوط به عملکرد تحصیلی، ۱۶ درصد مربوط به هدف تسلط، ۲/۸ درصد مربوط به کمال‌گرایی منفی و ۱/۸ درصد مربوط به کمال‌گرایی مثبت بوده است.

رابطه رگرسیون به صورت زیر به دست می‌آید:

$$\text{هدف تسلط} \times 1/765 - \text{عملکرد تحصیلی} \times (-3/057) + 106/033 = \text{فرسودگی تحصیلی}$$

$$(\text{کمال‌گرایی منفی} \times 0/191 + \text{کمال‌گرایی مثبت} \times 0/196 -$$

منفی بودن ضریب عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد که رابطه آن با فرسودگی تحصیلی معکوس است. منفی بودن ضریب هدف تسلط نشان می‌دهد که رابطه این متغیر با فرسودگی تحصیلی معکوس است. منفی بودن کمال‌گرایی مثبت نشان می‌دهد که رابطه این متغیر با فرسودگی تحصیلی معکوس است. مثبت بودن کمال‌گرایی منفی نشان می‌دهد که رابطه این متغیر با فرسودگی تحصیلی مستقیم است. به ازای یک واحد افزایش در عملکرد تحصیلی  $3/057$  - از فرسودگی تحصیلی کاسته می‌شود. به همین ترتیب به ازای یک واحد افزایش هدف تسلط  $1/765$  - به فرسودگی تحصیلی کاسته می‌شود. به ازای یک واحد افزایش در کمال‌گرایی مثبت  $0/196$  - از فرسودگی تحصیلی کاسته می‌شود. و به ازای یک واحد افزایش کمال‌گرایی منفی،  $0/191$  - به فرسودگی تحصیلی افزوده می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی است. در این پژوهش رابطه همبستگی بین متغیرهای فرسودگی تحصیلی و کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برآورد گردید و توان متغیرهای کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی با آزمون رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام انجام پذیرفته است.

یافته‌ها نشان می‌دهند بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت معناداری و بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها همخوان با یافته‌های فردنبرگر (Frendenberger, 1974)، فراست و مارتین (Fros & Marten, 1990)، زانگ و همکاران (Zang & et al, 2007) و چن و همکاران (Chen & et al, 2009)، است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت افراد کمال‌گرای منفی چنانچه ویژگی‌هایی نظیر اهداف غیرواقع‌بینانه، گرایش به تفکر همه یا هیچ و ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و تعمیم افراطی شکست داشته باشند با پیامدهای مختلفی از جمله عزت نفس پایین، عملکرد تحصیلی پایین و فرسودگی تحصیلی مواجه می‌شوند و این پیامد ممکن است سبب شود کمال‌گرایان از اهداف یادگیری صرف‌نظر کنند و در انتخاب اهداف خود به نوعی شک و تردید دچار شوند. در مقابل افراد کمال‌گرای مثبت چون استانداردهای شخصی در دسترس و واقعی برای خود انتخاب می‌کنند که در حد توانایی آنهاست هنگام وصول به آن‌ها احساس کارآمدی، رضایتمندی شخصی و خودانگاره مثبت نسبت به خود پیدا می‌کنند. در نتیجه عملکرد تحصیلی بالاتر دارند و به تبع با فرسودگی تحصیلی کمتری مواجه می‌شوند.

یافته دیگر این پژوهش آن است که بین هدف عملکرد گرایش و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. این یافته همخوان با یافته‌های سالما (Salmela, 2009) و مانتا (Moneta, 2010) است.

در واقع می‌توان گفت افرادی که جهت‌گزینی هدف گرایش دارند به دنبال اثبات شایستگی خود در جمع‌هایی هستند که به طور بالقوه روحیه رقابت را القا می‌کنند. این افراد در محیط‌های آموزشی به دنبال کسب نمرات برتر به عنوان معیار عینی هستند و تمام تلاش و تمرکز آنها در رسیدن به این اهداف هدایت می‌شود. بنابراین از آن‌جا که این افراد در راستای اهداف خود بازخوردهای مثبت از محیط دریافت می‌کنند و مورد تایید و تشویق قرار می‌گیرند در نتیجه عملکرد تحصیلی بالاتری دارند و کمتر مستعد فرسودگی تحصیلی می‌شوند. هم‌چنین یافته‌ها حاکی از آن است که بین هدف تسلط و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده این فرضیه تایید نشد. این یافته ناهمخوان با پژوهش‌های سالما (Salmela, 2009) و مانتا (Moneta, 2010) است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد با توجه به این که افراد با هدف تسلط با معیارهای درونی مانند افزایش کفایت و شایستگی و کسب مهارت در تکالیف برانگیخته می‌شوند و هم‌چنین انتظارات و توقعات بالایی از فراگیری مطالب درسی دارد چنان‌چه شرایط و امکانات محیط آموزشی آن‌ها را در رسیدن به اهداف اعتدالی خود همراهی نکند ممکن است دچار افت در عملکرد و فرسودگی تحصیل گردند.

یافته‌ها نشان می‌دهند که بین هدف اجتناب و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. نتایج پژوهش مذکور نشان داد که هدف اجتناب به طور مثبت و معنی‌دار با فرسودگی تحصیلی رابطه دارد. این یافته با یافته‌های سالما (Salmela, 2009) و مانتا (Moneta, 2010) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ترس و اجتناب از وارد عمل شدن و به تبع آن ماهیت انفعالی افراد مذکور باعث می‌شود که انگیزه، تلاش و فعالیت در زمینه انجام فعالیت‌های درسی در آنها پایین باشد در نتیجه دچار افت در عملکرد می‌شوند و به مرور زمان می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی گردد.

هم‌چنین یافته‌ها حاکی از آن است بین عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. این یافته همخوان با یافته‌های یانگ و همکاران (Yang & et al, 2004)، برسو و همکاران (Breso & et al, 2007)، سالنوا و همکاران (Salanova & et al, 2010) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه دو جانبه با هم دارند از یک سو عملکرد تحصیلی ضعیف منجر به بی‌علاقگی، ناکارآمدی تحصیلی، خستگی عاطفی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌گردد از سوی دیگر فرسودگی تحصیلی منجر به افت عملکرد می‌گردد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل اطلاعات در راستای اهداف تحقیق نشان می‌دهد متغیرهای کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌داری دارد. هم‌چنین تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان می‌دهد در جامعه آماری مورد نظر کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی پیش‌بینی کننده معنی‌دار فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند و از بین این عوامل اهمیت عملکرد تحصیلی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان سهم بیش‌تری داشته و جهت‌گزینی هدف از قدرت پیش‌بینی کمتری برخوردار بود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مقاطع تحصیلی و موقعیت‌های آموزشی دیگر از جمله مدارس انجام گیرد تا بتوان با دقت بیش‌تری نتایج بدست آمده را تعمیم داد.

## References

Ames, C. (1992). Classroom Goals, Structural student motivation. *Journal of Educational Psychology*. 84, 3, 261-271.

Breso, E., Salanova, M., & Schaufeli. W. (2007). In Search of the third dimension of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied Psychology: An International Review*, 59, 460-478.

Chang, E, C., Banks, K. H., & Watkins, A. F (2004). How adaptive and maladaptive Perfectionism related to positive and negative psychological functioning: Testing a stress ° mediation model in black

and white female college students. *Journal of Consoling Psychology*. 51(1), 93-102.

Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tasi, Y. M. (2009). An Examination of the Dual of perfectionism and Adolescent Athlete Burnout: A short-term Longitudinal Research, *Journal of Social Indicators Research*. 91(2), 189-201.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, E., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 88, 499-512.

Elliot. A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Journal Educational Psychologist*. 34, 169-189.

Elliot, A. J., & Mcgreor, H. (2000). A 2×2 Achievement Goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 8(3), 501-511

Flett, G. L., & Hewith, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *Journal American Psychological Association: Washington, P.C.*

Fros, R. O., & Marten, P. A. (1990). perfectionism and validity of scales measuring different aspect of self esteem. *Journal Scandinavian of Psychology*. 37,1-15.

Freudenberger, H. J. (1979). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30, 159- 165.

Gold, Y., Bachelor, P., & Micheal, W. B. (1989). The dimensionality of a modified form of the Mashlach Burnout Inventory for university students in a teacher° training Program. *Journal Educational and Psychological Measurement*. 49, 549- 561.

Hajloo, N., Gharamalaki, N., Rahbar Taramsari, M., & Haghightgoo, M. (2010). Survey the Relationship between Perfectionism and Job Burnout in Nurses. *Journal of Guilan University of medical Sciences*. 77, 23-30. [in Persian]

Hill, P. A., Hall, K. H., Appleton, R. P., & Kozub, A. S. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self- acceptance. *Journal Psychology of Sport and Exercise*. 9,630- 644.

Hoseini, M. A., sharifzadeh, GH., & khazaie, T. (2010). Occupational burnout in Birjand Dentisit. *Journal of Dental Medicine- Tehran University of medicine sciences*. 24 (2), 113-120. [in Persian]

Lacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S. T., & Kaprinis, .G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Applied Disorders*. 75, 209- 224.

Lee, R. T., & Ashforth, B. T. (1996). A meta analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout. *Journal of Applied Psychology*. 81 (2),123- 133.

Maslach, C., & Liter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. Jossey-Bass publisher, San Francisco. CA.

Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: testing an occupational model in educational settings. *Journal Personality and Individual Differences*. 50, 274- 278.

Naami. A. (2009).relationship between learning experiences quality and academic burnout among students of Ahvaz university. *Educational Psychology of Shahid Chamran university*. [in Persian]

Neuman. R. (1990). Determinants and consequences of students, burnout in university. *The Journal of Higher Education*. 61, (1), 20- 31.

Oladelo, O. L., Mabe, K. L. (2010). Job burnout and coping strategies among extension officer in North province, South Africa. *African Journal of Agricultural Research*.. 5 (17), 3221- 3235.

Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship Between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*. 4, 50-69.

Rastega, A., Zare, H., Sarmadi, M. R., & Hosseni, F. (2013). Analytical approach to student perceptions of the classroom and academic negligence: a comparative study of traditional and virtual training courses Tehran University. *Journal of New Approaches in Educational Research*. 4(16), administration, 164-151.

Rice, K.G., & Dellow, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implication for colleges adjustment. *Journal of Counseling Development*. 82 (2), 188-197.

Salanova, M., Schaufeli, W., Martinez, I., & Breso, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance. The mediating roles of study burnout and engagement. Anxiety, stress coping: *Journal Interaction*. 23, 53 -70.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: cognitive behavior analysis. *Journal Behavior Research and Therapy*. 40, 773-791.

Stoeber, J., Stoll, O., Pegoalszschek, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relation with approach and avoidance orientation in mastery and Performance goals. *Journal Psychology of Sport and Exercise*. 9(2), 102- 121.

Tery-Short, L. A, Owens, R.G, Salde, P. D, & Dewey, M.E.(1995). Positive and negative perfectionism. *Journal Personality and Individual Differences*. 18(5), 663-668.

Toubai, SH., Daghighafkar, M., & Haghshenas, H. (2010). Occupational Burnout With emotional health and personal characteristics among dentist. *Shiraz university dentist*. 10(4):348-550. [in Persian]

Toppinen-Tanner, S., Ojaavi, A., Vaananen, A., Kalimo, R., & Jappinen, P. (2005). Burnout as a Predictor of medically certified sick leave absences and their diagnosed causes. *Journal Behavioural Medicine*. 31, 18- 27.

Watson, R., Deary, I., Thompson, D., & Li, G. (2005). A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong : A questionnaire survey. *Journal International of Nursing Studies* . 45, 1534- 1542.

White, C., & Schweitzer, R. (2000). The role of personality in the development and perpetuation of chronic fatigue syndrome. *Journal of psychosomatic Research*. 14, 515-524.

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwans Technical-Vocational Colleges. *Journal International of Educational Development*. 24, 284° 301.

Zhang, Y., Can, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Journal Personality Individual Differences*. 43, 1529- 1540.



پروژه‌های پژوهشی  
پرتال جامع علوم انسانی