پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
سال بیست و یکم، شماره ۴، پی‌درپی ۱۱۲، صفحات ۱۸۶ تا ۱۹۱
مهر و آبان ۱۳۹۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۱۴
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۱۹

رابطه خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

دکتر جهانگیر کرمی[۱]، پیمان حاتمیان[۲]*

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

سابقه و هدف: توجه به متغیرهای مرتبط با استرس تحصیلی در دانشجویان می‌تواند در شناخت بیشتر ماهیت این متغیر راهگشا باشد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه‌ی آماریِ پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، نمونه‌ای به تعداد ۳۶۰ نفر با استفاده از فرمول کوکران انتخاب شدند. سپس داده‌ها با استفاده ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون، تجزیه و تحلیل شدند. ابزار مورد استفاده برای گردآوری داده‌ها شامل: پرسشنامه‌های باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10)، مقیاس کمال‌گرایی اهواز (APS) و پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی برسو بود.

یافته‌ها: بعد از این‌که داده‌ها با استفاده ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تجزیه و تحلیل شدند، نتایج حاصل نشان داد که خودکارآمدی، رابطه‌ی منفی و معناداری با فرسودگی تحصیلی دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که کمال‌گرایی مثبت به طور منفی و معنی‌دار و کمال‌گرایی منفی به طور مثبت و معنی‌دار با فرسودگی تحصیلی در ارتباط است.

نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی و کمال‌گرایی، توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را دارند.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:
Karami J, Hatamian P. The relationship between self-efficacy and perfectionism with academic burnout students. Pejouhandeh 2016;21(4):186-191.

مقدمه

بدیهی است که عوامل متعددی، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد تحصیلی آنها می‌شود. از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده، فرسودگی تحصیلی است (۱). فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان اشاره به احساس خستگی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو دارد (۲).

شواهد و پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است دانشجویانی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولا علایمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه‌ی حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (۳). "هیس" معتقد است فرسودگی تحصیلی در میان فراگیران، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی دارد که ایجاد می‌شود (۴). نتایج تحقیق "استوبر و یانگ" نشان داد محصل‌هایی که میزان فرسودگی تحصیلی آنها بیشتر است، موفقیت کمتری نسبت به سایر همتایان خود کسب می‌کنند (۵).

یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی، عوامل روانشناختی است (۶). در برخی از پژوهش‌ها، باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از متغیرهای تأثیرگذار روانشناختی بر موفقیت تحصیلی معرفی شده است (۷). در طول یک دهه‌ی گذشته یا پیش از آن، پژوهشگران مفهوم خودکارآمدی را برای تبیین پدیده‌ی استرس تحصیلی مورد استفاده قرار داده‌اند (۸). "آلبرت بندورا" خودکارآمدی را به عنوان مهم‌ترین عامل

*نویسنده مسؤول مکاتبات: پیمان حاتمیان؛ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران؛ همراه: ۰۹۱۸۹۹۶۸۱۰۳؛
پست الکترونیک: hatamian152@gmail.com

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]

تعیین‌کننده برای تغییر رفتار ذکر می‌کند، زیرا می‌تواند بر انتخاب فرد در مراحل اتخاذ رفتار تأثیر بگذارد و همچنین باعث می‌شود فرد تلاش بیشتری برای دستیابی به عمل صرف کند و در برابر مشکلات و موانع استقامت کند (۹). بر اساس تئوری شناختی- اجتماعی، باورهای خودکارآمدی فردی، نقش مهمی در بروز رفتارهای گوناگون دارند (۱۰). "رحمتی" در پژوهش خود نشان داد که رابطه‌ی منفی بین خودکارآمدی و استرس تحصیلی در دانشجویان دانشگاه دیده می‌شود (۱۱). در پژوهش "آگوو و همکاران" با عنوان رابطه بین خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان نیجریه‌ای، نتایج حاصل نشان داد که هرچقدر میزان خودکارآمدی در بین دانشجویان کمتر باشد، آنها فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند و بالعکس (۱۲).

یکی دیگر از متغیرهایی که با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد کمال‌گرایی است. منظور از کمال‌گرایی تلاش برای رفع نواقص است و کمال‌گرایان افرادی هستند که می‌خواهند در همه‌ی ابعاد زندگی افراد کاملی باشند و با ویژگی‌هایی همچون تلاش فزاینده برای بی‌نقص بودن و تعیین استانداردهای افراطی به طور مدام برای خود همراه با تمایل برای ارزیابی انتقادی بالا برای رفتارشان مشخص می‌شوند (۵). تحقیقات اخیر نشان داده است که کمال‌گرایی شامل کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه است (۱۲). تفاوت کلیدی کمال‌گرایی سازگارانه با کمال‌گرایی ناسازگارانه این است که در کمال‌گرایی ناسازگارانه با وجود شواهدی که حاکی از غیر واقع‌بینانه بودن معیارها هستند، گرایش کمال‌گرایی همچنان ادامه دارد. همچنین یکی دیگر از تفاوت‌های کمال‌گرایی سازگارانه با کمال‌گرایی ناسازگارانه در این است که در کمال‌گرایی سازگارانه افراد برای رسیدن به معیارها تلاش لازم را می‌کنند و عزت نفس خود را از دست نمی‌دهند، در حالی که در کمال‌گرایی ناسازگارانه اینگونه نیست (۱۲). به طور کلی کمال‌گرایی سازگارانه با بهزیستی روان شناختی و عملکرد تحصیلی مناسب مرتبط است، در حالی که در کمال‌گرایی ناسازگارانه این طور نیست (۱۳). به گزارش "ژانگ و همکاران" بین جنبه‌های ناسازگارانه کمال‌گرایی با علایم فرسودگی تحصیلی، رابطه‌ی مثبت وجود دارد (۱). نتایج پژوهش "رحمانی جوانمرد" نشان داد که کمال‌گرایی ناسازگارانه به طور مثبت و معنی‌دار و کمال‌گرایی سازگارانه به طور منفی و معنی‌دار با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد (۱۴). براساس آنچه گفته شد در این تحقیق سعی شده است، احتمال وجود رابطه بین خودکارآمدی و مال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد.

مواد و روش‌ها

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه متعلق به سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب، هر دانشکده به عنوان یک طبقه‌ی مجزا در نظر گرفته شد و سپس به نسبت، از هر دانشکده به صورت تصادفی از بین دانشجویانی که علاقمند به مشارکت در تحقیق بودند تعداد ۳۶۰ نفر از آنها با استناد به فرمول کوکران به عنوان نمونه انتخاب شدند که ۰/۳۲ مرد و ۰/۶۸ زن و بین دامنه‌ی سنی ۱۸ تا ۳۲ سال بودند. به دانشجویان شرکت کننده در پژوهش اطمینان داده شد که نتایج این تحقیق فقط جهت یک کار علمی و پژوهشی است و اطلاعات آنها در اختیار هیچ شخص خاصی قرار نمی‌گیرد. بعد از رضایت خاطر برای شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنها قرار گرفت. پاسخ به پرسشنامه‌ها به صورت فردی بود به این صورت به شرکت‌کنندگان گفته شد که در پاسخ به سؤالات اگر با مشکل مواجهه شدند می‌توانند از پژوهشگر راهنمایی‌های لازم را بگیرند. در نهایت، بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون و با استفاده از نرم افزار SPSS-21 تجزیه و تحلیل شدند. قابل ذکر است که از جمله ملاک‌های ورود برای همکاری در پژوهش به عنوان آزمودنی شامل دانشجوی کارشناسی بودن و علاقمندی به پاسخ‌گویی سؤالات پرسشنامه بود. ازجمله ملاک‌های خروج شامل غیر دانشجو بودن و عدم علاقه به همکاری در پاسخ‌گویی به سؤالات پژوهش بود. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10)، مقیاس کمال‌گرایی اهواز (APS) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو استفاده شد.

ابزار:

پرسشنامه باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10). این پرسشنامه توسط نظامی، شوآرتزر و بورن در سال ۱۹۹۷ تهیه شد. این مقیاس دارای ۱۰ گویه چهار گزینه‌ای با دامنه یک تا چهار است که کمینه و بیشینه نمره آن در محدوده ۱۰ و ۴۰ قرار دارد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ و ضریب همسانی درونی آن بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (۱۵). این مقیاس در ایران توسط رجبی هنجاریابی شد که پایایی آن ۰/۸۲ و نیز روایی کلی آن ۰/۷۹گزارش شده

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]

است (۱۶). در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه کمال‌گرایی (APS). آزمون کمال‌گرایی اهواز (APS) بر اساس تحلیل عوامل پاسخ‌های آزمودنی‌های دانشجوی دختر و پسر دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با ۲۷ ماده و توسط نجاریان، عطاری و زرگر ساخته شده است. ضرایب همسانی این آزمون برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۹ و پسر ۰/۸۸ است. برای سنجش اعتبار این آزمون ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل این آزمون با مقیاس الگوی رفتاری تیپ A ۰/۶۵، با مقیاس شکایت جسمی ۰/۴۱ و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۰/۳۹- است. هرمزی‌نژاد نیز روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه، پایایی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روش اسپیرمن- براون ۰/۸۸ و روش گاتمن ۰/۸۳ به‌دست آورده است (۱۷). در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ به‌دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی. این پرسشنامه را برسو و همکاران (۲۰۰۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه توسط محققان به روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه گردید و شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و نیز شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب، مطلوب گزارش شد. نعامی پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی 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 به‌دست آورده است که به ترتیب برابر۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح P<۰/۰۰۱ معنی‌دار بود (۳). در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه، بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ به‌دست آمد.

یافته‌ها

از بین کل پاسخ‌گویان که ۱۰۰٪ در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند، ۱۱۷ نفر مرد (۰/۳۲) و ۲۴۳ نفر زن (۰/۶۸) بودند. میانگین سنی پاسخ‌گویان (بین ۱۸ تا ۳۲ سال) در مجموع (۲۱/۷۸) بود. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی آمده است. نتایج تحلیل همبستگی در جدول ۲ نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی، ضریب همبستگی ۰/۳۲ وجود دارد که در سطح P<۰/۰۰۱ معنادار است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی ضریب همبستگی ۰/۲۷- وجود دارد که سطح P<۰/۰۰۱ معنادار است.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین هر دو با هم می‌توانند ۳۲ درصد تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. بر این اساس، خودکارآمدی با ضریب تأثیر ۰/۳۴- و کمال‌گرایی با ضریب تأثیر ۰/۲۹ توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را دارند که هر دو در سطح P<۰/۰۰۱ معنادار هستند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی.

متغیر	کمینه	بیشنه	میانگین	انحراف استاندارد
فرسودگی تحصیلی	۱۳	۴۷	۲۸/۴۸	۶/۷۲
کمال گرایی	۱۰	۵۵	۳۲/۲۴	۱۰
خودکارآمدی	۱۳	۴۰	۱۹/۹۹	۴/۸۰

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی.

متغیر	فرسودگی تحصیلی		فرسودگی (استرس) از طرف دیگران		فرسودگی (استرس) از طرف خود	
	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری
کمال گرایی	۰/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۲۶	۰/۰۱
خودکارآمدی	-۰/۲۷	۰/۰۰۱	-۰/۲۹	۰/۰۰۵	-۰/۲۹	۰/۰۰۱

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس خودکارآمدی و کمال‌گرایی.

خلاصه مدل	متغیر پیش‌بین	B	β	t	سطح معناداری
R=۰/۴۶	خودکارآمدی	۰/۲۶	-۰/۳۴	۵/۹۱	۰/۰۰۱
R^2=۰/۳۲	کمال گرایی	۰/۲۰	۰/۲۹	۶/۳۷	۰/۰۰۱
F=۴۲/۲۲					

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی به هر اندازه که خودکارآمدی دانشجویان بالا باشد، میزان فرسودگی تحصیلی آنها کمتر خواهد بود و هرچقدر خودکارآمدی کمتر باشد، فرسودگی تحصیلی بیشتری در آنها دیده می‌شود. این نتیجه همخوان با نتایج پژوهش‌های قبلی است (۲۰،۱۹،۱۸،۱۱،۸،۳).

ریگ و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که دانشجویان با خودکارآمدی بالا انرژی بیشتری داشته و در ارتباط با دیگران از خود گذشتگی بیشتری دارند و کمتر دچار فرسودگی تحصیلی می شوند (۲۱). هنگ و همکاران در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و رضایت شغلی و تعهد ارتباط مثبت و معنادار و بین خودکارآمدی با فرسودگی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد (۲۲).

اورز و همکاران طی مطالعه ای با عنوان خودکارآمدی و فرسودگی روی ۴۹۰ معلم به این نتیجه رسیدند که باورهای خودکارآمدی با فردیت‌زدایی و خستگی هیجانی به طور منفی و با موفقیت شخصی تقلیل یافته به طور مثبت در ارتباط است و نیز نتایج نشان داد کسانی که در خودکارآمدی نمره بالاتری گرفتند، به نشانگان فرسودگی کمتری دچار شدند (۳).

نتایج نشان داده است که افرادی که خود کارآمدی بالایی دارند در هنگام مواجهه با تکالیف مشکل به جای اجتناب از مشکل با آن رو برو شده و تعهد بالایی در رسیدن به اهداف خود داشته و شکست را به تلاش کمتر و مهارت ناقص نسبت می‌دهند و آن را جبران‌پذیر می‌دانند، بنابراین کمتر دچار فرسودگی و استرس خواهند شد (۲۳).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان، رابطه معناداری وجود دارد؛ یعنی به هر اندازه که دانشجویان کمال‌گرایی سازگارانه داشته باشند، میزان فرسودگی تحصیلی آنها کمتر و هرچقدر دانشجویان کمال‌گرایی ناسازگارانه داشته باشند، فرسودگی تحصیلی بیشتری در آنها دیده می‌شود. نتایج این پژوهش همخوان با نتایج پژوهش‌های قبلی است (۲۵،۲۴،۱۵،۱). در پژوهش تاریس و همکاران نتایج نشان داده است که کمال‌گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد ولی کمال‌گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد (۲۶). نتایج پژوهش داوری و همکاران نشان داد که کمال‌گرایی مثبت به صورت مثبت، سهم معنی‌داری در پیش‌بینی اهداف پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این در حالی است که کمال‌گرایی منفی به‌طور مثبت سهم معنی‌داری در پیش‌بینی عدم پیشرفت تحصیلی آنها دارد (۲۷). برومباخ و همکاران نیز در پژوهشی به بررسی رابطه میان کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی پرداختند. یافته های ایشان نشان دادند که رابطه معناداری میان کمال‌گرایی و پیشرفت تحصیلی وجود ندارد (۲۸). آلیسون در مطالعه‌ای به بررسی رابطه میان کمال‌گرایی مثبت و منفی با عملکرد تحصیلی، انگیزش عملکرد و بهزیستی پرداخت. نتایج حاکی از آن بود که کمال‌گرایی سازگارانه و مثبت، رابطه مثبت و معناداری با عملکرد تحصیلی، انگیزش عملکرد و بهزیستی داشت، درحالی‌که کمال‌گرایی منفی رابطه منفی و معناداری با عملکرد تحصیلی، انگیزش عملکرد و بهزیستی دانشجویان داشت (۲۹). همچنین، نتایج یافته‌های مهدوی غروی و همکاران در پژوهشی با عنوان رابطه اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی، حاکی از این است که اضطراب امتحان رابطه منفی معنادار و انگیزش پیشرفت رابطه مثبت معناداری با پیشرفت تحصیلی دارند، اما بین کمال‌گرایی (چه مثبت و چه منفی) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، رابطه معناداری مشاهده نشد (۳۰). گفتنی است که این نتیجه تا حدودی مخالف با نتیجه پژوهش حاضر است.

بنابراین با توجه به آنچه که از نتایج پژوهش حاضر به‌دست آمد متغیر خودکارآمدی نقش مؤثری بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان و جلوگیری از فرسودگی و استرس تحصیلی آنها دارد. همچنین کمال‌گرایی مثبت و سازگارانه ماهیت مثبت دارد که منجر به رشد تحصیلی دانش‌آموزان و

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]

دانشجویان می‌شود که خود، مانع از فرسودگی تحصیلی است. اما کمال‌گرایی ناسازگارانه جنبه منفی دارد و موجب عدم پیشرفت تحصیلی شده و به تبع آن فرسودگی تحصیلی را نیز افزایش خواهد داد.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت. از جمله آن‌که پژوهش حاضر در میان دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه انجام گرفته و در تعمیم نتایج به سایر دانشجویان دانشگاهای کشور باید جانب احتیاط را رعایت کرد. علاوه بر این، متغیرهای دیگری از جمله سن و جنس در رابطه با فرسودگی تحصیلی وجود دارد که در تحقیق حاضر بررسی نشد و پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی مورد توجه پژوهشگران قرار گیرند. از آنجایی که پژوهش حاضر در نمونه دانشجویی انجام گرفت پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی در نمونه‌های آماری دیگری از جمله دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی مختلف و دانش‌آموزان تیزهوش نیز انجام گیرد. از جمله پشنهادات کاربردی این است که صاحبنظران و مسؤولین دانشگاهی در کشور به این نکته توجه داشته باشند که فضای دانشگاه را طوری برنامه‌ریزی نمایند تا دانشجویان بتوانند از جنبه‌های مثبت شخصیتی و رفتاری خود بیشتر بهره گرفته و با افزایش خودکارآمدی و نیز کمال‌گرایی مثبت در جهت رشد هرچه بیشتر خود گام بردارند و از فرسودگی تحصیلی که مانع از رشد و پیشرفت تحصیلی آنها می‌شود دور شوند.

REFERENCES

1. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. Pers Individ Differ 2007; 43(6): 1529-40.

2. Bresó E, Schaufeli WB, Salanova M. Can a self efficacy-based intervention decrease burnout increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. Higher Educe 2011; 61(4): 339-55.

3. Naami A. The relationship between quality of learning experience and academic burnout of MA students of Shahid Chamran University of Ahvaz. Psychol Stud J 2010; 5(3): 25-37. (Full Text in Persian)

4. Hayes B. Job satisfaction, stress and burnout in haemodialysis nurses. Queensland University of Technology; 2015.

5. Stoeber J, Yang H. Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. Pers Individ Differ 2010; 49(3): 246-51.

6. Stewart JG, Beauvais AM, DeNisco S, Beauvais JE. Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study. Nurse Educ Today 2014; 34(6): 918-23.

7. Azizi Tas Ahmadi F, Najafi M, Khanehkeshi A. The relationship of academic self-efficacy and selfregulation with academic performance among the high school students with refusal behaviorl and normal students. Indian J Educ Inf Manage 2014; 3(4): 19-24. (Full Text in Persian)

8. Seif A. Modern educational psychology. Agah, Tehran; 2010. (Text in Persian)

9. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall Inc; 1986.

10. Irwin CE. Provider self-efficacy and the screening of adolescents for risky health behaviors. J Adolesc Health 2004; 35(2): 101-7

11. Rahmati Z. The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. Procedia-Social Behav Sci 2014; 171(20): 49-55.

12. Lowell S, Limke A. Adult romantic attachment and types of perfectionism. J Sci Psychol 2009; 3(3): 18-23.

13. Kelly O. What is perfectionism? Retrieved from: ocd.About.com/od/glossary/g. What-Is-Perfectionism.htm; 2010.

14. Rahmani Javanmard SA. Investigate the relationship between perfectionism and burnout among students, the first national conference and new characters, Sanandaj, Islamic Azad University. 2013;10-13. (Ful Text in Persian)

15. Schwarzer R, Born A. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures. World Psychol 1997; 3(1-2): 177-90.

16. Rajabi G. Validity and reliability of general self efficacy scale. New Thoughts Educ 2006; 2(1, 2): 111-22 (Full Text in Persian)

17. Bakhtiarpour S, Hafizi F, Behzad Sheni P. The relationship between locus of control perfectionism and self-efficacy and academic performance in students with test anxiety. New Findings J Psychol 2013; 3(4) 11-21. (Full Text in Persian)

18. Ugwu F, Onyishi I, Tyoyima W. Exploring the relationships between academic burnout, selfefficacy and academic engagement among nigerian college students, The African Symposium 2013; 2326-8077.

19. Pan SC, Franklin T. In-service teachers' self efficacy, professional development, and web 2.0, tools for integration. New Horizons Educ 2011; 59(3); 28-40.

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]

20. Aftab N, Shah A, Mehmood R. Relationship of self efficacy and burnout among physicians. Academic Res Int 2012; 2: 539-48.

21. Rigg J, Day J, Adler H. Emotional exhaustion in graduate students: the role of engagement, self efficacy and social support educational and developmental psychology. J Educ Dev Psychol 2013; 3(2): 138-52.

22. Huang YH, Du Pl, Chen CH, Yang CA, Huang IC. Mediating effects of emotional exhaustion on the relationship between job demand-control model and mental health. Stress Health 2011; 27(2): 97-109.

23. Pajares F. Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. Reading Writing Quarterly 2003; 19(2): 139-58.

24. Moneta GB. Need for achievement, burnout, and intention to leave: testing an occupational model in educational settings. Pers Individ Differ 2011; 50(2): 274-8.

25. Bruce SP. Recognizing stress and avoiding burnout. Currr Pharm Teach Learn 2009; 1(1): 57-64.

26. Taris TW, Beek IV, Schaufeli WB. Why do perfectionists have a higher burnout risk than other? the meditational effect of workaholism. Rom J Appl Psychol 2010; 12(1): 1-7.

27. Davari M, Lavassani M, Akhiei C. The relationship between perfectionism and academic self-efficacy with Mvzan.fsl a psychology student achievement goals, sixteenth year 2013; (3): 41-48. (Full Text in Persian)

28. Brumbaugh J, Lepsik R, Olinger C. The relationship between GPA and perfectionism. High School Ed 2008;11(4), 12-20.

29. Alison R. The relationship of positive and negative perfectionism to academic achieve mint, Achievement motivation, and well-being in tertiary students. University of Conterbury 2005; 6(4): 32-42.

30. Mohave Qa'ravi M, Khosravi M, Najafi M. The relationship between test anxiety, perfectionism and achievement motivation and academic achievement. Educ New Ideas Quarterly 2013; 8: 31-50. (Full Text in Persian)

[Downloaded from pajoohande.sbmu.ac.ir on 2026-11-10]