

بررسی رابطه کمال گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان

دبیرستانی دختر و پسر پایه دهم شهر تهران

الناز ناطق پور^۱، ژاسنت صلیبی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران (نویسنده مسئول)

۲. دکترای روان شناسی تربیتی و دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره اول، شماره سوم، دی ماه ۱۳۹۵، صفحات ۲۱-۱

چکیده

در این پژوهش رابطه کمال گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان دبیرستانی دختر و پسر پایه دهم بررسی شد. بدین منظور تعداد ۷۰ دانش آموز دبیرستانی دختر و ۶۰ نفر دانش آموز دبیرستانی پسر پایه دهم دبیرستان با سه ابزار پرسشنامه کمال گرایی هیل - پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی مورگان و جینگز - فرسودگی تحصیلی برسو در نمونه گیری به شیوه تصادفی خوشه ای مورد سنجش قرار گرفتند. پس از تکمیل پرسشنامه توسط گروه نمونه نتایج با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و مدل های آمار استنباطی رگرسیون چند متغیره و آنالیز واریانس یک سویه مورد بررسی قرار گرفتند تا به آزمون ۶ فرضیه پژوهش مبادرت شود. نتایج حاصل از آزمون فرضیه پژوهش نشان داد بین کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معناداری در آلفای ۰۵ وجود ندارد. ضریب تعیین R^2 نشان داد کمال گرایی تنها ۱/۶ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را در دانش آموزان پیش بینی می کند. هم چنین نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معنادار وجود ندارد و تنها خودکارآمدی ۱/۴ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می کند. و در آزمون فرضیه ۳ پژوهش نشان داد بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان تفاوت معناداری وجود ندارد، همچنین به تفکیک سه مولفه فرسودگی دیده شد در رابطه با مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی در میان دانش آموزان تفاوت معناداری دیده نشد. هم چنین به لحاظ مولفه بدبینی فرسودگی و مولفه ناکارآمدی درسی آن بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی در دانش آموزان تفاوت معنی داری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: کمال گرایی انطباقی، کمال گرایی غیر انطباقی، خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی.

مقدمه

جهان امروز شاهد رشد سریع علم و فناوری مورد نیاز به منظور به پیش راندن اهداف توسعه کشورهاست که در راستای این هدف تربیت نیروی انسانی متخصص و پاسخ گو به نیازهای صنعتی، کشاورزی و دیگرحوزه های رشد در جوامع از زمره اهداف متعالی نهاد آموزش و پرورش در کشورهای در حال توسعه محسوب می شود. آن چه که در این رابطه بسنده می نماید نیروی انسانی است که ضمن داشتن تخصص و دانش در سطح آموزش عالی به توانمندی ها و قابلیت های خویش در به کارگیری دانش خود در موقعیت های فنی، صنعتی و حتی تحصیلی برای ارتقا به مراتب بالاتر باور داشته ضمن اینکه از روحیه ایی با نشاط مبرا از حس رقابت جوئی ومدرك گرایی و تبعیت از الگوی تعامل اجتماعی حاکی از احترام به همکاری های گروهی و روحیه تشریک مساعی با دیگران گام به میدان گذارد. یکی از معضلات جامعه در حال توسعه جهان سوم با تاکید بر ایران وجود فضای مدرک گرایی و رقابت جوئی از طریق مشارکت های مطلوب در صحنه هایی نظیر کنکور سراسری برای دستیابی به فرصتهایی برای ورود به آموزش عالی است. تهدیدی که بیش از پنج دهه است که نگرش علمی جامعه را به وضعیت تحصیلی دانش آموزان تحت تاثیرقرار داده و افکار و اندیشه های والدین، دانش آموزان را در نوردیده است و نظام آموزش و پرورش ما را باپدیده ایی به نام فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان که خستگی روانی مفرط آن ها را برای هرچه بیشتر انباشتن دانش درذهن آنان برای گرفتن نمرات تحصیلی بالاتر و پیشرفت تحصیلی بیشتر به دنبال داشته است. کمال گرایی^۱ یک ویژگی شخصیتی است که به وسیله سعی و تقلا برای خودشکوفایی و تدارک معیارهای افراطی برای عملکرد توأم با تمایل برای ارزیابی کلی شاخص نزد فرد مشخص می گردد (فلت^۲ و هویت^۳، ۲۰۰۲). والدین کمال گرا با تعیین معیارهای عملکرد عالی درصدد هستندفرزندانشان از ارتکاب اشتباهات مبرا باشند و ارزیابی های منفی از آنان صورت نگیرد و تباهی احساسات آنان در رابطه با انتظاراتشان و عملکرد تحصیلی فرزندانشان وجود نداشته باشد (استوبر^۴ و اتو^۵، ۲۰۰۶). ازآن جا که کمال گرایی به دو مولفه کمال گرایی انطباقی و غیرانطباقی تفکیک شده است که نوع انطباقی آن مطلوب و به عنوان ابزارمناسب پیشرفت به سوی هدف توسط فرد مورد تاکید است و نوع غیرانطباقی آن که معطوف به تاکید به اصولی نظیرتفکرهمه یا هیچ، پایبندی بیش از حد به بایدها و نبایدها، تدوین استانداردهای بسیار دشواروسطح بالا، انتقاد از خود، ارزیابی از عملکرد در مواجهه با دریافت پسخورندهای منفی یا مواجهه با پیامد منفی حاصل از تلاش های بسیار وتعلل در انجام وظایف است، والدین کمال گرای غیرانطباقی بهداشت روانی فرد دانش آموز، و به تبع آن بهداشت روانی جامعه را متاثر می سازد زیرا روحیه رقابت جوئی مفرط در دانش آموزان را که حاصل ارائه سطح توقعات بیش از اندازه توسط والدین و مرییان آنها است را دامن زده و ازآن جا که کنترل خویشتن فرد را تهدید می کند فشارروانی برای کوشش بیشتر یا ناباوری نسبت به قابلیت های خویش برای مواجهه با مسائل و مشکلات تحصیلی را در دانش

1perfectionsim
2flett
3Hewitt
4Stoeber
5Otto

آموزان موجب شده و آن‌ها را در یافتن یک سبک مقابله با استرس موثر ناتوان می‌سازد که ماحصل این چرخه معیوب پدیده فرسودگی تحصیلی^۶ است. مفهوم فرسودگی تحصیلی به احساس خستگی روانی به خاطر تقاضاها و الزامات و داشتن یک حس بدبینانه و بی‌علاقگی به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش‌آموز یا دانشجو اشاره دارد (ژانک و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین می‌توان گفت فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل نشانگان استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است که این پدیده در موقعیت‌ها و بافت‌های آموزشی با عنوان فرسودگی تحصیلی مطرح شده که بر اساس پژوهش‌های بسیار پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را به علت رشد حس بدبینی نسبت به فرایند تحصیل و مطالعه تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آن‌جا که پیشرفت تحصیلی پایین دانش‌آموز منجر به اسناد علت شکست توسط او به نقصان قابلیت‌ها و توانمندی‌های ذهنی خود در راه رسیدن به هدف که همان ناخودکارآمدی تحصیلی است می‌شود این فرایند در نهایت به ایجاد حس ناخودکارآمدی تصویری در دانش‌آموزان انجامیده و افسردگی و استرس را برای او به دنبال دارد (هرگنهان و اولسون، ۲۰۰۵). بنابراین فرسودگی تحصیلی گذشته از پیامد افسردگی حالتی از خستگی و تحلیل رفتگی را در شناخت‌های دانش‌آموزان موجب شده که در یک بیان کلی سازگاری هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان را در مدرسه تهدید می‌کند که شامل جنبه‌های بسیار متفاوت نظیر کیفیت یادگیری، رضایت از مدرسه، تعهد نسبت به مدرسه و رفتار اجتماعی می‌شود. دانش‌آموزانی که سازگاری خوبی دارند معمولاً برای آنچه یاد می‌گیرند ارزش قایل هستند و به طور مثبتی در فعالیت‌های کلاسی شرکت می‌کنند و نمرات بالایی دارند. در حالی که سازگاری پایین منجر به یادگیری کمتر مطالب درسی، مشکلات رفتاری و یا حتی ترک تحصیل می‌شود (آدهیامبو^۷، ۲۰۱۱). رحمتی (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی رابطه بین رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌جویان با خودکارآمدی بالا و پایین پرداخت. نتایج وی نشان می‌دهد که بین متغیر کمال‌گرایی و فرسودگی رابطه معناداری وجود دارد و به عبارت دیگر با بالا رفتن کمال‌گرایی فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. در پژوهشی دیگر که توسط بهروزی و همکاران (۱۳۹۱) با هدف تعیین رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مقطع علوم پایه رشته پزشکی صورت گرفته است نتایج پژوهش نشان داد که استرس ادراک شده و کمال‌گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و متغیرهای حمایت اجتماعی و کمال‌گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معنی‌دار دارند. هم‌چنین نتایج پژوهش نشان داده است که استرس ادراک شده، بهترین پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی در دانشجویان به شمار می‌رود. هم‌چنین شنه‌بخش (۱۳۹۰)، به بررسی و مقایسه بین ابعاد کمال‌گرایی، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌جویان با سطوح بالا و پایین فرسودگی تحصیلی پرداخت. نتایج آن نشان داد که حمایت اجتماعی و کمال‌گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین بیش‌تر از دانش‌جویان با فرسودگی تحصیلی بالا است. یوگن و همکاران (۲۰۱۴)، در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی و فعالیت تحصیلی در میان دانشجویان دانشگاه نیجریه، پرداختند. در این مطالعه ۲۰۰ دانشجو

^۶Academic burnout^۷Adhiambo

از بین ۵ دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه ایالتی در شمال مرکزی نیجریه انتخاب شدند. نتیجه تحلیل رگرسیون این پژوهش نشان داد که فرسودگی تحصیلی رابطه منفی با فعالیت تحصیلی و خودکارآمدی رابطه مثبت با فعالیت تحصیلی دارد. نتایج پژوهش گمز^۸ و همکارانش (۲۰۱۴)، نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی به وسیله استرس تحصیلی، استرس ادراک شده به وسیله فشار والدین و همسالان و کمال گرایی قابل پیش بینی است. همچنین پژوهش چانگ^۹ (۲۰۱۲)، که با هدف بررسی تاثیر کمال گرایی ناسازگارانه^{۱۰} بر فرسودگی در پرستاران و نقش تعدیل کننده ی سبک مقابله ایی هیجان مدار صورت گرفت نشان داد مقابله هیجان مدار نقش تعدیل کننده ای در رابطه میان کمال گرایی ناسازگارانه و فرسودگی دارد به طوری که پرستاران با سطوح بالای کمال گرایی ناسازگارانه عادات استفاده ی بیش تر از مقابله ی هیجان مدار را گزارش کرده اند. نتایج این پژوهش هم چنین نشان داد کمال گرایی ناسازگارانه تاثیر مستقیمی بر انتخاب سبک مقابله ای دارد و سبک مقابله ای هیجان محور به طور مثبتی با فرسودگی ارتباط دارد. نتایج پژوهش پالاسیو و همکاران^{۱۱} (۲۰۱۳) با هدف بررسی رابطه میان فرسودگی و راهبردهای مقابله ایی در دانشجویان نشان داد دانشجویانی که از راهبردهای حل مسئله در فعالیت های تحصیلی استفاده می کنند عملکرد تحصیلی مطلوب تری دارند و کمتر دچار فرسودگی می شوند. اسپونک^{۱۲} (۲۰۱۲)، در مطالعه ایی رابطه بین کمال گرایی، استرس، منابع مقابله و فرسودگی را در بین مترجمان زبان اشاره بررسی کرد. نتایج این مطالعه شواهد پژوهشی را برای نقش میانجی (واسطه ای) استرس در رابطه با کمال گرایی ناسازگارانه و فرسودگی را در میان جمعیت آزمودنی ها فراهم کرد. منابع مقابله به عنوان متغیر واسطه ای بین متغیر های کمال گرایی و فرسودگی، با یک متغیر میانجی تعدیل کننده میان کمال گرایی و استرس درک شده، شناخته نشد. استوبر و رنرت (۲۰۰۸)، رابطه بین کمال گرایی با فرسودگی، ارزیابی فشارروانی و سبک های مقابله را بر ۱۱۸ نفر از معلمان آلمانی مورد بررسی قرار دادند و نتایج بیانگر آن است که تلاش برای کامل بودن و فشار وارده از سوی آن نقشی در فشار روانی و فرسودگی ندارد، و در مقابل واکنش منفی به کامل نبودن و فشار دریافت شده از سوی دانش آموزان و والدین آن ها عوامل تاثیر گذار هستند. از طرف دیگر ژانک و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی که در مورد رابطه بین کمال گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه)، فرسودگی تحصیلی و تعهد تحصیلی در دانشجویان چینی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و با عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد. در حالی که کمال گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد. استوبر و رنرت (۲۰۰۸)، رابطه بین کمال گرایی با فرسودگی، ارزیابی فشارروانی و سبک های مقابله را بر ۱۱۸ نفر از معلمان آلمانی مورد بررسی قرار دادند و نتایج بیانگر آن است که تلاش برای کامل بودن و فشار وارده از سوی آن نقشی در فشار روانی و فرسودگی ندارد، و در مقابل واکنش منفی به کامل نبودن و فشار دریافت شده از سوی دانش آموزان و والدین آن ها عوامل تاثیر گذار هستند و در نهایت می توان گفت در افراطی

8Gomes and Etal.

9Chang.

10Maladaptive perfectionism.

11 Palacio & et al

12Schwenke.

ترین وجه سطوح بالای خستگی تحصیلی منجر به پیشرفت کم دانش آموزان در فرایند تحصیل و کناره گیری آنان از تعاملات اجتماعی شده که این کناره گیری نگرش بدبینانه ایی را نسبت به فرایند تحصیل و یادگیری نسبت به خودکارآمدی فرد سبب می گردد.

فرضیه های پژوهش

- ❖ بین کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- ❖ بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- ❖ بین کمال گرایی انطباقی و غیرانطباقی به لحاظ فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.
- ❖ بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.
- ❖ بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه بدبینی (بی علاقهگی) تحصیلی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.
- ❖ بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه نا کارآمدی درسی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.

روش پژوهش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پایه دهم دبیرستان های شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. برای مشخص کردن گروه نمونه در این پژوهش از شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ایی استفاده شد. به این ترتیب که از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران ۳ منطقه به صورت تصادفی انتخاب شده و پس از گرفتن مجوز از اداره آموزش و پرورش آن سه منطقه تعداد دبیرستان های که امکان پژوهش در آن ها وجود داشت، معرفی گردید که در این مرحله باز هم پژوهشگر به شیوه تصادفی ۵ دبیرستان را انتخاب کرده و از بین کلاس های این دبیرستان ها چند کلاس انتخاب شده تا ۱۲۲ نفر برای نمونه گیری و اجرای پژوهش انتخاب شوند. شیوه اجرا پژوهش بدینصورت است که برای به دست آوردن نمره های خام به منظور تحلیل آماری ۳ پرسشنامه جهت تکمیل در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و مطابق کلید نمره گذاری شدند. هم چنین برای تدوین بخش ادبیات پژوهش از مطالعات کتابخانه ای (کتاب، مقالات) استفاده شده است.

ابزار پژوهش

در این پژوهش، ۳ پرسشنامه به منظور فراهم آوردن داده های خام مورد استفاده قرار گرفت:

الف: پرسشنامه کمال گرایی هیل: هیل و همکاران (۲۰۰۴) اقدام به ساختن ابزاری نمودند که به صورت خود گزارشی و از نوع پرسشنامه عینی بوده و بر اساس دیدگاه شناختی-رفتاری برای سنجش کمال گرایی افراد تهیه شده است. تحلیل عاملی این سیاهه دو بعد انطباقی و غیر انطباقی کمال گرایی را آشکار ساخت که بعد غیر انطباقی شامل: حساسیت بین فردی، استاندارد های بالا برای دیگران^{۱۳} (HSO)، ادراک فشار از سوی والدین (PPP)^{۱۴}، و انطباقی شامل: نظم و سازماندهی (O)^{۱۵}، هدفمندی (P)^{۱۶}، تلاش برای عالی بودن (SE)^{۱۷} می باشد. نسخه فارسی پرسش نامه کمال گرایی با ۵۸ عبارت و ۶ زیر مقیاس که توسط هومن و سمایی در سال (۱۳۸۹) در نمونه ایرانی اعتبار یابی، رواسازی و هنجار یابی شد. روش نمره گذاری مقیاس پاسخ گویی افراد بر پایه مقیاس لیکرت چهار گزینه ای کاملاً مخالف (۱)، مخالف (۲)، موافق (۳) و کاملاً موافق (۴) بود. جدول شماره (۱-۳) مولفه های مورد تاکید در سازه کمال گرایی در هر مقیاس بنابر مواد پرسشنامه کلی نشان می دهد.

ب: پرسشنامه خود کارآمدی تحصیلی مورگان و جینگز MJSES: این پرسش نامه توسط مورگان و جینگز در سال (۱۹۹۱) طراحی شد که هدف آن ارزیابی باورهای خود کارآمدی تصویری دانش آموزان در ارتباط با پیشرفت های آموزشگاهی است. فرم اولیه آن دارای ۵۳ گویه بود که سازندگان مقیاس برای اعتبار محتوای آن از سه گروه استادان دانشگاه، معلمان و دانش آموزان خواستند تا گویه ها را ارزیابی کنند. جهت بررسی اعتبار سازه های مقیاس آن ها از تحلیل عوامل استفاده شد و سه عامل استعداد کوشش و باخت را استخراج و در نهایت تعداد ماده ها به ۳۰ ماده تقلیل یافت. همه گویه ها با استفاده از مقیاس لیکرت کاملاً مخالف تا حدودی مخالف تا حدودی موافق و کاملاً موافق طراحی شدند که به ترتیب نمرات یک دو سه چهار به آن ها اختصاص داده شد. مورگان و جینگز ضریب قابلیت اعتماد کل پرسشنامه را (۰/۸۲) و هر از خرده مقیاس های استعداد (۰/۷۸) باخت (۰/۷) و کوشش را (۰/۶۶) گزارش کردند. فارسی نژاد (۱۳۸۳) در پژوهش خود از این مقیاس استفاده نمود و ضریب قابلیت اعتماد را برای نمره کل آزمون ۰/۷۴ گزارش نموده است.

ج: پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۷ توسط برسو و همکاران ساخته شد و دارای سه مقیاس مربوط به سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی علاقهگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی است. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با مقیاس ۵ درجه ای لیکرت درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده (مطالب درسی خسته کننده) بی علاقهگی تحصیلی ۴ ماده (احساس می کنم نسبت به مطالب درسی علاقه ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (احساس می کنم نمی توانم از عهده مطالب درسی بر آیم) دارد. پایایی پرسشنامه را برسو و همکاران (۱۹۹۷) بر اساس خرده

13 High standards for others.

14 Perceived paternal pressure.

15 Organization.

16 Plan fullness.

17 Striving for Excellence.

مقیاس ها، ۰/۷۰ برای خستگی تحصیلی، ۰/۸۲ برای بی علاقتگی تحصیلی و ۰/۷۵ برای ناکارآمدی تحصیلی گزارش کرده اند. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی علاقتگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی به دست آورده که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵، محاسبه شده و در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار است.

یافته ها

الف) نتایج آمار توصیفی

جداول شماره ۱ شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی توزیع نمرات کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی را به ترتیب نشان می دهند. بر اساس این جداول می توان دید میانگین نمرات کمال گرایی انطباقی در دانش آموزان ۶۴/۸۶ می باشد. انحراف معیار این سنخ از کمال گرایی برای دانش آموزان ۹/۷۰ گزارش شده است. به همین ترتیب در مورد کمال گرایی غیر انطباقی میانگین و انحراف معیار برای دانش آموزان به ترتیب ۱۷/۶۱، ۹۷/۵۴، بوده است.

جدول شماره ۱- شاخص های گرایش مرکزی کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی در دانش آموزان

تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
۱۲۱	۶۴٫۸۶	۹٫۷۰	۹۴/۱۲
۱۲۱	۹۷٫۵۴	۱۷/۶۱	۳۱۰/۰۰۱

جدول شماره ۲ شاخص های گرایش مرکزی را در مورد تمام متغیرهای پژوهش نشان می دهد. میانگین و انحراف معیار نمرات فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان به ترتیب ۴۲/۹۳ و ۱۱/۴۰ می باشد. در مورد مولفه خودکارآمدی تحصیلی میانگین و انحراف معیار به ترتیب در دانش آموزان ۸۳/۳۷، ۹/۴۴ می باشد. در مورد مولفه خستگی هیجانی میانگین و انحراف معیار به ترتیب ۱۱/۹۹ و ۷/۵۹ می باشد. همچنین مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی میانگین و انحراف معیار این متغیر در دانش آموزان ۹/۶۱ و ۶/۲۱ بوده است. در مورد مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی میانگین نمرات این متغیر در دانش آموزان ۲۱/۲۴ با انحراف معیار ۷/۲۰ گزارش شده است.

جدول شماره ۲- شاخص های گرایش مرکزی در مورد تمام متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
کمال گرایی دختران	۱۲۱	۱٫۹۸	۰٫۱۵۶۱۴	۰/۰۲۴
فرسودگی تحصیلی	۱۲۱	۴۲٫۹۳	۱۱٫۴۰	۱۳۰/۰۵۳
خودکارآمدی تحصیلی	۱۲۱	۸۳٫۳۷	۹/۴۴	۱۳۶/۸۹

۵۷/۶۲۵	۷/۵۹	۱۱,۹۹	۱۲۱	خستگی هیجانی
۳۸/۵۷۳	۶/۲۱	۹,۶۱	۱۲۱	بدبینی
۵۱/۹۰۰	۷/۲۰	۲۱,۲۴	۱۲۱	ناکارآمدی

در مورد همبستگی بین متغیرهای پژوهش و مولفه های آن ها با یکدیگر می توان گفت:

جدول شماره ۳- ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر پژوهش	کمال گرایی	فرسودگی تحصیلی	خستگی هیجانی	بدبینی	ناکارآمدی	کمال گرایی انطباقی	کمال گرایی غیر انطباقی	خودکارآمدی
کمال گرایی	۰/۱۵۴	۰/۰۹۱	۰/۰۴۴	۰/۰۰۰۷	۰/۲۰۰	۰/۲۸	۰/۲۰۰	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
فرسودگی تحصیلی	۰/۰۹۱	۰/۱۵۴	۰/۰۶۳۱	۰/۰۰۰۷	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
خستگی هیجانی	۰/۰۴۴	۰/۰۶۳۱	۰/۰۴۴	۰/۰۰۰۷	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
بدبینی	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	۰/۰۰۰۷	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
ناکارآمدی	۰/۲۰۰	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۲۰۰	۰/۲۸	۰/۲۰۰	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
کمال گرایی انطباقی	۰/۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۲۸	۰/۲۸	۰/۲۸	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد
کمال گرایی غیر انطباقی	۰/۲۰۰	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۰۲۸	۰/۲۰۰	۰/۲۸	۰/۲۰۰	ضریب همبستگی پیرسون Sig تعداد

ناکارآمدی	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۲۰۰	۱	۰/۳۶۷	۰/۰۳۵
	Sig	۰/۰۲۸	۰	۰/۰۰۰	۰/۷۰۰
تعداد		۱۲۱	۱۲۱	۱۲۱	۱۲۱

با توجه به جدول شماره (۳) شاخص همبستگی بین کمال گرایی و متغیر فرسودگی تحصیلی به طور کلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۱۵۴ بوده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست. همچنین شاخص همبستگی بین خودکارآمدی و متغیر فرسودگی تحصیلی به طور کلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۱۴۸ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار نیست یعنی بین دو متغیر همبستگی معنی دار وجود ندارد. بر اساس جدول مربوطه می توان دید بین متغیر خود کارآمدی تحصیلی با سه مولفه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی هیجانی و بدبینی رابطه معکوس متوسط و معنی دار و با مولفه ناکارآمدی رابطه مثبت متوسط و معنی دار در سطح آلفا ۰/۰۱ وجود دارد یعنی با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت خود کارآمدی تحصیلی همبستگی معنی داری با مولفه های فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی هیجانی و بدبینی رابطه معکوس متوسط و معنی دار دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی و مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۰۰۷ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار نیست، یعنی بین دو متغیر همبستگی معنی دار وجود ندارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی و مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۲۰۰ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار است، یعنی با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی وجود دارد. همچنین شاخص همبستگی بین کمال گرایی انطباقی و فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۱۲۶- بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ درصد معنی دار نیست یعنی بین دو متغیر همبستگی معنی دار وجود ندارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی انطباقی و مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۲۸۶- بوده که در سطح آلفا ۰/۰۱ معنی دار است، بر این اساس با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی معکوس کم اما معنی دار وجود دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی انطباقی و مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۲۹۶- بوده که در سطح آلفا ۰/۰۱ معنی دار است، یعنی با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی معکوس کم اما معنی دار وجود دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی انطباقی و مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۳۶۷- بوده که در سطح آلفا ۰/۰۱ معنی دار است یعنی با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی معکوس کم اما معنی دار وجود دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی غیر انطباقی و متغیر فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۲۵۲ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۱ معنی دار است یعنی با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی کم مثبت و معنی دار وجود دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی غیر انطباقی و مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۲۱۰ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار است یعنی با ۹۵٪ اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی کم مثبت و معنی دار وجود دارد. شاخص همبستگی بین کمال گرایی

غیر انطباقی و مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۱۷۲ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار نیست، یعنی با ۰/۹۵ اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی معنی دار وجود ندارد. و در نهایت شاخص همبستگی بین کمال گرایی غیر انطباقی و مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی است. این جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مزبور ۰/۰۳۵ بوده که در سطح آلفا ۰/۰۵ معنی دار نیست، یعنی با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت بین دو متغیر همبستگی معنی دار وجود ندارد.

ب) نتایج آمار استنباطی

به منظور آزمون فرضیه های ۶ گانه پژوهش از مدل های آمار استنباطی رگرسیون چند متغیره در رابطه با فرضیه های ۱ و ۲ و در آزمون فرضیه های ۳ تا ۶ از تحلیل واریانس یک سویه استفاده شد. و در نهایت بنا به شاخصه های به دست آمده از آمار استنباطی امکان مقایسه رابطه بین کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان و خود کارآمدی با فرسودگی تحصیلی در میان آن ها استنباط می گردد.

در آزمون فرضیه ۱ پژوهش یعنی بین کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد. جدول شماره ۴ شاخص ضریب تعیین R^2 در مورد رابطه کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان را نشان می دهد R^2 برابر با ۰/۲۴ بوده و R^2 تنظیم شده ۰/۰۱۶ می باشد. بنابراین می گفت تنها ۱/۶ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را متغیر کمال گرایی در دانش آموزان پیش بینی می کند. بر اساس جدول شماره ۱۷ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون در مورد دو متغیر مزبور معنی داری مدل رگرسیون تایید نمی گردد ($F=2/89$ ، و معنی داری ۰/۰۹۱ که بزرگتر از آلفا ۰/۰۵) می باشد.

جدول شماره ۴- ضریب تعیین (R^2) در مورد رابطه کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان

الگو	همبستگی (R)	R^2	R^2 تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۱۵۴	۰/۰۲۴	۰/۰۱۶	۱۱/۳۱۴۹۵

جدول شماره ۵- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون در مورد دو متغیر مزبور در دانش آموزان

الگو	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۳۷۰/۹۷۴	۱	۳۷۰/۹۷۴	۲/۸۹۸	۰/۰۹۱
باقی مانده	۱۵۲۳۵/۳۵۶	۱۱۹	۱۲۸/۰۲۸		
جمع	۱۵۶۰۶/۳۳۱	۱۲۰			

جدول شماره ۶ شاخص بتای استاندارد شده نشان می دهد به ازای ۱ واحد افزایش انحراف معیار در متغیر کمال گرایی در دانش آموزان، ۰/۱۵۴ افزایش در انحراف معیار فرسودگی تحصیلی حاصل خواهد شد که در سطح آلفا ۵ درصد معنی دار نمی باشد. به بیانی دیگر دو متغیر دارای رابطه معنی داری با یکدیگر نیستند و فرضیه ۱ پژوهش تایید نمی گردد.

جدول شماره ۶- شاخص بتای استاندارد شده

سطح معنی داری	t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			B	خطا معیار	
۰/۰۰۰	۳/۶۱۰	۰/۱۵۴	۸/۱۰۱	۲۹/۲۴۷	ثابت
۰/۰۹۱	۱/۷۰۲		۰/۰۴۹	۰/۰۸۴	کمال گرایی

در آزمون فرضیه ۲ پژوهش بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد. جدول شماره ۷ ضریب تعیین R^2 در مورد رابطه خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان نشان می دهد R^2 برابر با ۰/۰۲۲ و R^2 تنظیم شده ۰/۰۱۴ می باشد. خودکارآمدی ۱/۴ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را در میان دانش آموزان پیش بینی می کند.

جدول شماره ۷- ضریب تعیین (R^2) در مورد رابطه خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان

الگو	همبستگی (R)	R^2	R^2 تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۱۴۸	۰/۰۲۲	۰/۰۱۴	۱۱/۳۲۵۰۴

جدول شماره ۸ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون در مورد دو متغیر مزبور نشان می دهد که مدل رگرسیون تایید نمی گردد ($F=۲/۶۸۱$ ، معنی داری ۰/۰۵ بزرگتر از آلفا ۰/۰۵).

جدول شماره ۸- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون در مورد دو متغیر مزبور در دانش آموزان

الگو	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۳۴۳/۸۰۹	۱	۳۴۳/۸۰۲	۲/۶۸۱	۰/۱۰۴
باقی مانده	۱۵۲۶۲/۵۲۹	۱۱۹	۱۲۸/۲۵۷		
جمع	۱۵۶۰۶/۳۳۱	۱۲۰			

جدول شماره ۹ ضریب بتا استاندارد شده نشان می دهد این ضریب برابر ۰/۱۴۸- بوده که در سطح آلفا ۵ درصد معنی دار نمی باشد به این ترتیب فرضیه ۲ پژوهش در مورد دانش آموزان تایید نمی شود.

جدول شماره ۹- ضریب بتا استاندارد شده

سطح معنی داری	t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		مدل
			B	خطا معیار	
۰/۰۰۰	۶/۲۹۹	-۰/۱۴۸	۹/۱۸۷	۵۷/۸۷۳	ثابت
۰/۱۰۴	-۱/۶۳۷		۰/۱۱۰	-۰/۱۷۹	کمال گرایی

علی رغم عدم تایید فرضیه های ۱ و ۲ در مورد رابطه کل مولفه کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی برای اطمینان بیشتر در مورد صحت نتایج مزبور فرضیه های ۳ تا ۶ تفاوت بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی را به لحاظ مولفه های فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان قرار گرفت.

در آزمون فرضیه ۳ پژوهش بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج جدول شماره ۱۰ یافته های تحلیل واریانس یک سویه در مورد رابطه کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی با متغیر فرسودگی تحصیلی نشان می دهد $F: 3/050$ ، بوده که در سطح معنی داری $0/083$ مطرح شده که بزرگتر از آلفا $0/05$ می باشد. به این ترتیب می توان گفت بین میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دارای کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی تفاوت معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد وجود ندارد پس فرضیه ۳ تایید نمی گردد.

جدول شماره ۱۰- یافته های تحلیل واریانس یک سویه در مورد رابطه کمال گرایی (انطباقی و غیر انطباقی) با متغیر فرسودگی

منبع	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتای سهمی
الگوی تصحیح شده	۳۸۹/۹۶۱	۱	۳۸۹/۹۶۱	۳/۰۵۰	۰/۰۸۳	۰/۰۲۵
عرض از مبدا	۱۶۴۰۳/۳۴۹	۱	۱۶۴۰۳/۳۴۹	۱۲۸/۲۸۳	۰/۰۰۰	۰/۰۵۹
کمال گرایی	۳۸۹/۹۶۱	۱	۳۸۹/۹۶۱	۳/۰۵۰	۰/۰۸۳	۰/۰۲۵
خطا	۱۵۲۱۶/۳۷۰	۱۱۹	۱۲۷/۸۶۹			
جمع	۲۳۸۵۶۲/۰۰۰	۱۲۱				
جمع تصحیح شده	۱۵۶۰۶/۳۱	۱۲۰				

در آزمون فرضیه ۴ پژوهش بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.

یافته های تحلیل واریانس در مورد تفاوت کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه خستگی هیجانی در مورد دانش آموزان نشان می دهد F به دست آمده $3/188$ بوده که در سطح معنی داری $0/077$ مطرح است که بزرگتر از آلفا $0/05$ بوده به این ترتیب فرضیه ۴ پژوهش تایید نمی گردد.

جدول ۱۱- یافته های تحلیل واریانس در مورد تفاوت کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه خستگی هیجانی

منبع	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتای سهمی
الگوی تصحیح شده	۱۸۰/۴۲۷	۱	۱۸۰/۴۲۷	۳/۱۸۸	۰/۰۷۷	۰/۰۲۶

عرض از مبدا	۷۹۸/۴۱۰	۱	۷۹۸/۴۱۰	۱۴/۱۰۸	۰/۰۰۰	۰/۱۰۶
کمال گرایی	۱۸۰/۴۲۷	۱	۱۸۰/۴۲۷	۳/۱۸۸	۰/۰۷۷	۰/۰۲۶
خطا	۶۷۳۴/۵۶۵	۱۱۹	۵۶/۵۹۳			
جمع	۲۴۳۱۵/۰۰۰	۱۲۱				
جمع تصحیح شده	۶۹۱۴/۹۹۲	۱۲۰				

در آزمون فرضیه ۵ پژوهش بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان دختر تفاوت معنادار وجود دارد.

یافته های حاصل از جدول شماره ۱۲ تحلیل واریانس در مورد تفاوت بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه بدبینی فرسودگی در دانش آموزان دختر نشان داد F به دست آمده ۱/۲۴۴ بوده که در سطح معنی داری ۰/۲۶۷ مطرح است که از آلفای ۰/۰۵ بزرگتر بوده است و معنی دار نمی باشد. یعنی بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود ندارد.

جدول شماره ۱۲- نتایج تحلیل واریانس در مورد متغیر کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی با مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی

منبع	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور سهمی	اتای
الگوی تصحیح شده	۴۷/۸۷۴	۱	۴۷/۸۷۴	۱/۲۴۴	۰/۲۶۷	۰/۰۱۰	
عرض از مبدا	۶۹۱/۹۰۷	۱	۶۹۱/۹۰۷	۱۷/۹۷۴	۰/۰۰۰	۰/۱۳۱	
کمال گرایی	۴۷/۸۷۴	۱	۴۷/۸۷۴	۱/۲۴۴	۰/۲۶۷	۰/۰۱۰	
خطا	۴۵۸۰/۸۷۰	۱۱۹	۳۸/۴۹۵				
جمع	۱۵۸۰۷/۰۰۰	۱۲۱					
جمع تصحیح شده	۴۶۲۸/۷۴۴	۱۲۰					

برای آزمون فرضیه ۶ پژوهش بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه ناکارآمدی درسی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود دارد.

در آزمون این فرضیه بر اساس یافته های جدول شماره ۱۳، F به دست آمده از تحلیل واریانس ۰/۰۱۱ بوده که در سطح معنی داری ۰/۹۱۸ مطرح شده که از آلفای ۰/۰۵ بزرگتر می باشد. به این ترتیب F در سطح اطمینان ۹۵ صدم معنی دار نبوده یعنی فرضیه ۶ پژوهش تایید نمی گردد.

جدول شماره ۱۳- تحلیل واریانس در مورد تفاوت بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه ناکارآمدی درسی فرسودگی تحصیلی

منبع	نوع ۳ مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجدور اتای سهمی
الگوی تصحیح شده	۰/۵۶۱	۱	۰/۵۶۱	۰/۰۱۱	۰/۹۱۸	۰/۰۰۰
عرض از مبدا	۵۳۸۳/۲۰۶	۱	۵۳۸۳/۲۰۶	۱۰۲/۸۶۷	۰/۰۰۰	۰/۴۶۴
کمال گرایی	۰/۵۶۱	۱	۰/۵۶۱	۰/۰۱۱	۰/۹۱۸	۰/۰۱۰
خطا	۶۲۲۷/۴۸۹	۱۱۹	۵۲/۳۳۲			
جمع	۶۰۸۱۴/۰۰۰	۱۲۱				
جمع تصحیح شده	۶۲۲۸/۰۵۰	۱۲۰				

بحث و نتیجه گیری

در ابتدا به استناد یافته های حاصل از آمار توصیفی در حیطه رابطه همبستگی بین متغیر های پژوهش و مولفه های آن در قالب جداول همبستگی دیده شد نخست بین خودکارآمدی با کل متغیر فرسودگی تحصیلی همبستگی معناداری وجود ندارد اما بین این متغیر با مولفه های خستگی هیجانی و بدبینی فرسودگی تحصیلی رابطه همبستگی معکوس معنی دار و متوسطی دیده شد. (در سطح آلفا ۱ درصد). رابطه خود کارآمدی تحصیلی با مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی همبستگی معنادار، مثبت و متوسطی را نشان داد. در تبیین این یافته می توان گفت همبستگی های مزبور مستدل به نظر می رسد. زیرا دانش آموزان دارای احساس خود کارآمدی تصویری بالا هستند بدلیل اطمینان به توانمندی ها و قابلیت هایشان در رسیدن به اهداف تحصیلی در مواجهه با چالش ها نه تنها احساس ناکارآمدی، بدبینی و خستگی هیجانی نمی کنند بلکه شکست های تحصیلی را به مثابه منبع انگیزشی دانسته که آن ها را برای تلاش بیشتر برانگیخته می سازد. همچنین محاسبه ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین دو متغیر کمال گرایی و مولفه ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی رابطه همبستگی معنی دار در سطح آلفا ۵ درصد وجود دارد همچنین بین کمال گرایی انطباقی با مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی رابطه همبستگی معنی دار در آلفا ۱ درصد دیده شد که این رابطه در مورد کمال گرایی انطباقی و مولفه های بدبینی و ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی نیز دیده شد. یافته های مزبور مستدل به نظر می رسد زیرا دانش آموزان دارای کمال گرایی انطباقی به مثابه یک ویژگی شخصیتی در این گروه نمونه با تعریف نسبتاً آمارگرایانه ای از اهداف تحصیلی خود و توانمندی هایشان در راستای تحقق اهداف پیوسته در تلاش بوده و در مسیر رشد فرسودگی تحصیلی در فرآیند تحصیل آموزشی خود خوش قدم بر می دارند. در این پژوهش دیده شد رابطه همبستگی بین کمال گرایی غیر انطباقی با متغیر فرسودگی تحصیلی در سطح آلفا ۱ درصد و با مولفه های خستگی هیجانی در سطح آلفا ۵ درصد معنی دار است اما با دو

مولفه دیگر فرسودگی تحصیلی رابطه معنی داری دیده نشد. یافته مذکور نیز مستدل به نظر می رسد زیرا دانش آموزان دارای کمال گرایی غیر انطباقی بدلیل تنش ها و اضطرابهایی که در ضمن فرآیند تحصیل خود در جستجوی برتری طلبی و ممتاز بودن و دستیابی به معیارهای عالی تدارک یافته برای خویشتن جستجو می کنند خستگی هیجانی را در مقایسه با دو مولفه دیگر فرسودگی تحصیلی بیشتر تجربه می کنند.

مقایسه نتایج حاصل از آزمون فرضیه های انشان داد که در دانش آموزان بین کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد. ضریب تعیین R^2 نیز نشان می دهد که کمال گرایی تنها ۱/۶ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می کند. این یافته با نتایج پژوهش اسچانک (۲۰۱۲)، بهروزی و همکاران (۱۳۹۱)، ادوارد، بانکس و هادسون (۲۰۰۴)، تری شوت و همکاران (۱۹۹۵)، اینزو و همکاران، (۲۰۰۱)، به نقل از شه بخش (۱۳۹۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۰۷)، استوبر (۲۰۰۸) همسو و با نتایج مطالعات، نانسو و لویز (۱۹۹۷) و پارکر (۱۹۹۶) ناهمسو می باشد. در پژوهش ژانک و همکاران (۲۰۰۷)، که رابطه بین کمال گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه)، فرسودگی تحصیلی و مشغولیت تحصیلی در دانشجویان چینی بررسی کرده اند نتایج پژوهش نشان داد که کمال گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و با عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد. در حالی که کمال گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد. همچنین نتایج پژوهش استوبر و رنت (۲۰۰۸) نشان می دهد که تلاش برای کامل بودن و فشار وارده از سوی دیگران نقشی در فشار روانی و فرسودگی ندارد. به منظور ارائه تبیین دقیق تر در مورد اینکه آیا بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ فرسودگی تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد. بین متغیرهای کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی، کمال گرایی و مولفه ها خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی، کمال گرایی و مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی، کمال گرایی انطباقی با فرسودگی تحصیلی، کمال گرایی غیر انطباقی و مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی و مولفه ناکارآمدی آن رابطه همبستگی معنادار حداقل در سطح آلفا ۵ درصد دیده نشد. آزمون فرضیه ۳ نشان داد که بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ فرسودگی در دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۵ درصد تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش رحمتی (۱۳۹۰)، بهروزی، بیلاق و پورسید (۱۳۹۱)، ژانک و همکاران (۲۰۰۷)، گمز و همکاران (۲۰۱۳) همسو و با پژوهش استوبر و رنت (۲۰۰۸) ناهمسو می باشد. نتایج پژوهش گمز^{۱۸} و همکارانش (۲۰۱۳)، نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی به وسیله استرس تحصیلی، استرس ادراک شده به وسیله فشار والدین و همسالان و کمال گرایی قابل پیش بینی است. آزمون فرضیه های ۴ پژوهش نشان داد در رابطه با مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار وجود ندارد. فرضیه ۴ نیز با پژوهش رحمتی (۱۳۹۰) ناهمسو است. همچنین این فرضیه با نتایج پژوهش بهروزی و همکاران (۱۳۹۱) همسو می باشد. معنی دار بودن رابطه بین کمال گرایی و خستگی هیجانی با این گفته فردنبرگر (۱۹۷۴) هم خوانی دارد که فرسودگی با نشانه اساسی خستگی هیجانی بیش تر احتمال دارد که برای کمال گرایان اتفاق بیفتد (فردنبرگر، ۱۹۷۴، به نقل از رحمتی، ۱۳۹۰). همچنین رابطه خستگی هیجانی مولفه فرسودگی تحصیلی و خود

¹⁸Gomes and Etal.

کارآمدی با ادبیات تحقیق نیز همخوانی دارد. خستگی تحصیلی به دلیل خسته شدن از انجام تکالیف درسی به دلیل الزامات تحصیلی و تکالیف محوله یا به دلیل مطالب خسته کننده است. اگر نگاهی کوتاه بر ویژگی های کمال گرایان بیندازیم می بینیم کمال گرایان افرادی هستند که مدام از خود انتقاد می کنند، از عملکرد خود راضی نمی شوند، توانایی کمک گرفتن از دیگران را ندارند و حتی در انجام اعمال روزانه هم دچار شک و تردید می شوند. در این صورت احتمال ابتلا به خستگی تحصیلی بسیار افزایش می یابد. آزمون فرضیه های ۵ پژوهش نشان می دهد که بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی چه در مورد دانش آموزان دختر چه در مورد دانش آموزان پسر تفاوت معناداری دیده نشده است. این یافته با پژوهش بهروزی و همکاران (۱۳۹۱)، شه بخش (۱۳۹۰)، استوبر و رنت (۲۰۰۸)، میکائیلی و همکاران (۱۳۹۱)، همسو می باشد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که برخی از دروس و فعالیت هایی که برای دانش آموزان تعیین می شود می تواند به ایجاد بی علاقه‌گی تحصیلی بیانجامد. در تبیین این یافته می توان گفت اگرچه مستند به یافته های پژوهش ارائه شده در فصل دو نشان داده شد که کمال گرایی غیر انطباقی باید در مقایسه با کمال گرایی انطباقی واریانس بیش تری از مولفه بدبینی و فرسودگی فرسودگی تحصیلی را پیش بینی کند اما این یافته در پژوهش ما در مورد دانش آموزان دیده نشده است. در تبیین این یافته می توان گفت مواجهه با شکست های مکرر تحصیلی، مبادرت دانش آموزان به تکالیف درسی حجیم که قطعاً مبتنی بر عدم وجود یک برنامه تدریس مدون از سوی معلم روی می دهد از زمره پدیده هایی است که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را بخصوص در میان دانش آموزان کمال گرا و در شرایط حاد وجود کمال گرایی غیر انطباقی در میان دانش آموزان پسر و دختر و چه پسر فرسودگی تحصیلی را در میان آنان به یک میزان شدت می بخشد و این افزایش بار فرسودگی تحصیلی مبتنی بر جنس دانش آموزان کمال گرا انطباقی و چه غیر انطباقی از تفاوت قابل توجهی برخوردار نیست زیرا فضا آموزشی و شیوه های فرزند پروری والدین امروز در ایران بر تعیین معیارهای بالا برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان چه دختر چه پسر به یک میزان تاکید می شود و تمایز گذاری مبتنی بر جنسیت در غالب تصورات قالبی دهه های گذشته در فرهنگ معاصر امروزه بسیار کمرنگ شده است. لازم به ذکر است که پدیده بدبینی فرسودگی تحصیلی و میزان آن موردی است که می تواند در میان دانش آموزانی که حتی کمال گرا نیستند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را و استقامت و پایداری آنان را پس از رویارویی با تجربه شکست تحت تاثیر قرار دهد. آزمون فرضیه ۶ پژوهش نشان می دهد که بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه نا کارآمدی درسی فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان تفاوت معنادار دیده نشد. این یافته با پژوهش بهروزی و همکاران (۱۳۹۱)، چانگ (۲۰۱۲)، زانگ و همکاران (۲۰۰۸)، همسو و با پژوهش رحمتی (۱۳۹۰) ناهمسو می باشد. همانطور که در پیشینه پژوهش گفته شد مولفه نا کارآمدی درسی اشاره به احساس کاستی در شایستگی و کارایی دارد که مولفه خود ارزیابی فرسودگی تحصیلی را شامل می شود. این مولفه در رابطه با افرادی است که خود ارزیابی منفی دارند و دچار احساس ناکامی، عدم اطمینان، و نارضایتی کلی از خود، توانایی ها و اثر بخشی شان هستند (به نقل از عزیزی، ۱۳۸۹). لذا همانطور که گفته شد با توجه به ویژگی افراد کمال گرا عدم تایید این فرضیه پژوهش قابل انتظار بود. در مقایسه رابطه بین خود کارآمدی با فرسودگی تحصیلی مقایسه یافته های آزمون فرضیه های ۲ بنابر

ضریب تعیین R^2 نشان می دهد که در مورد دانش آموزان خودکارآمدی $1/4$ واریانس فرسودگی تحصیلی را در آنها پیش بینی نموده را تبیین می کند. این یافته با پژوهش رحمتی (۱۳۹۰)، یوگن و همکاران (۲۰۱۴)، پالاسیو و همکاران (۲۰۱۳)، استوبر و رنرت (۲۰۰۸) همسو و با نتایج پژوهش مهدوی (۱۳۹۱) ناهمسو می باشد. یوگن و همکاران (۲۰۱۴)، در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی و فعالیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه نیجریه پرداختند که نتایج پژوهش آن ها نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی رابطه منفی با خود کارآمدی و خود کارآمدی رابطه مثبت با فعالیت تحصیلی دارد.

نتیجه گیری نهایی

در این پژوهش به بررسی رابطه کمال گرایی و خود کارآمدی تحصیلی در میان دانش آموزان دبیرستانی در شهر تهران پرداختیم و یافته های خویش را در ابتدا فصل بررسی نمودیم. در مقدمه باید گفت نظر به اینکه نظام آموزشی تحصیلات رسمی در ایران به ویژه در مقطع دوره دوم دبیرستان به شدت بر رقابت جویی میان دانش آموزان در امر پیشرفت تحصیلی که سرانجام آن منتهی به شرکت در آزمون سراسری (کنکور) برای انتخاب رشته تحصیلی جهت ادامه تحصیل دانش آموزان تاکید می کند. این تصویر نمایشگر کمال گرایی نظام آموزشی به ویژه کمال گرایی غیر انطباقی به خصوص فرسودگی تحصیلی ناشی از آن با تاکید بر مولفه خستگی هیجانی در میان دانش آموزان در پایان دوره تحصیلات رسمی است. اضافه بار محتوایی برنامه درسی که از مقطع ابتدایی در محتوای کتب درسی تالیف شده جهت ارائه حوزه های مختلف دانش برای دانش آموزان پیش بینی شده و آنان را با خود تا مسیر دبیرستان و دانشگاه به پیش می برد. بنابر مستندات پژوهشی بسیار که در مطالعات پژوهشگران و صاحب نظران آموزشی در سطح کشور نیز نشان داده شده فعالیت های درسی با حجم بسیار دانش آموزان می طلبد تا به انجام تکالیف محوله تحصیلی خود اقدام کنند زیرا روش های تدریس معلمان در کلیه دروس و در اکثر مقاطع تحصیلی و رشته ها تابع الگوی سخن رانی و تعامل یکسویه از جانب معلم با دانش آموزان می باشد. در این راستا انتظارات والدین در قالب شیوه های فرزند پروری سنتی (که البته امروزه از سبک فرزند پروری استبدادی به سوی شیوه فرزند پروری مقتدرانه و در مواردی آسان گیر به تدریج تغییر شکل یافته است) و انتظارات و مریبان و نظام آموزشی در قبال گرفتن نمرات خوب در دروس به ویژه دروس حوزه های علوم پایه نظیر ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست شناسی و علوم تجربی فضایی را حاکی از تاکید بر مدرک گرایی بر نظام آموزشی ما تحمیل نموده است. در پژوهش فعلی انتظار بر این بود که بنابر شواهد پژوهشی ارائه شده در فصل ۲ بین کمال گرایی دانش آموزان دبیرستانی چه دختر و چه پسر با فرسودگی تحصیلی آنان رابطه معناداری به خصوص در میان دانش آموزان نظام آموزشی کشور ما دیده شود، اما این رابطه به نحو معناداری به دست نیامد. علت این یافته شاید عوامل درونی دانش آموزان نظیر بی انگیزگی در پاسخ دادن صحیح به پرسش نامه ها یا واهمه از دادن پاسخ های واقعی به مواد پرسش نامه های کمال گرایی هیل، خود کارآمدی مورگان و جینگر و فرسودگی تحصیلی برسو باشد ولی به نظر می رسد در پژوهش های بعدی مشابه باید بر تعداد افراد گروه نمونه افزود تا فرضیه ها موید نظریات موجود در رابطه با موضوع پژوهش باشند. اگرچه هنگامی که کمال گرایی را به دو مولفه

کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی تفکیک نمودیم و رابطه آن را به لحاظ مولفه فرسودگی تحصیلی در نظر گرفتیم نقش ناکافی بودن گروه نمونه کم رنگ تر دیده شد. در نتایج پژوهش دیده شد که بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ فرسودگی تحصیلی در میان دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معنادار وجود دارد که این یافته به لحاظ مولفه خستگی هیجانی فرسودگی تحصیلی نیز هم در دانش آموزان تایید شد، یعنی بین کمال گرایی انطباقی و غیر انطباقی به لحاظ مولفه خستگی هیجانی در میان دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۵ درصد دیده شد اما در رابطه با مولفه بدبینی فرسودگی تحصیلی و ناکارآمدی درسی آن تفاوت معناداری در میان دانش آموزان وجود نداشت.

این یافته ها از نظر شواهد پژوهشی اشاره شده در قبل و مستند به شواهد ضمنی مستدل به نظر می رسد زیرا واقعیت آمار های به دست آمده از تفاوت بین پذیرفته شدگان زن و مرد در کنکور سراسری که حاکی از وجود تعداد بیش تر زنان نسبت به مردان طی دهه اخیر است میزان رقابت جویی و کمال گرایی غیر انطباقی را به میزان بیش تری در میان دانش آموزان دختر و به تبع آن خستگی هیجانی ناشی از فرسودگی تحصیلی را در میان این مقوله جنسی بیش تر نشان می دهد و از آن جا که درصد پذیرفته شدگان زن و مرد در کنکور سراسری اگرچه اولویت بیش تر با زنان بوده اما به مردان نزدیک است. به لحاظ مولفه های بدبینی و ناکارآمدی درسی فرسودگی تحصیلی بین کمال گرایی غیر انطباقی و انطباقی تفاوت معناداری دیده نشد. یافته های مزبور حاکی از این واقعیت در نظام آموزش رسمی کشور ماست که کمال گرایی غیر انطباقی که منشاء آن در شیوه های فرزند پروری سنتی (قدرت طلبانه، و در مواردی مقتدرانه) ریشه دارد در نظام آموزشی ما نیز در قالب رفتار معلمان، مدیران و تاکیدات ارزشیابی های آموزشی بر نمره و مدرک گرایی در میان دانش آموزان نیز دامن زده شده و فرسودگی تحصیلی را در بعد خستگی هیجانی به ویژه در میان دانش آموزان دبیرستانی دختر دامن زده است. یافته مزبور لزوم تجدید نظر بر شیوه های فرزند پروری از سوی والدین و تاکید آن ها بر جو عدم رقابت جویی و بیان انتظارات معقول در باب پیشرفت تحصیلی از فرزندانشان را مورد تاکید قرار می دهد تا آن ها بتوانند در سطح اعتدال با توانمندی های فرزندانشان مواجه شده و آنان را به خاطر ارتقاء تصورات خود کارآمدی شان به نحو مطلوب تشویق نمایند و همچنین شیوه های آموزشی ما با تاکید بر همکاری دانش آموزان در فرایند یادگیری و تدریس و تعامل دو سویه با معلمان و در نهایت ارزشیابی کلی نظام آموزش و پرورش کشور را در شیوه گزینش دانشجو برای ادامه تحصیل دانشگاهی مورد تاکید قرار می دهند تا دانش آموزان ما به دور از خستگی هیجانی که یکی از مولفه های مهم فرسودگی تحصیلی است و با کمال گرایی غیر انطباقی رابطه معنادار دارد به مقطع تحصیلات دانشگاهی راه یابند یا اگر هم به آن سطح نرسند دوران تحصیلی خود را به دور از تنش و اضطراب و فشارهای روانی که به فرسودگی تحصیلی آن ها دامن می زند و خود کارآمدی تحصیلی آنان را تهدید می کند را طی کنند. چنانچه نتیجه پژوهش ما در مورد رابطه بین خود کارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی نشان داد خود کارآمدی ۵ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را در دانش آموزان پسر و نه در دختران پیش بینی می کند. آنچه که منطقی به نظر می رسد فرسودگی تحصیلی با تاکید بر مولفه خستگی هیجانی و ناکارآمدی درسی دارای تاثیرات نامطلوبی بر خود کارآمدی تصویری دانش آموزان بوده که به تبع آن پیشرفت تحصیلی آن ها را تهدید می کند که خود در یک

چرخه معیوب می تواند سطح کمال گرایی غیر انطباقی آنان را افزایش دهد پس به نظر می رسد برنامه ریزان آموزشی، مربیان و مشاوران برای کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان ناگزیر به استفاده از فنون بازسازی شناختی برای تقلیل حس بدبینی و ناکارآمدی درسی و افزایش خود کارآمدی دانش آموزان از طریق به کارگیری فنون یادگیری خود تنظیمی هستند. به نظر می رسد آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی بتواند به میزان بسیاری جبران کننده اثرات نامطلوب کمال گرایی غیر انطباقی و به تبع آن تقلیل دهنده ابعاد فرسودگی تحصیلی به ویژه خستگی هیجانی و ناکارآمدی درسی بوده و دانش آموزان را یاری دهد با تدارک اهداف دقیق تحصیلی مدیریت زمان، مکان و مهارت های مطالعه و آگاهی بر قابلیت ها و توانمندی های خویش به آن میزانی که هست بتوانند با تظاهرات کمال گرایی نابهنجار خویش مقابله نموده، خود کارآمدی خویش را ارتقا دهند و بدینوسیله زمینه هایی فراهم شود تا از میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کاسته شود در این راستا همکاری مشترک والدین، مربیان، مدیران، مشاوران و روانشناسان بالینی آموزشگاهی برای کمک به دانش آموزان به ویژه دانش آموزان دختر بنا بر نتیجه پژوهش فعلی غیر قابل انکار است. زیرا بدیهی است بهداشت روانی جامعه مرهون دانش آموختگان و صاحبان حرفه ایی است که ضمن برخورداری از دانش کافی در هر یک از حوزه های تحصیلی و شغلی که ضمن برخورداری از دانش کافی در هر یک از حوزه های تحصیلی و شغلی از نظر روان شناختی نیز از ویژگی شخصیتی سالم نیز برخوردار باشند.

منابع

- بهریزی، ناصر، بیلاق، منیجه، پورسید، مهدی. (۱۳۹۱). رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانش جویان مقطع علوم پایه رشته پزشکی. راهبرد فرهنگ، ۲۰، ۸۵-۱۰۰.
- رحمتی، زینب. (۱۳۹۰). رابطه کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با خودکارآمدی بالا و پایین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- شه بخش، افشین. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه رابطه بین ابعاد کمال گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان با سطوح بالا و پایین فرسودگی تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

Adhiambo W. Odwar A. Mildred A. (2011). The Relationship among School. Adjustment Gender and Academic Achievement among secondary School Students in Kisumu District Kenya *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies (JETERAPS)* 2(6):493-497.

Breso, Edgar, and Salanova, Marisa, Schafeli, Wilmar.B. (1987). In search of the Third Dimension of burnout: *Efficacy or Inefficacy?* Applied psychology: An International Review, 56, (3), 460-478, Published by Blackwell publishing, USA.

Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burn out, Testing mediating effect if emotion focused coping. *Personality and individual differences*, 53 (5), abstract.

Flett G .L. & Hewitt P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of the ovetical definitional and treatment issues. In P. L.Hewitt & G.L. Flett (EDS) perfectionism (pp.5-31). Washington DC: American psychological Association.

- Palacio, J, Caballero, C, Gonzalez, O, Gravini, M. (2013). The relation between burn out and coping strategies with GPA in university studentds. *University psychological*, 11, (2), abstract.
- Schuwenke, Tomina, J. (2012). The relationship between perfectionism, stress, coping resources and burnout among sing language interpreters. *Counseling and psychological services dissertations*.
- Stoeber, J, & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout *Anxiety, stress & Coping*. 21, 1, 37-53.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionisms: Approaches, Evidence, Challenges, *Personality and social psychology review*.
- Ugwn, F., Onyishi, I., Tyoyima, W. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, Self efficacy and academic engagement among Nigerian college. *The African Symposium: An online journal of the African Educational Research Network*, 13, 40-45.
- Zhang, Y .Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burn out an engagement among chines college students. *Journal of personality and individual differences*. 43, 1529-1540



Abstract

The present research examines the relationship between academic burnout with perfectionism and academic self-efficacy among high school students. The research participants were 70 female and 60 male students which were selected based on a cluster random sampling method. We used research methods including SPSS, JSS, and Beoss academi c nnnn o... We used regression analysis to test our hypotheses. The results showed that there is no significant statistical association between academic burnout and perfectionism among students (male & female). Besides, the effect size obtained from regression analysis revealed that only 1% of academic burnout is explained by perfectionism in male and female students respectively. The results showed that there is no significant statistical association between self-efficacy and academic burnout among students. It also shows that there is a meaningful difference between adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism in terms of academic burnout in the students.

Key Words: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, self-efficacy, academic burnout

