

## نقش پیش‌بینی‌کننده کمال‌گرایی والدین بر فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان The Predictive Role of Parental Perfectionism on Academic Burnout and Resilience in Students

Leila Sohrabzadeh, MSc<sup>✉</sup>

Majid Zargham Hajebi, PhD

لیلا سهرابی زاده<sup>۱</sup>

مجید زرغام حاجبی<sup>۲</sup>

### Abstract

The aim of the present study was to determine the relationship between parental perfectionism, academic burnout, and resilience in second-grade elementary school students. The statistical population of this study consisted of all second-grade elementary school students in District 3 of Qom city during the 2022-2023 academic year, totaling 7,153 individuals. Using Morgan's sample size table, 360 participants were selected through multi-stage cluster sampling. This research was descriptive and correlational in nature. For data collection, the Short Perfectionism Questionnaire (SPQ), the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Academic Burnout Questionnaire (ABQB) were utilized. Multiple regression analysis indicated a significant relationship between parental perfectionism and both academic burnout and resilience in students. Additionally, a relationship was found between resilience and academic burnout. The findings can enhance our understanding of how parental perfectionism affects students' academic and psychological well-being, and may be useful in developing intervention and educational programs aimed at reducing burnout and boosting students' resilience.

**Keywords:** Parental Perfectionism, Academic Burnout, Resilience, Students

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه بین کمال‌گرایی والدین و فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم مقطع ابتدایی ناحیه سه شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۷۱۵۳ نفر بود که با استفاده از جدول برآورد مورگان، تعداد ۳۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. نوع پژوهش، توصیفی-همبستگی بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های کمال‌گرایی شورت (SPQ)، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو (ABQB) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون چندگانه همزمان نشان داد که بین کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین، بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نیز رابطه معناداری مشاهده شد. نتایج حاصله می‌تواند به درک بهتر تأثیر کمال‌گرایی والدین بر وضعیت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان کمک کرده و در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی برای کاهش فرسودگی و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** کمال‌گرایی والدین، فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری، دانش‌آموزان

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۳/۱۸

۱. گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

## ● مقدمه

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌گرا هدف اصلی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی قرار داده است که بهزیستی و شادکامی انسان را ارتقا می‌دهند. از این رو، عواملی که موجب سازگاری بهتر فرد با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد مطالعه در این رویکرد به شمار می‌روند (باگجیونینه و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از این سازه‌ها، تاب‌آوری (resilience) است. تاب‌آوری به‌عنوان مجموعه‌ای از انعطاف‌پذیری از نگرش‌ها و باورها تعریف می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با موفقیت از ناملایمات حاد یا بلندمدت عبور کنند (نمن، ۲۰۱۷؛ کروگر و همکاران، ۲۰۲۳). به‌عبارتی، تاب‌آوری به رفتارهای شناختی، اجتماعی، حرکتی و عاطفی اشاره دارد که فرد از طریق آنها با چالش‌ها و شرایط جدید مواجه می‌شود (بارتون و همکاران، ۲۰۲۰؛ آربیناگا، ۲۰۲۳).

تاب‌آوری انواع مختلفی دارد که یکی از آنها تاب‌آوری تحصیلی است. دانش‌آموزان تاب‌آور، حتی در شرایط چالش‌برانگیز که ممکن است آنها را در معرض خطر عملکرد ضعیف قرار دهد، انگیزه و عملکرد تحصیلی بالایی خود را حفظ می‌کنند (اویو، موورا و کینای، ۲۰۱۸). به‌طور کلی، دانش‌آموزان تاب‌آور قادرند محیط‌های چالش‌برانگیز را به فرصت‌هایی برای رشد شخصی و بهره‌مندی تبدیل کنند؛ این امر ناشی از اعتماد به نفس و آرامشی است که به آنها امکان می‌دهد دوباره بازگردند و به اهداف تحصیلی خود دست یابند (کمال پور و همکاران، ۲۰۱۷). از این رو، تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند به‌عنوان یک عامل حفاظتی برای عملکرد تحصیلی عمل کرده و به دانش‌آموزان کمک کند تا با چالش‌های مرتبط با فرآیند تحصیلی مقابله کنند و در نهایت موفقیت تحصیلی کسب نمایند (رومانو و همکاران، ۲۰۲۱؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ تران، وو و هو، ۲۰۲۳). مطالعات نشان داده‌اند دانش‌آموزانی که تاب‌آوری تحصیلی بالایی دارند، قادر به تحمل فعالیت‌های استرس‌زای تحصیلی هستند (گارسیا-ایزکویردو و همکاران، ۲۰۱۸؛ کوتز و کلاین‌هانس، ۲۰۱۳).

نقطه مقابل تاب‌آوری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی (academic burnout) است که امروزه به یکی از مشکلات رایج در مدارس تبدیل شده و تأثیر منفی بر رفاه، خلاقیت و اثربخشی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی دارد (لیوبین-گلوب، ریجاوک و اولچار، ۲۰۲۰؛ الافسدوتیر، ۲۰۲۲). دانش‌آموزان دچار فرسودگی تحصیلی معمولاً علاقه کمتری به برنامه‌های درسی نشان می‌دهند که این امر موجب آسیب به روند رشد آنها می‌شود (لو، لیانگ و جیانگ، ۲۰۲۱). فرسودگی تحصیلی با استرس و تقاضاهای زیاد تحصیلی، عملکرد تحصیلی ضعیف (لین و هوانگ، ۲۰۱۴) و سازگاری پایین تحصیلی (چنگ، سونگ و لی، ۲۰۲۰) مرتبط است. دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی، بیشتر احتمال دارد علاقه خود به برنامه‌های درسی را از دست بدهند (رودمن و گوستاوسون، ۲۰۱۲)، از مدرسه ترک تحصیل کنند (باسک و سالملا آرو، ۲۰۱۳) و عملکرد تحصیلی پایینی داشته باشند (اورز و همکاران، ۲۰۲۰).

فرسودگی تحصیلی، حالتی روانی است ناشی از استرس و فشارهای تحصیلی که موجب احساس خستگی، بی‌علاقگی و ناتوانی در انجام وظایف تحصیلی می‌شود. این پدیده به‌صورت پیوسته از علائم خفیف استرس مرتبط با مدرسه تا حالت شدید فرسودگی تجربه می‌شود (لیوبین-گلوب، ریجاوک و اولچار، ۲۰۲۰). فرسودگی تحصیلی تأثیر منفی قابل توجهی بر پیشرفت تحصیلی دارد؛ زیرا دانش‌آموزان در این وضعیت ذهنی خودیروانگر، عملکرد ضعیف، کاهش علاقه به وظایف مدرسه و سلامت روانی نامطلوب را تجربه می‌کنند (حکمه، چهار و سناوان، ۲۰۲۰؛ پاپو-ولیا و همکاران، ۲۰۱۷). در نتیجه، مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی دانش‌آموزان نسبت به عملکرد تحصیلی کاهش می‌یابد و در صورت ادامه این وضعیت، مشکلات جدی در پیگیری فرآیند یادگیری برای آنها ایجاد خواهد شد (حسن، سوگیهارتو و سوناوان، ۲۰۱۹). این وضعیت به‌عنوان سندرومی روانی ناشی از استرس مزمن مدرسه مطرح است (کالسوم، ویوو و جاپار، ۲۰۲۲).

فرسودگی تحصیلی را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد: خستگی جسمی، عاطفی و شناختی که با نشانه‌هایی مانند تسلیم شدن آسان، خستگی و افسردگی همراه است (سوسانتی، ویوو و مولاورمن، ۲۰۱۹؛ نانا، سوگیو و سوناوان، ۲۰۲۲). به‌طور جزئی‌تر، فرسودگی تحصیلی شامل سه زیرمجموعه خستگی عاطفی، بدبینی و ناکارآمدی تحصیلی است. خستگی عاطفی ناشی از فشارهای تحصیلی است که به دلیل رقابت شدید و نیاز مداوم به موفقیت شکل می‌گیرد. بدبینی زمانی بروز می‌کند که دانش‌آموزان به‌علت عدم موفقیت در رسیدن به انتظارات، ناامید یا مأیوس شوند. این شرایط معمولاً از ترس از شکست، رقابت و فشارهای والدین و معلمان که به سبب غرور بر دانش‌آموزان تحمیل می‌شود ناشی می‌گردد. همچنین، خستگی عاطفی می‌تواند انتظارات موفقیت دانش‌آموزان را کاهش دهد و در نتیجه انگیزه آنان برای اتمام تحصیلات را تضعیف نماید (جوی و همکاران، ۲۰۲۲).

تحقیقات تجربی نشان داده‌اند که تاب‌آوری تحصیلی نقش تعدیل‌کننده‌ای در فرسودگی تحصیلی ایفا می‌کند (گارسیه-ایزکیردو و همکاران، ۲۰۱۸؛ ابوالمعالی، هاشمیان و اعرابیان، ۱۳۹۸) و به‌طور معناداری موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند (ابولمعلی و محمودی، ۲۰۱۳؛ موانگی و همکاران، ۲۰۱۵). تاب‌آوری به‌عنوان منبع مهمی شناخته می‌شود که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اثرات فرسودگی تحصیلی را به حداقل برسانند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تاب‌آوری با هر سه بعد فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری داشته و با کارایی تحصیلی رابطه مثبت دارد (اسمیت و امرسون، ۲۰۲۱). به‌ویژه، خستگی عاطفی و بدینی ارتباط منفی قوی‌تری با تاب‌آوری نشان می‌دهند تا ناکارآمدی تحصیلی، زیرا تاب‌آوری بالا بیشتر از همه احساس خستگی و نگرش منفی را کاهش می‌دهد. اوپو و همکاران (۲۰۱۸) نیز بیان کرده‌اند که بین تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی معناداری وجود دارد و تاب‌آوری به‌طور معناداری فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

از سوی دیگر، برخی عوامل خطری ممکن است تاب‌آوری روانی را تحت تأثیر منفی قرار دهند که از جمله آنها می‌توان به انضباط سخت و ناسازگار والدین اشاره کرد. این نوع کنترل بیش‌از حد والدین معمولاً منجر به کمال‌گرایی و انتظارات نامعقول از فرزندان شده و مشکلات روانی آنان را افزایش می‌دهد (سرکیز، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی والدین تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. کمال‌گرایی، بخشی از ویژگی‌های شخصیتی افراد است که هم دارای ابعاد مثبت و هم ابعاد منفی است (یو و وانگ، ۲۰۲۴؛ استریا و همکاران، ۲۰۲۴؛ یزدانی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸). به‌عبارت دیگر، کمال‌گرایی به تلاش فرد برای دستیابی به استانداردهای بالا و بی‌عیب و نقص اشاره دارد که می‌تواند به‌صورت سازنده یا مخرب عمل کند (فیجرمستاد-نول و همکاران، ۲۰۲۰؛ نوری، نشروودکولی و حبیب‌زاده، ۲۰۲۴؛ سرشار، ملتفت و نیکدل، ۱۳۹۶).

مطالعاتی که رابطه خودکارآمدی، کمال‌گرایی و تاب‌آوری را بررسی کرده‌اند، نشان داده‌اند که خودکارآمدی به‌طور قابل توجهی تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند، اگرچه کمال‌گرایی عملکردی به‌طور معناداری تاب‌آوری را پیش‌بینی نمی‌کند، اما رابطه منفی بین کمال‌گرایی ناکارآمد و تاب‌آوری مشاهده شده است (آربیناگا، ۲۰۲۳). استریا و همکاران (۲۰۲۴)، نیز به بررسی چگونگی اندازه‌گیری کمال‌گرایی والدین از طریق حوزه‌های انتظارات و انتقاد والدین پرداخته‌اند. یافته‌ها نشان دادند دانش‌آموزانی که والدین‌شان به شدت از دستاوردهای‌شان انتقاد می‌کنند (کمال‌گرایی منفی)، احتمالاً به موفقیت تحصیلی خود شک می‌کنند که این مسئله به کاهش خودکارآمدی و تاب‌آوری آنان منجر می‌شود. همچنین، بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین با عزت‌نفس و خودکارآمدی فرزندان حاکی از وجود رابطه منفی میان این متغیرها است (آرمین و همکاران، ۱۳۹۰).

کمال‌گرایی همچنین به‌عنوان پیش‌زمینه ذاتی فرسودگی تحصیلی مطرح شده است. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند سلامت روانی دانش‌آموزان را تحت تأثیر منفی قرار داده و منجر به مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و احساس ناکامی شود. شواهد حاکی از آن است که کمال‌گرایی منفی والدین، که با انتظارات غیرواقعی، انتقاد شدید و فشار مداوم همراه است، می‌تواند فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان افزایش دهد (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰؛ لو و همکاران، ۲۰۱۶).

درنهایت، در دنیای امروز که نظام‌های آموزشی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأکید زیادی دارند، فشارهای روانی ناشی از انتظارات والدین و محیط آموزشی می‌تواند به فرسودگی تحصیلی و کاهش تاب‌آوری در دانش‌آموزان منجر شود که این امر نه تنها عملکرد تحصیلی، بلکه سلامت روانی و بهزیستی آنها را نیز تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. از این‌رو، بررسی رابطه میان کمال‌گرایی والدین، فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا یافته‌های چنین پژوهشی می‌تواند درک بهتری از تأثیرات محیط خانوادگی بر عملکرد تحصیلی و روانی دانش‌آموزان فراهم کرده و راهکارهای عملی برای کاهش فشارهای ناشی از انتظارات والدین و تقویت توانمندی‌های روانی دانش‌آموزان ارائه دهد.

بررسی رابطه میان کمال‌گرایی والدین، تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی می‌تواند نشان دهد که آیا میان این عوامل همبستگی وجود دارد یا خیر، بدون اینکه لزوماً فرض کنیم رابطه‌ای علت و معلولی برقرار است. این مطالعه از نظر نظری، با گسترش ادبیات موجود در حوزه روان‌شناسی تربیتی، و از نظر کاربردی، با کمک به طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای والدین و دانش‌آموزان، اهمیت دارد و می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت زندگی تحصیلی و روانی نسل آینده باشد.

بنابراین، این تحقیق با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان انجام شده است و با

توجه به کمبودهای پژوهشی موجود، درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان رابطه دارد یا خیر؟

## • روش

روش این پژوهش، توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دوم ابتدایی ناحیه ۳ شهر قم است. شایان ذکر است که تعداد کل دانش‌آموزان دختر این مقطع در ناحیه ۳ شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، طبق اعلام مسئولان آموزش و پرورش استان قم، ۷۱۵۳ نفر بوده است. در این پژوهش، حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان، ۳۶۰ نفر برآورد شد. از میان جامعه مذکور، ۳۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردیدند؛ بدین صورت که ابتدا فهرست مدارس استخراج شد و از بین آنها ۶ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند. در نهایت، با همکاری اداره کل آموزش و پرورش استان قم، در هر مدرسه و به تفکیک پایه، سه کلاس انتخاب گردید و در هر کلاس، ۲۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب شدند. به این دانش‌آموزان درخصوص اهداف پژوهش توضیح داده شد.

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، داده‌های موردنظر از طریق پرسشنامه‌هایی جمع‌آوری شد که فاقد نام، نام خانوادگی و هرگونه علائم شناسایی بودند، تا محرمانگی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان حفظ گردد. افزون‌بر این، اطلاعات گردآوری‌شده فقط در اختیار پژوهشگر قرار داشت و از دسترسی سایر افراد به آن جلوگیری شد تا اصل رازداری به‌طور کامل رعایت شود. همچنین، شرکت‌کنندگان مختار بودند در هر مرحله از پژوهش، شرکت در مطالعه را ترک کرده یا از ادامه پاسخ‌دهی صرف‌نظر کنند.

برای گردآوری داده‌ها، بسته‌ای شامل دو پرسشنامه تهیه گردید؛ یکی برای دانش‌آموزان و دیگری برای والدین. پرسشنامه دانش‌آموزان شامل پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران بود که با حضور پژوهشگر یا معلم در کلاس و پس از ارائه توضیحات لازم درباره هدف پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی، توسط دانش‌آموزان تکمیل شد. پرسشنامه والدین شامل پرسشنامه کمال‌گرایی شورت و همکاران بود که به همراه برگه راهنما و معرفی‌نامه پژوهش در بسته‌ای قرار گرفت و از طریق دانش‌آموزان به والدین تحویل داده شد تا در منزل تکمیل و دوباره به مدرسه بازگردانده شود. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تحلیل قرار گرفتند.

## • ابزارها

**الف. مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی شورت و همکاران (positive and negative perfectionism scale- PNPS):**

تری- شورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ مقیاسی طراحی کردند که مشتمل بر ۴۰ ماده است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند و براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود. ماده‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره ۱-۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ خواهد بود (اکبری و همکاران، ۱۳۹۸). بشارت (۱۳۸۲)، به‌منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج به‌دست‌آمده، روایی مقیاس پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید می‌کنند.

همچنین بشارت برای تعیین اعتبار این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش کرده است؛ که این مقادیر برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۱، برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و برای دانشجویان پسر ۰/۸۶ به‌دست آمده است، که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای این مقیاس است (ذاکری گورزانی، ۱۳۹۸). در این تحقیق با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی، برای مؤلفه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۸ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایابودن پرسشنامه تحقیق است.

ب. **مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (Connor-Davidson resilience scale- CDRS):** این مقیاس را کانر و دیویدسون (2003) با مرور منابع پژوهشی دوره ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۱ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه توانایی تفکیک دقیق افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور را در گروه‌های بالینی و غیربالینی داراست و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد.

این مقیاس شامل ۲۵ ماده است که در یک مقیاس لیکرتی از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌دهی گزینه‌ها در این مقیاس به شرح زیر است: کاملاً نادرست = ۰، به‌ندرت = ۱، گاهی درست = ۲، اغلب درست = ۳، همیشه درست = ۴. بنابراین، طیف نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. همچنین، کانر و دیویدسون آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند (اورنگ و همکاران، ۱۴۰۳). در این تحقیق نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، اعتبار پرسشنامه تاب‌آوری برابر با ۰/۸۸ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب پرسشنامه است.

ج. **پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (academic Burnout questionnaire- ABQ):** این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور شامل ۱۵ ماده است که در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵ درجه‌بندی شده است. نمرات از طریق حاصل جمع نمرات کسب‌شده در پرسشنامه محاسبه می‌گردد. دامنه نمرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان از ۱ تا ۷۵ است.

در انستیتو روان‌پزشکی ایران، از ۱۰ نفر صاحب‌نظر در زمینه روان‌شناسی خواسته شد تا میزان اعتبار هر جمله را با علامت‌گذاری مشخص نمایند و در صورت لزوم نظر اصلاحی خود را نیز بیان کنند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که پرسشنامه فرسودگی تحصیلی دارای روایی مناسبی است. همچنین، پایایی پرسشنامه توسط سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه شده است (نعامی، ۱۳۸۸). در این تحقیق نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، اعتبار پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برابر با ۰/۸۰ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب پرسشنامه است.

در این پژوهش، به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی نظیر ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و آزمون رگرسیون چندگانه همزمان، در قالب نرم‌افزار SPSS استفاده شده است.

## • یافته‌ها

داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. کمیت‌های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار است. قبل از ورود به بحث و بررسی سوال تحقیق، ابتدا فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شده، سپس ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه ارائه می‌شود و در ادامه به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته خواهد شد. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در تمامی متغیرهای پژوهش برقرار است. بنابراین، توزیع داده‌ها طبیعی بوده و امکان استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون فراهم است (جدول ۲).

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	خرده‌مقیاس‌ها	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی	کمال‌گرایی مثبت	۴۵/۴۸	۱۰/۴۰
	کمال‌گرایی منفی	۴۴/۲۲	۱۰/۹۰
	شایستگی فردی	۱۰/۶۶	۴/۳۴
	اعتماد	۹/۲۹	۴/۵۱
تاب‌آوری	پذیرش مثبت تغییر	۱۰/۱۸	۳/۳۴
	کنترل	۸/۹۵	۴/۸۰
	تأثیرات معنوی	۱۰/۶۶	۴/۱۲
فرسودگی تحصیلی	خستگی تحصیلی	۴/۲۱	۳/۹۸
	بی‌علاقگی تحصیلی	۱۰/۸۶	۴/۶۸
	ناکارآمدی تحصیلی	۱۵/۹۹	۵/۴۱

در جدول ۳ ضرایب مربوط به متغیرهای پژوهش آمده است. همان‌طور که ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد پیش فرض نبود هم‌خطی چندگانه رعایت شده است و می‌توان از تحلیل رگرسیون برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد.

جدول ۲. نتایج آزمون کلوموگروف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع داده‌ها

متغیر پژوهش	خرده‌مقیاس‌ها	z	sig
کمال‌گرایی	کمال‌گرایی مثبت	۰/۸۳	۰/۵۳
	کمال‌گرایی منفی	۰/۷۶	۰/۵۶
فرسودگی تحصیلی	خستگی تحصیلی	۰/۸۵	۰/۲۰
	بی‌علاقگی تحصیلی	۰/۷۸	۰/۲۲
	ناکارآمدی تحصیلی	۰/۸۲	۰/۱۹
	تاب‌آوری	۰/۶۳	۰/۶۴
	شایستگی فردی	۰/۷۵	۰/۲۳
تاب‌آوری	اعتماد	۰/۸۰	۰/۲۱
	پذیرش مثبت تغییر	۰/۷۹	۰/۲۰
	کنترل	۰/۸۳	۰/۱۸
	تأثیرات معنوی	۰/۷۶	۰/۲۲
	فرسودگی تحصیلی	۰/۵۴	۰/۸۳

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی

شماره	متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	کمال‌گرایی مثبت	-										
۲	کمال‌گرایی منفی	۰/۲۱**	-									
۳	فرسودگی تحصیلی (کلی)	-۰/۱۱	۰/۲۷	-								
۴	خستگی تحصیلی	-۰/۳۰**	۰/۲۱**	۰/۷۵	-							
۵	بی‌علاقگی تحصیلی	-۰/۲۵**	۰/۴۲**	۰/۶۸	۰/۴۵**	-						
۶	ناکارآمدی تحصیلی	-۰/۲۸**	۰/۲۷**	۰/۷۲	۰/۴۲**	۰/۴۲**	-					
۷	تاب‌آوری (کلی)	۰/۱۵	-۰/۲۱	-۰/۳۶	-۰/۳۰	-۰/۲۵	-۰/۲۸	-				
۸	شایستگی فردی	۰/۴۰**	-۰/۲۵**	-۰/۵۸**	-۰/۳۰**	-۰/۲۵**	-۰/۲۸**	۰/۶۵	-			
۹	اعتماد	۰/۳۵**	-۰/۳۷**	-۰/۶۲**	-۰/۳۷**	-۰/۳۷**	-۰/۴۰**	۰/۷۰	۰/۴۰**	-		
۱۰	پذیرش مثبت تغییر	۰/۳۸**	-۰/۳۰**	-۰/۴۵**	-۰/۳۳**	-۰/۳۰**	-۰/۳۳**	۰/۶۰	۰/۳۵**	۰/۳۸**	-	
۱۱	کنترل	۰/۴۵**	-۰/۴۵**	-۰/۶۷**	-۰/۴۸**	-۰/۴۵**	-۰/۴۸**	۰/۷۵	۰/۴۵**	۰/۴۲**	۰/۴۰**	-
۱۲	تأثیرات معنوی	۰/۴۰**	-۰/۲۹**	-۰/۳۹**	-۰/۳۶**	-۰/۲۹**	-۰/۳۶**	۰/۵۵	۰/۴۰**	۰/۳۸**	۰/۳۵**	۰/۴۲**

\*\*P < 0/01

جهت بررسی رابطه بین کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان از روش آماری رگرسیون چندگانه استفاده شده است که میزان ارتباط مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدین (از جمله مثبت و منفی) با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان محاسبه شده است (جدول ۴). اطلاعات مندرج در جدول ۴ نشان داد ضریب همبستگی بین ابعاد کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی معنادار بود و به صورت مشترک ۱۹ درصد واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی را می‌توان تبیین نمود. مقدار F و سطح معناداری آن نیز نشان داد که این مقدار همبستگی و ضریب تعیین در مدل رگرسیونی معنادار بود. همچنین مقادیر ضرایب رگرسیونی در جدول شماره ۴ نشان‌دهنده سهم هریک از ابعاد کمال‌گرایی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی است.

بر اساس ضرایب بتا مندرج در جدول ۴، در صورت ثابت بودن سایر شرایط، افزایش یک واحد در کمال‌گرایی مثبت با ۰/۱۱۰ واحد کاهش در فرسودگی تحصیلی همراه است و افزایش یک واحد در کمال‌گرایی منفی با ۰/۲۷۴ واحد افزایش در فرسودگی تحصیلی همراه است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون و رابطه بین کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب B	خطای معیار	ضریب استاندارد شده بتا	میزان t	p-value
فرسودگی تحصیلی	کمال‌گرایی مثبت	-۰/۱۸۸	۰/۰۵۰	-۰/۱۱۰	-۲/۰۸	۰/۰۰۷
	کمال‌گرایی منفی	۰/۲۹۲	۰/۰۶۹	۰/۲۷۴	۴/۲۳	۰/۰۰۰۱

$R = ۰/۴۰, R^2 = ۰/۱۹, F = ۳۷/۸۸$

جهت بررسی رابطه بین کمال‌گرایی والدین با تاب‌آوری دانش‌آموزان از روش آماری رگرسیون چندگانه استفاده شده است که میزان ارتباط مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدین (از جمله مثبت و منفی) با تاب‌آوری محاسبه شده است (جدول ۵). اطلاعات مندرج در جدول ۵ نشان داد ضریب همبستگی بین ابعاد کمال‌گرایی و تاب‌آوری معنادار بود و به‌صورت مشترک ۱۱ درصد واریانس متغیر تاب‌آوری را می‌توان تبیین نمود. مقدار  $F$  و سطح معناداری آن نیز نشان داد که این مقدار همبستگی و ضریب تعیین در مدل رگرسیونی معنادار بود. همچنین مقادیر ضرایب رگرسیونی در جدول شماره ۵ نشان دهنده سهم هریک از ابعاد کمال‌گرایی در پیش‌بینی تاب‌آوری است. براساس ضرایب بتا مندرج در جدول ۵، در صورت ثابت بودن سایر شرایط، افزایش یک واحد در کمال‌گرایی مثبت با  $۰/۱۵۶$  واحد افزایش در تاب‌آوری همراه است و افزایش یک واحد در کمال‌گرایی منفی با  $۰/۲۱۵$  واحد کاهش در تاب‌آوری همراه است.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون و رابطه بین کمال‌گرایی والدین با تاب‌آوری دانش‌آموزان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب B	خطای معیار	ضریب استاندارد شده بتا	میزان t	p-value
تاب‌آوری	کمال‌گرایی مثبت	۰/۷۳۰	۰/۲۳۷	۰/۱۵۶	۳/۰۱	۰/۰۰۳
	کمال‌گرایی منفی	-۰/۴۵۰	۰/۰۰۴	-۰/۲۱۵	-۳/۸۳	۰/۰۰۱

$$R=۰/۳۳۲, R^2=۰/۱۱۰, F=۱۰/۵۳$$

در نهایت رابطه بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با استفاده از روش آماری تحلیل رگرسیون خطی به شیوه هم‌زمان بررسی شد که میزان ارتباط تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان محاسبه شده است (جدول ۶). همانگونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود تاب‌آوری با همبستگی  $۰/۳۶۲$  و ضریب B  $۰/۳۱۰$  قادر به پیش‌بینی ۲۱ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی است. به عبارتی دیگر در صورت ثابت بودن سایر شرایط، افزایش یک واحد در تاب‌آوری با  $۰/۳۶$  واحد کاهش در فرسودگی تحصیلی همراه است.

جدول ۶. نتایج تحلیل رگرسیون و رابطه بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

الگوی مدل	R	R <sup>2</sup>	ضریب B	خطای معیار	ضریب استاندارد شده بتا	میزان t	p-value
۳	۰/۳۶۲	۰/۲۱۳	-۰/۳۱۰	۰/۱۱۵	-۰/۳۶	-۲/۰۲۴	۰/۰۰۰۱

## • بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین کمال‌گرایی والدین با فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی ناحیه ۳ شهر قم بود. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین کمال‌گرایی والدین و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، رابطه‌ای معنادار وجود دارد. جهت بررسی این رابطه از روش آماری رگرسیون چندگانه استفاده شده است که یافته‌ها وجود ارتباط بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدین (اعم از مثبت و منفی) با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را نشان می‌دهد. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات چانگ و همکاران (۲۰۲۰) و لو و همکاران (۲۰۱۶) همسو است.

یکی از دلایل احتمالی اینکه کمال‌گرایی منفی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ای منفی برای فرسودگی تحصیلی شناسایی شده، این است که افرادی با سطح بالای کمال‌گرایی معمولاً نسبت به اضطراب ارتباطی، اضطراب اجتماعی و سندرم خودویرانگر (سندرم ایمپاستر) آسیب‌پذیرند (چیو و همکاران، ۲۰۱۸)؛ موضوعی که در کلاس درس ممکن است منجر به افزایش استرس، اضطراب و کاهش بهزیستی روانی شود.

در زمان فرسودگی تحصیلی، احساسات و سطح انرژی دانش‌آموزان کاهش می‌یابد. براساس نظریه حفاظت از منابع هابفول (۱۹۸۹)، دانش‌آموزان برای مقابله با این کاهش انرژی ممکن است به منابع خود مانند ویژگی‌های فردی، منابع عینی و حمایت اجتماعی اتکا کنند.

در چنین شرایطی، یکی از منابع حمایتی مهم، والدین هستند. والدینی با کمال‌گرایی مثبت می‌توانند با تنظیم انتظارات واقع‌بینانه از فرزندان خود، زمینه را برای بازگشت به روند طبیعی تحصیل و مقاومت در برابر فرسودگی فراهم کنند. در سطحی طبیعی، کمال‌گرایی می‌تواند نقشی مثبت ایفا کند؛ برای مثال با تشویق دانش‌آموزان به تلاش، پیشرفت و غلبه بر چالش‌ها. اما زمانی که از دانش‌آموز انتظار

می‌رود همواره به صورت کامل و بی نقص عمل کند، خطر ابتلا به اختلالات وسواسی- اجباری، اختلالات خوردن، اضطراب، اختلال بدشکلی بدن، افسردگی و حتی خودکشی افزایش می‌یابد. این شرایط، به عنوان کمال‌گرایی ناسازگار شناخته می‌شوند (مولیاسری، سوگیو و سونوان، ۲۰۲۰) و موجب کاهش تاب‌آوری و افزایش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان خواهند شد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که بین کمال‌گرایی والدین و تاب‌آوری دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های آربیناگا (۲۰۲۳)، آستریا و همکاران (۲۰۲۴) و آرمین و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد. با توجه به این که والدین نقش حیاتی در شکل دادن به رفتار و نحوه ارتباط کودک با دیگران ایفا می‌کنند، محیطی که افراد در آن رشد می‌کنند، نحوه درک آنها از موقعیت‌ها و رفتارهای دیگران را شکل می‌دهد (ساجسر و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، با توجه به اهمیت و ضرورت موضوع خانواده و نقش والدین در ارتباط با فرزندان، در تبیین احتمالی این موضوع می‌توان گفت که والدین با کمال‌گرایی مثبت (کمال‌گرایی هنجاری)، معیارهایی را برای فرزندان خود در نظر می‌گیرند، اما رسیدن یا نرسیدن به این معیارها برای آنها اهمیت ندارد؛ بلکه تلاش فرزندان برای رسیدن به هدف اهمیت دارد.

درواقع، این والدین از کار و تلاش زیاد فرزندان‌شان لذت می‌برند، آنها را در انجام یا انجام‌اندادن کارها آزاد می‌گذارند و تلاش می‌کنند که آنها را به انجام بهتر وظایف خود راهنمایی کنند. به نظر می‌رسد این نوع کمال‌گرایی با تاب‌آوری بیشتر در ارتباط است (نجفی مرغملکی و همکاران، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر، والدین با کمال‌گرایی منفی، با باور به اینکه فرزندان‌شان باید کارهای خارق‌العاده انجام دهند تا مستحق دریافت پاداش شوند، برای آنها استانداردهای بالایی تعیین می‌کنند و انتظار دارند که فرزندان به این استانداردها دست یابند. در صورتی که فرزندان نتوانند به این استانداردها دست یابند، مورد نکوهش و تحقیر والدین قرار می‌گیرند و والدین به جای تأیید، آنان را مورد سرزنش قرار می‌دهند، که باعث می‌شود فرزندان هیچ‌گاه احساس رضایت نکنند زیرا نمی‌توانند نظر والدین خود را جلب کنند. این نوع کمال‌گرایی می‌تواند تأثیر منفی بر تاب‌آوری داشته باشد.

علاوه بر این، نظریه شناختی- اجتماعی رفتار انسان را در قالب ساختاری سه‌جانبه و متقابل یا روابط متقابل میان رفتار، متغیرهای محیطی و عوامل فردی (مانند شناخت‌های فرد) توضیح می‌دهد. در این ساختار، فرد هم بر محیط و هم بر رفتار تأثیر گذاشته و از آنها تأثیر می‌پذیرد؛ در مورد روابط دوسویه تأثیرگذاری و تأثیرپذیری دو عامل محیط و رفتار، که مفهوم جبر متقابل را می‌رساند، نیز نقش بسزایی ایفا می‌کنند (اکبری و همکاران، ۲۰۲۴).

بر این اساس، می‌توان گفت که کمال‌گرایی والدین و تاب‌آوری کودک دارای تأثیر متقابل بر یکدیگر هستند؛ به این صورت که کمال‌گرایی منفی منجر به کاهش تاب‌آوری و کمال‌گرایی مثبت موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. از سوی دیگر، افزایش تاب‌آوری به نوبه خود باعث کاهش تأثیرات منفی کمال‌گرایی منفی می‌گردد.

تأثیر کمال‌گرایی منفی والدین بر کاهش تاب‌آوری را می‌توان با استفاده از سندرم ایمپاستر (imposter syndrome) نیز تبیین کرد. به این صورت که کمال‌گرایی منفی و معیارهای سخت‌گیرانه والدین موجب می‌شود فرد، علی‌رغم رسیدن به موفقیت، نتواند اعتبار موفقیت‌های خود را بپذیرد و تصور کند که برخلاف شواهد بیرونی که نشان از لیاقت او برای موفقیت از طریق رقابت و تلاش دارد، درواقع شایستگی آن موفقیت را ندارد؛ در نتیجه این امر منجر به کاهش تاب‌آوری فرد می‌گردد.

یافته دیگر پژوهش، وجود رابطه معنادار بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است که با نتایج پژوهش‌های گارسیه- ایزکیردو و همکاران (۲۰۱۸)، ابولمعلی و محمودی (۲۰۱۳)، موانگی و همکاران (۲۰۱۵)، اسمیت و امرسون (۲۰۲۱) و ایو و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. در تبیین این یافته‌ها نیز می‌توان از نظریه حفاظت از منابع استفاده کرد. این نظریه بر اصل اساسی استوار است که افراد تلاش می‌کنند تا منابع را برای رفاه و احساس مثبت از خود به دست آورند، حفظ کنند، پرورش دهند و از آنها محافظت کنند. منابع، دارای ارزش ذاتی و ابزاری هستند. هابفول به منابع شخصی مانند خودکارآمدی، خودباوری، تاب‌آوری، انگیزه و خوش‌بینی اشاره می‌کند. سایر منابع شامل شبکه‌های اجتماعی- حمایتی والدین، معلمان، هم‌سالان و افراد مهم دیگر و منابع انرژی هستند.

براساس این نظریه، فرسودگی تحصیلی را می‌توان به عنوان از دست دادن منابع توصیف کرد. منابع می‌توانند به دلیل میزان بالای تقاضای تحصیلی که از دانش‌آموزان انتظار می‌رود، و تهدیدکننده توانایی آنها برای حفظ تاب‌آوری تحصیلی به عنوان یک منبع شخصی

که به آنها در مقابله کمک می‌کند، از دست بروند. اگر نرخ استفاده از منابع دانش‌آموزان بیشتر از نرخ تجدید آنها باشد، احتمالاً دانش‌آموزان دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند. هابفول (۲۰۱۱) بیان کرد که دانش‌آموزانی که منابع بیشتری دارند، کمتر در معرض از دست دادن منابع هستند و قادرند تا منابع را به دست آورند تا آنها را در برابر فرسودگی تحصیلی محافظت کنند. بنابراین، نظریه حفاظت از منابع رویکرد جامعی به رابطه بین کمال‌گرایی والدین، تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی ارائه می‌دهد.

بر اساس نظریه خودمختاری (self-determination theory)، نیازهای بنیادین روان‌شناختی شامل خودمختاری، احساس شایستگی و ارتباط، در شکل‌گیری انگیزه درونی و تاب‌آوری نقش کلیدی دارند (رایان و دسی، ۲۰۲۴). زمانی که والدین انتظارات کمال‌گرایانه شدیدی از فرزندان خود دارند، این نیازها به درستی ارضا نمی‌شوند و در نتیجه انگیزش درونی دانش‌آموزان کاهش یافته و احتمال فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد.

همچنین از منظر نظریه دلبستگی (attachment theory)، سبک تعامل والدین با فرزندان، به‌ویژه در زمینه حمایت عاطفی و پذیرش بی‌قید و شرط، نقش مؤثری در شکل‌گیری تاب‌آوری ایفا می‌کند (پانگانیان و همکاران، ۲۰۲۵). والدینی که با دیدگاه کمال‌گرایانه رفتار می‌کنند، معمولاً پذیرش مشروط دارند؛ یعنی فرزندشان را فقط در صورت دستیابی به استانداردهای بالا ارزشمند می‌دانند. این سبک رفتاری می‌تواند احساس ناامنی، اضطراب و ناکامی در دانش‌آموز ایجاد کرده و ظرفیت روانی او برای مقابله با فشارهای تحصیلی را کاهش دهد.

افزون بر این، مدل‌های فرسودگی تحصیلی نظیر مدل سه‌بعدی مسلش که بر خستگی هیجانی، بدبینی و احساس ناکارآمدی تأکید دارند، نشان می‌دهند که فشارهای مداوم و انتظارات غیرواقع‌بینانه از سوی والدین می‌تواند به تجربه خستگی هیجانی و کاهش درگیری مثبت دانش‌آموز با مدرسه منجر شود (العواد، ۲۰۲۴). درمقابل، والدینی که رویکرد حمایتی و غیرکمال‌گرایانه دارند، زمینه را برای پرورش تاب‌آوری، عزت‌نفس و سلامت روانی بهتر در فرزندان فراهم می‌آورند.

## • نتیجه‌گیری

این مطالعه به بررسی دینامیک‌های پیچیده بین تاب‌آوری، فرسودگی تحصیلی و کمال‌گرایی والدین می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان یک منبع درونی در پس‌زمینه فعالیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد و می‌تواند نقش محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی ایفا کند. به‌عبارت دیگر، تاب‌آوری بالا همچون سپری در مقابل اثرات منفی کمال‌گرایی والدین عمل کرده و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با فشارهای تحصیلی بهتر مقابله کنند. کیفیت تاب‌آوری همچنین توانایی دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی را نشان می‌دهد.

با توجه به نتایج پژوهش و نظریه‌های مرتبط، می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی والدین یکی از عوامل روان‌شناختی مهم در تبیین تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در زمینه تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی است. فشارهای ناشی از انتظارات بالا و استانداردهای سخت‌گیرانه می‌تواند منجر به کاهش سلامت روانی، انگیزش تحصیلی و توانمندی مقابله‌ای در دانش‌آموزان شود. درمقابل، کاهش رفتارهای کمال‌گرایانه والدین و جایگزینی آن با حمایت هیجانی، پذیرش و واقع‌گرایی، از عوامل مؤثر در تقویت تاب‌آوری و کاهش فرسودگی تحصیلی است.

بنابراین، با شناخت دقیق‌تر این روابط، می‌توان به والدین، معلمان و مشاوران آموزشی راهکارهایی ارائه داد که به کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان منجر شود و به بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آنها کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای آگاه‌سازی والدین نسبت به پیامدهای منفی کمال‌گرایی و آموزش شیوه‌های فرزندپروری مثبت طراحی و اجرا شود.

این مطالعه را می‌توان به‌عنوان بخشی مقدماتی از یک مطالعه بزرگ‌تر در نظر گرفت تا زوایای ناشناخته کمال‌گرایی والدین، فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان با ظرافت بیشتری بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود معلمان و مدیران مدارس برنامه‌هایی برای آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به دانش‌آموزان طراحی کنند. این برنامه‌ها می‌توانند با توسعه شایستگی‌های اجتماعی و افزایش جلسات

تعاملی، به‌ویژه در فعالیت‌های فوق‌برنامه، تاب‌آوری را تقویت کند. این فرصت مناسبی است تا دانش‌آموزان درباره تعیین اهداف واقعی، حل مسائل، پایداری و اعتماد به نفس آموزش ببینند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به غیرقطعی بودن نتایج اشاره کرد، زیرا فرسودگی تحصیلی تحت تأثیر عوامل متعدد داخلی و موقعیتی است. بنابراین، توصیه می‌شود مطالعات آینده سایر عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، به‌جز تاب‌آوری، را بررسی کنند. همچنین، محدودیت پژوهش در انتخاب نمونه از یک جنس و رده سنی خاص، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد؛ لذا تحقیقات آتی بهتر است شامل گروه‌های سنی و جنسی متنوع‌تری باشد. با توجه به محدودیت دسترسی به والدین، پرسشنامه‌ها عمدتاً توسط یک والد (پدر یا مادر) تکمیل شده‌اند؛ از آنجا که معیارهای کمال‌گرایی والدین ممکن است متفاوت باشد، پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی یا تمرکز بر یک والد صورت گیرد یا هر دو والد پرسشنامه را تکمیل کنند تا تأثیرات هر یک به‌طور مجزا تحلیل شود.

## • تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

## • تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش یاری رسانده‌اند، از جمله شرکت‌کنندگان و اساتید محترم، تشکر و قدردانی می‌گردد.

## • منابع

- ابوالمعالی، خدیجه، هاشمیان، کیانوش و اعرابیان، اقدس. (۱۳۹۸). تبیین فرسودگی تحصیلی براساس الگوی ارتباط والد-فرزند با میانجیگری تاب‌آوری و توانایی حل مسئله، نشریه روان‌شناسی، ۲۳(۱)، ۵۰-۶۵. <http://www.iranapsy.ir/Article/21428>
- اکبری، بهمن، علی‌پور، گیتا و حسین‌زاده فرسی، زهرا نیلوفر. (۱۳۹۸). مقایسه ابعاد کمال‌گرایی، نظم جویی هیجانی و خودآگاهی در افراد مبتلا به بیماری قلب و عروق و سالم. رویش روان‌شناسی، ۸(۸)، ۳۲-۲۵. <http://frooyesh.ir/article-1-1414-fa.html>
- آرمین، مریم، سهرابی، نادره، و کاظمی، سلطانعلی. (۱۳۹۰). رابطه ابعاد کمال‌گرایی والدین با عزت نفس و خودکارآمدی فرزندان. روشها و مدل‌های روان‌شناختی، ۲(ویژه نامه)، ۱۵-۲۸. <https://sid.ir/paper/227465/fa>
- اورنگ، طوبا، حسینیان، سیمین، یزدی، سیده منور و ثمری، علی اکبر. (۱۴۰۳). تدوین الگوی آموزش خودمراقبتی روان‌شناختی و اثربخشی آن بر تاب‌آوری دختران نوجوانان آسیب‌پذیر شهر تهران. فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۱۹(۶۸)، ۲۵۷-۲۷۴. [20.1001.1.26454955.1403.19.68.5.8](https://doi.org/10.1001.1.26454955.1403.19.68.5.8)
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (اعتبار) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. مجله علوم روان‌شناختی، ۲(۸)، ۳۴۶-۳۵۹. <https://sid.ir/paper/438219/fa>
- ذاکری گورزانی، مرضیه. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با خلاقیت در بین دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی مدارس شاهد ناحیه یک بندرعباس. پژوهشنامه اورمزد، -۴۹ (ضمیمه شماره ۲)، ۷۸-۹۴. <https://sid.ir/paper/518141/fa>
- سرشار، عاطفه، ملتفت، قوام و نیکدل، فریبرز. (۱۳۹۶). بررسی رابطه کمال‌گرایی و سازگاری هیجانی با نقش واسطه باورهای انگیزشی، نشریه روان‌شناسی، ۲۱(۴)، ۴۱۲-۴۲۷. <http://iranapsy.ir/Article/22205>
- نجفی مرغملکی، عباس، کنیش بجاری، عقیل، ناصری مارندگان، راضیه و معرف انزابی، فاطمه زهرا. (۱۴۰۰). بررسی چگونگی تأثیر پذیری دانش‌آموزان از تاب‌آوری و نقش آن در زندگی و تحصیل. ماهنامه پایاشهر، دوره: ۳، شماره: ۲۹. <https://civilica.com/doc/1921222>
- نعامی، عبدالزهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مطالعات روان‌شناختی، ۳(۳)، ۱۱۷-۱۳۴. doi: 10.22051/psy.2009.1609
- فرزانه یزدانی، راضیه شیخ‌الاسلامی، (۱۳۹۸). رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا: نقش واسطه ای خودشفقت و رزوی، نشریه روان‌شناسی، ۲۳(۳)، ۲۶۹-۲۸۵. <http://iranapsy.ir/Article/21612>
- Abolmaali, K., & Mahmudi, R. (2013). The prediction of academic achievement based on resilience and perception of the classroom environment. *Open Science Journal of Education*, 1(1), 7-12. <https://www.researchgate.net/publication/360889137>
- Akbari, M., Mokarami, H., Cousins, R., Taghanaki, C. R., Kaveh, M. H., & Jahangiri, M. (2024). Development and Validation of a Resilience Skills Questionnaire for Health Sector Professionals Based on Social Cognitive Theory. *BioMed Research International*, 2024(1), 5660620. <https://doi.org/10.1155/2024/5660620>

- Al-Awad, F. A. (2024). Academic burnout, stress, and the role of resilience in a sample of Saudi Arabian medical students. *Medical Archives*, 78(1), 39. <https://doi.org/10.5455/medarh.2024.78.39-43>
- Arbinaga, F. (2023). Resilient behaviors in music students: Relationship with perfectionism and self-efficacy. *Behavioral Sciences*, 13(9), 722. <https://doi.org/10.3390/bs13090722>
- Austria, K. V. E., Fukushi, Y. C., Langomes, K. A. A., Panoril, B. C., Singh, M. G. D., & Montano, R. L. T. (2024). Perceived Parental Perfectionism as a Predictor of the Impostor Phenomenon Among Filipino Honor Students. *Psychological Studies*, 1-12. DOI:10.1007/s12646-024-00793-3
- Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in psychology*, 16, 1517359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
- Barton, G., McKay, L., Garvis, S., & Sappa, V. (2020). Introduction: Defining and theorising key concepts of resilience and well-being and arts-based research. *Arts-based research, resilience and well-being across the lifespan*, 1-12. doi: 10.1007/978-3-030-26053-8\_1
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European journal of psychology of education*, 28, 511-528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Çerkez, Y. (2017). Psychological resilience in adolescents: The effect of perfectionism. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 96-103. DOI:10.1080/09751122.2017.1393953
- Chang, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2020). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: a mediation model. *Asia Pacific Education Review*, 21, 409-422. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>
- Choi, H., Cho, S., Kim, J., Kim, E., Chung, J., & Lee, S. M. (2022). The mediating effect of introjected motivation on the relation between perfectionism and academic burnout. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32(2), 207-219. DOI:10.1017/jgc.2020.8
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. DOI: 10.1002/da.10113
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>
- Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of adolescence*, 84, 156-164. DOI: 10.1016/j.adolescence.2020.08.011
- Fjermestad-Noll, J., Ronningstam, E., Bach, B. S., Rosenbaum, B., & Simonsen, E. (2020). Perfectionism, shame, and aggression in depressive patients with narcissistic personality disorder. *Journal of personality disorders*, 34(Supplement), 25-41. DOI: 10.1521/pedi.2020.34.supp.25
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. D. L. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068-1079. DOI:10.1080/01443410.2017.1383073
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96.
- Hikmah, M., Japar, M., & Sunawan, S. (2020). Improving Control Beliefs and Reducing Academic Burnout Using Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 138-144. DOI 10.15294/JUBK.V9I3.41099
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of occupational and organizational psychology*, 84(1), 116-122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Kalsum, U., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2022). The Effectiveness of Group Counseling Acceptance and Commitment Therapy to Reduce Students' Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 16-22. DOI 10.15294/JUBK.V11I1.55670
- Kamalpour, S., Azzadeh-Forouzi, M., & Tirgari, B. (2017). A study of the relationship between resilience and academic burnout in nursing students. *Strides in Development of Medical Education*, 13(5), 476-487. ID: 148603888
- Kotzé, M., & Kleynhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of psychology in Africa*, 23(1), 51-59. DOI:10.1080/14330237.2013.10820593
- Kruger, K., Jellie, J., Jarkowski, O., Keglevich, S., & On, Z. X. (2023). Maladaptive and Adaptive Perfectionism Impact Psychological Wellbeing Through Mediator Self-Efficacy Versus Resilience. *International Journal of Psychological Studies*, 15(3), 1-46. DOI:10.5539/ijps.v15n3p46
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Olčar, D. (2020). Student flow and burnout: The role of teacher autonomy support and student autonomous motivation. *Psychological Studies*, 65(2), 145-156. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00539-6>

- Luo, Y., Liang, J., & Jiang, Y. (2021). The Effect of Positive Perfectionism on Academic Burnout Among Middle-School Students: Mediating Role of Emotional Stability and Moderating Effect of Teacher-Student Relationships. *International Journal of Secondary Education*, 9(4), 115. DOI:10.11648/j.ijsedu.20210904.13
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Muliasari, M., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2019). Mediating effect of career decision self-efficacy on the relation of perfectionism to career indecision. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 92-99. DOI <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.29128> Abstract
- Mwangi, C. N., Okatcha, F. M., Kinai, T. K., & Ileri, A. M. (2015). Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya. DOI:10.4172/ijscp.S2-003
- Nanda, J. M. R., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The Relationship between Perfectionism and Students' Academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 175-182. DOI 10.15294/JUBK.V11I3.60593
- Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge. [doi.org/10.4324/9781315189178](https://doi.org/10.4324/9781315189178)
- Nouri, Z., Nashrodkoli, R. H., & Habibzadeh, K. (2024). The Relationship between Narcissism, Perfectionism, and Parenting Styles: The Mediating Role of Coping Styles. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(3), 90-98. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.10>
- Ólafsdóttir, E. L. (2022). Multidimensional Perfectionism and Academic Burnout in University Students: The Moderating Role of Autonomy Support. <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9091236>
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic resilience as a predictor of academic burnout among form four students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187-200. <http://ir-library.ku.ac.ke/handle/123456789/23089>
- Panganiban, T., Camarador, R., Tagare, R., Jr., Lobo, J., Sinag, J. M., Quibril, J., . . . Payumo, A. (2025). Interweaving perceived instructors' emotional support and students' academic resilience in the physical education context through the lens of mindset and attachment theories. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 11, 1-20. doi: 10.17979/sportis.2025.11.1.11202
- Popa-Velea, O., Diaconescu, L., Mihăilescu, A., Jidveian Popescu, M., & Macarie, G. (2017). Burnout and its relationships with alexithymia, stress, and social support among Romanian medical students: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 14(6), 560. doi: 10.3390/ijerph14060560
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: the moderating role of satisfaction on school context relationships. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(3), 770-780. DOI: 10.3390/ejihpe11030055
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International journal of nursing studies*, 49(8), 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing. DOI:10.1007/978-3-031-17299-1\_2630
- Sachser, N., Hennessy, M. B., & Kaiser, S. (2018). The adaptive shaping of social behavioural phenotypes during adolescence. *Biology Letters*, 14(11), 20180536. DOI: 10.1098/rsbl.2018.0536
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, psychological distress, and academic burnout among accounting students. *Accounting Perspectives*, 20(2), 227-254. <https://doi.org/10.1111/1911-3838.12254>
- Susanti, P. D., Wibowo, M. E. W. M. E., & Mulawarman, M. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy counseling and mindfulness-based cognitive counseling to reduce school burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 173-178. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/34352>
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)
- Tran, T. X., Vo, T. T. T., & Ho, C. (2023). From academic resilience to academic burnout among international university students during the post-COVID-19 new normal: An empirical study in Taiwan. *Behavioral Sciences*, 13(3), 206. <https://doi.org/10.3390/bs13030206>
- Wang, L., Lin, C., Han, C., Huang, Y., Hsiao, P., & Chen, L. (2021). Undergraduate nursing student academic resilience during medical surgical clinical practicum: A constructivist analysis of Taiwanese experience. *Journal of Professional Nursing*, 37(3), 521-528. doi: 10.1016/j.profnurs.2021.02.004.
- Yu, X., & Wang, H. (2024). The influence of family upbringing on test anxiety of college students: The mediating role of perfectionism. *Applied & Educational Psychology*, 5(3), 104-113. DOI: 10.23977/appep.2024.050314