

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مقطع علوم پایه رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اهواز ۲۰۰ نفر (۱۲۰ دختر و ۸۰ پسر) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی استابر و همکاران (۲۰۰۷)، پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس (۱۹۸۴) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با روش‌های سلسله‌مراتبی و گام به گام استفاده شد. یافته‌ها نشان داده‌اند که استرس ادراک‌شده و کمال‌گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و متغیرهای حمایت اجتماعی و کمال‌گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار دارند. همچنین، نتیجه رگرسیون چندگانه با روش سلسله‌مراتبی و گام به گام نشان داده است استرس ادراک‌شده، بهترین پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی دانشجویان به‌شمار می‌رود. نتایج با پژوهش‌های قبلی همخوانی داشته و متغیرها می‌توانند پیش‌بین‌های خوبی برای فرسودگی باشند.

■ واژگان کلیدی:

فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه، حمایت اجتماعی.

رابطه کمال‌گرایی، استرس ادراک‌شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی

ناصر بهروزی

استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز
behroozyn@yahoo.com

منیجه شهنی بیلاق

استاد دانشگاه شهید چمران
shahn@scu.ac.ir

سید مهدی پورسید

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی
seyed_mehdi_pourseyed@yahoo.com

مقدمه

فراگیران در محیط‌های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند. وقتی چنین چالش‌هایی منفی در نظر گرفته شوند، اثر زیانباری بر روی انگیزش، عملکرد تحصیلی^۱ و بهزیستی روان‌شناختی^۲ فراگیران خواهد داشت. به عبارتی دیگر، در حالی که حضور در دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تجربه‌های خوشایندی به همراه دارد، برای برخی دیگر از دانشجویان، مطالب تحصیلی مانند آزمون‌ها، مقاله‌ها، ارائه مطالب و غیره منجر به فرسودگی تحصیلی^۳ دانشجویان خواهد شد. بدیهی است که فرسودگی تحصیلی تأثیرات منفی از لحاظ بهزیستی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی برای دانشجویان خواهد داشت.

نومن^۴ (۱۹۹۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه‌ها است. نومن بر این باور است که برای فرسودگی تحصیلی دلایل مختلفی وجود دارد که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: (الف) فرسودگی تحصیلی ارتباط دانشجویان را با دانشگاه و دانشکده تحت تأثیر قرار می‌دهد. (ب) فرسودگی تحصیلی می‌تواند میزان علاقه و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل تحت تأثیر قرار دهد، (ج) فرسودگی تحصیلی می‌تواند یک ابزار مهم و اساسی برای فهم اعمال گوناگون دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. بنا به این نکته اساسی، تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع‌های اساسی در این زمینه است.

بیان مسئله

مکان‌های آموزشی به‌عنوان محل کار یادگیرندگان محسوب می‌شوند؛ هر چند یادگیرندگان در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان کارمند کار نمی‌کنند، اما از دیدگاه روان‌شناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آنها را می‌توان به‌عنوان یک «کار» در نظر گرفت (سالملا- آرو^۵ و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان احساس خستگی به‌خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی^۶)، داشتن یک

1. Academic Performance
2. Psychological Well-being
3. Academic Burnout
4. Neumann
5. Salmela-Aro
6. Exhaustion

حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی (بی‌علاقگی^۱) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش یافته^۲) تعریف می‌شود (ژانگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۷).

یکی از متغیرهای مهم اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی که در این پژوهش به آن توجه شده است، کمال‌گرایی^۴ است. تحقیقات اخیر درباره کمال‌گرایی به این سازه همانند یک سازه چندبعدی می‌نگرند که شامل کمال‌گرایی سازگارانه^۵ و کمال‌گرایی ناسازگارانه^۶ می‌باشد. تفاوت کلیدی کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه این است که در کمال‌گرایی ناسازگارانه با وجود شواهدی که حاکی از غیرواقعی بودن معیارها هستند، گرایش‌های کمال‌گرایانه همچنان ادامه می‌یابند. همچنین تفاوت آنها در این است که کمال‌گرایان سازگار برای رسیدن به این معیارها تلاش لازم را می‌کنند ولی عزت نفس^۷ خود را از دست نمی‌دهند (لاول و لیمک^۸، ۲۰۰۹). به‌طور کلی، کمال‌گرایی سازگارانه با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی و شغلی مناسب مرتبط است ولی کمال‌گرایی ناسازگارانه با پریشانی^۹، عزت نفس پایین و نشانه‌های بیماری ذهنی^{۱۰} مرتبط است (کلی^{۱۱}، ۲۰۱۰). یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی، حمایت اجتماعی^{۱۲} می‌باشد. منظور از حمایت اجتماعی، قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است که منابعی را در مواقع مورد نیاز فراهم می‌کنند. حمایت اجتماعی یک کمک دوجانبه است که سبب ایجاد خودپنداره مثبت^{۱۳}، خویش‌تن‌پذیری^{۱۴}، احساس عشق^{۱۵} و حرمت نفس^{۱۶} می‌شود و در همه این موارد به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد را می‌دهد.

1. Cynicism
2. Reduced Personal Efficacy
3. Zhang
4. Perfectionism
5. Adaptive Perfectionism
6. Maladaptive Perfectionism
7. Self-esteem
8. Lowell & Limke
9. Distress
10. Mental Illness
11. Kelly
12. Social Support
13. Positive Self-concept
14. Self-acceptance
15. Feeling of Love
16. Self-regard

پژوهش‌های زیادی وجود حمایت را با تأثیرات بلندمدت بر سلامت روان و تندرستی بر اساس عملکرد بهتر و از طرف دیگر کم بودن حمایت اجتماعی را با سلامت روان و سلامت جسمانی^۱ پایین اثبات کرده‌اند (هوگان و همکاران، ۲۰۰۲).

محققان درباره چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت دو نظریه «فرضیه سپر^۲» و «فرضیه تأثیر مستقیم^۳» را ارائه کرده‌اند. بر این اساس متغیر حمایت با توجه به اثرگذاری‌اش به‌عنوان یک سپر برای جلوگیری از تأثیر استرس‌ها و پیشگیری از فرسودگی در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است.

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک‌شده^۴ است. استرس ادراک‌شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می‌باشد. استرس می‌تواند به‌وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا^۵ ایجاد شود، حتی سر و کار داشتن با یک بیمار. (ماررو^۶، ۲۰۱۱). فرسودگی هنگامی اتفاق می‌افتد که یک فرد برای یک دوره زمانی طولانی استرس را تجربه کند (بروس^۷، ۲۰۰۹).

بنابراین، در این پژوهش، رابطه متغیرهای کمال‌گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه) و استرس ادراک‌شده و متغیر حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی مورد توجه قرار می‌گیرد.

نومن^۸ (۱۹۹۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه‌ها است. نومن بر این باور است که برای فرسودگی تحصیلی دلایل مختلفی وجود دارد. بنا به این نکته اساسی، تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع‌های اساسی در این زمینه است. بنابراین مسئله اساسی این پژوهش تعیین و مشخص کردن رابطه استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی است که در این پژوهش متغیرهای استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی و حمایت اجتماعی به‌عنوان متغیرهای مستقل یا پیش‌بین و متغیر فرسودگی متغیر ملاک یا وابسته در نظر گرفته شده است.

1. Mental and Physical Health
2. Buffering Hypothesis
3. Direct Effect Hypothesis
4. Perceived Stress
5. Stressor
6. Morrow
7. Bruce
8. Neumann

مروری بر پیشینه پژوهش

نعامی (۱۳۸۸) در پژوهشی که در مورد تعیین رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کارشناسی‌ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز انجام داد، به این نتیجه دست یافت که روابط منفی معنی‌داری بین حیطه‌های کیفیت تجارب یادگیری (منابع، محتوا، انعطاف‌پذیری یادگیری و رابطه استاد - دانشجو) با ابعاد فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که رابطه استاد - دانشجو بیشترین نقش را در تبیین فرسودگی تحصیلی دارد. همچنین سواری و بشلیده (۱۳۸۹) در پژوهشی که در مورد ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر پایه سوم دبیرستان‌های شهر اهواز انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجور خوبی و توافق‌پذیری با فرسودگی تحصیلی همبستگی مثبت و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و باز بودن با فرسودگی تحصیلی همبستگی منفی دارند. بین ویژگی‌های شخصیتی وجدانی بودن و فرسودگی تحصیلی در این پژوهش همبستگی معنی‌داری به دست نیامد. همچنین، نتیجه رگرسیون چندگانه با روش گام به گام نشان داده است که ویژگی‌های شخصیتی توافق‌پذیری و برون‌گرایی، بهترین پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان در این پژوهش به‌شمار می‌روند.

علاوه بر این ماسلاچ و جکسون^۱ (۱۹۸۴) بیان کرده‌اند که متغیرهای بیرونی مانند حمایت اجتماعی می‌توانند بر فرسودگی شغلی تأثیر بگذارند. به‌عبارت دیگر، کارمندانی که از طرف سرپرست، کارفرما، همکاران و خانواده به‌طور منظم حمایت می‌شوند نسبت به کارمندانی که از چنین حمایتی بهره‌مند نمی‌شوند فرسودگی شغلی کمتری را تجربه می‌کنند.

همچنین دمیر^۲ و همکاران (۲۰۰۳) در پژوهشی که در مورد بررسی عوامل مؤثر بر سطوح فرسودگی در زندگی حرفه‌ای و خصوصی پرستاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پرستارانی که از طرف اعضای گروه از حمایت اجتماعی کافی برخوردار نبودند سطوح بالاتری از فرسودگی را تجربه کردند. از سوی دیگر یانگ^۳ (۲۰۰۴) در تحقیق خود درباره عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی بر روی دانشجویان فنی حرفه‌ای تابوان به این

1. Maslach & Jackson

2. Demir

3. Yang

نتیجه رسید که متغیرهای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی یک رابطه منفی و معنی‌دار با فرسودگی تحصیلی دارند. در نهایت، او تشخیص داد که دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر سطح بالاتری از فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند ولی این یافته با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسانی ندارد. علاوه بر این تاپینن‌تانر^۱ و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقات خود در مورد فرسودگی به این نتیجه رسیدند که عوامل عمده‌ای در ایجاد فرسودگی نقش دارند که عبارت‌اند از: فقدان حمایت اجتماعی کافی، کار بیش از حد، فقدان کنترل، فقدان پاداش، تضاد ارزش‌ها و فقدان عدالت و انصاف.

همچنین دوران^۲ و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیق خود در مورد فرسودگی تحصیلی در دانشجویان اسپانیایی دوره کارشناسی به این نتیجه رسیدند که استرس ادراک‌شده با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد، از سوی دیگر اتریون^۳ (۲۰۰۷) در پژوهشی که در مورد تعدیل تأثیر حمایت اجتماعی روی رابطه بین استرس و فرسودگی انجام داد به این نتیجه رسید که فرسودگی به‌طور مثبت با استرس و به‌طور منفی با حمایت اجتماعی در زندگی و کار همبستگی داشت. او دریافت که زنان، استرس و فرسودگی بیشتری را نسبت به مردان در زندگی تجربه کردند ولی هیچ تفاوتی بین جنسیت‌ها برای استرس در کار یافته نشد.

از طرف دیگر ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی که در مورد رابطه بین کمال‌گرایی (سازگاران و ناسازگاران)، فرسودگی تحصیلی و مشغولیت تحصیلی^۴ در دانشجویان چینی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی ناسازگاران با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و با عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد در حالی که کمال‌گرایی سازگاران با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد.

از سوی دیگر سالملا-آرو و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیق خود در مورد فرسودگی تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که بین جو منفی حاکم بر دانشکده و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد و انگیزش مثبت دریافت شده از سوی اساتید و حمایت از طرف اعضای دانشکده با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار دارد.

1. Toppinen-Tanner
2. Duran
3. Etzion
4. Academic Engagement

از سوی دیگر بروس (۲۰۰۹) در پژوهش خود درباره شناسایی استرس و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعددی مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند.

اهداف و فرضیه‌های پژوهش

هدف اصلی این تحقیق، تعیین رابطه استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی (سازگاران و ناسازگاران) و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مقطع علوم پایه رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اهواز است. بر این اساس، این پژوهش فرضیه‌های زیر را به محک آزمایش گذاشته است:

۱. استرس ادراک‌شده با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد.
۲. حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد.
۳. کمال‌گرایی سازگاران با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد.
۴. کمال‌گرایی ناسازگاران با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد.
۵. استرس ادراک‌شده، حمایت اجتماعی، کمال‌گرایی سازگاران و کمال‌گرایی ناسازگاران با فرسودگی تحصیلی رابطه چندگانه دارند.

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، جامعه آماری عبارت است از کلیه دانشجویان مقطع علوم پایه رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی اهواز که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۸۹ مشغول به تحصیل هستند و تعداد آنها ۳۰۳ دانشجوی می‌باشد (۱۸۵ دانشجوی دختر و ۱۱۸ دانشجوی پسر). روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌ای بوده است، به این صورت که به نسبت تعداد دانشجویان در هر جنس (پسر و دختر) و در هر یک از پنج ترم مقطع علوم پایه رشته پزشکی نمونه‌ای به تعداد ۲۰۰ دانشجوی (۱۲۰ دانشجوی دختر و ۸۰ دانشجوی پسر) در پژوهش به صورت تصادفی، انتخاب شده است.

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی و با روش همبستگی است. همچنین، در این تحقیق از تحلیل رگرسیون چندگانه با دو روش سلسله‌مراتبی و گام به گام برای پیش‌بینی متغیر ملاک با استفاده از متغیرهای پیش‌بین استفاده شده است.

ابزارهای پژوهش

به‌منظور سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی (برای سنجش فرسودگی تحصیلی دانشجویان) و برای سنجش کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه از پرسشنامه کمال‌گرایی (مثبت و منفی) همچنین جهت سنجش متغیر حمایت اجتماعی از آزمون حمایت اجتماعی فیلیپس و بالاخره جهت سنجش استرس ادراک‌شده دانشجویان از مقیاس استرس ادراک‌شده استفاده شده است که در ذیل به معرفی هر یک و نتایج روایی و پایایی هر کدام پرداخته می‌شود.

۹۰

۱. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: در پژوهش‌های قبلی برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه فرسودگی شغلی با ایجاد کمی تغییر استفاده شده است. در پژوهش نعامی (۱۳۸۸) برای اولین بار از پرسشنامه مخصوص فرسودگی تحصیلی^۱ در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز استفاده شده است. 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. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. نعامی (۱۳۸۸) ضرایب اعتبار پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به‌دست آورده است که برای سه حیطه به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $(p < 0/05)$ معنی‌دار می‌باشد. در پژوهش حاضر برای محاسبه پایایی پرسشنامه فوق از ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب

1. Academic Burnout Inventory (ABI)

مقادیر ۰/۸۶ و ۰/۸۰ به‌دست آمد. ضرایب روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سؤال ملاک محقق‌ساخته ۰/۵۱ محاسبه شد که در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است.

۲. پرسشنامه کمال‌گرایی (مثبت و منفی): کمال‌گرایی مثبت و منفی در این پژوهش از طریق پرسشنامه کمال‌گرایی (مثبت و منفی)^۱ که توسط استابر^۲ و همکاران (۲۰۰۷) طراحی شده است، ارزیابی شده است. این پرسشنامه ابتدا به‌منظور اندازه‌گیری «تلاش برای به کمال رسیدن»^۳ و «واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن»^۴ در ورزش ساخته شد و برای اجرای آن در مدرسه توسط استابر و همکاران (۲۰۰۷) تغییراتی در آن داده شد. با توجه به اینکه آزمودنی‌های ما دانشجویان می‌باشند و این پرسشنامه در مدرسه اجرا شده است با تغییراتی جزئی در ماده‌های آن، قابل استفاده برای دانشجویان شده است. این پرسشنامه شامل دو بخش «تلاش برای به کمال رسیدن» و «واکنش‌های منفی نسبت به ناکامل بودن» می‌باشد. علیزاده (۱۳۸۸) ضرایب پایایی این پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ برای دو بخش آن به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ محاسبه کرده است. علیزاده (۱۳۸۸) برای محاسبه ضریب اعتبار همزمان این پرسشنامه، همبستگی ماده‌ها با مقیاس کمال‌گرایی اهواز^۵ (نجاریان و همکاران، ۱۳۸۰) را محاسبه کرده است. نتایج نشان داد که تلاش برای به کمال رسیدن ۰/۶۳- و واکنش‌های منفی به عدم رسیدن به کمال ۰/۶۸، با مقیاس کمال‌گرایی اهواز همبستگی دارد که در سطح $p < 0/01$ معنی‌دار بود. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای کمال‌گرایی مثبت به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ و برای کمال‌گرایی منفی به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۸ به‌دست آمد. ضرایب روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سؤال ملاک محقق‌ساخته ۰/۴۹ و ۰/۵۳ محاسبه شد که در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است.

1. Perfectionism Inventory (Positive and Negative) (PI)
2. Stoerber
3. Striving for Perfection
4. Negative Reactions to Imperfection
5. Ahwaz Perfectionism Scale (APS)

۳. پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس^۱: پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس توسط وکس^۲ و همکاران (به نقل از عسگری، ۱۳۸۸) در سال ۱۹۸۶ تهیه شده است. این مقیاس دارای ۲۳ ماده است که سه حیطه خانواده، دوستان و سایرین را در برمی گیرد. مشاک (۱۳۸۵)، به نقل از عسگری، ۱۳۸۸) ضرایب پایایی این پرسشنامه را از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۰ محاسبه کرده است. مشاک برای تعیین اعتبار این پرسشنامه نمره کل آزمون و آزمون اضطراب اجتماعی را همبسته کرد و ضریب همبستگی ۰/۱۷- به دست آمد. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس به ترتیب مقادیر ۰/۷۵ و ۰/۷۵ به دست آمد. ضرایب روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سؤال ملاک محقق ساخته ۰/۵۱ محاسبه شد که در سطح $p < 0/05$ معنی دار است.

۴. مقیاس استرس ادراک شده: مقیاس استرس ادراک شده^۳ در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن^۴ و همکاران تهیه شده و دارای سه نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. نمره بالاتر نشان دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. دوران و همکاران (۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۷۴ محاسبه کرده‌اند. کوهن و همکاران (۱۹۸۳) برای محاسبه اعتبار ملاک^۵ این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه‌شناختی^۶ بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر برای محاسبه پایایی پرسشنامه استرس ادراک شده از ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب مقادیر ۰/۷۳ و ۰/۷۴ به دست آمد. ضرایب روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سؤال ملاک محقق ساخته ۰/۶۳ محاسبه شد که در سطح $p < 0/05$ معنی دار است.

1. Philips Social Support Inventory (PSSI)
2. Wax
3. Perceived Stress Scale (PSS)
4. Cohen
5. Criterion Validity
6. Symptomatological Measures

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
استرس ادراک‌شده	۲۵/۴۶	۶/۱۳	۹	۴۱
کمال‌گرایی سازگارانه	۲۲/۷۴	۵/۰۷	۷	۳۰
کمال‌گرایی ناسازگارانه	۱۷/۲۲	۵/۶۱	۶	۳۰
حمایت اجتماعی	۱۸/۵۴	۳/۷۶	۱	۲۳
فرسودگی تحصیلی	۴۰/۷۰	۱۰/۲۹	۱۹	۶۹

۹۳

جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.
جدول ۲: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش با فرسودگی تحصیلی

متغیر	فرسودگی تحصیلی		
	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری	
استرس ادراک‌شده	۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱
کمال‌گرایی سازگارانه	-۰/۴۴۷	۰/۰۰۱	۲
کمال‌گرایی ناسازگارانه	۰/۲۱۵	۰/۰۰۱	۳
حمایت اجتماعی	-۰/۲۶۵	۰/۰۰۱	۴

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، کلیه ضرایب همبستگی به‌دست آمده بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشند. بر این اساس فرضیه‌های ۱ تا ۴ تأیید می‌شوند.

جدول ۳، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به تعامل استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه، کمال‌گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی را با روش سلسله‌مراتبی (Enter) نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به تعامل استرس ادراک شده، کمال گرایی سازگارانه، کمال گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی با روش سلسله مراتبی (Enter)

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون (β) و (B)				نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص آماری
	۴	۳	۲	۱				
۱۹/۷۷	-	-	-	B=۰/۸۲۲ β=۰/۴۹۰ t=۷/۹۰ P=۰/۰۰۱	F=۶۲/۴۲ p<۰/۰۰۱	۰/۲۴۰	۰/۴۹۰	متغیرهای پیش بین استرس ادراک شده
۳۹/۵۵	-	-	B=-۰/۷۲ β=-۰/۳۵۵ t=-۶/۰۶ P=۰/۰۰۱	B=۰/۶۸۸ β=۰/۴۱۰ t=۷/۰۱ P=۰/۰۰۱	F=۵۵/۲۰ p<۰/۰۰۱	۰/۳۵۹	۰/۵۹۹	کمال گرایی سازگارانه
۴۰/۳۹	-	B=۰/۳۰۴ β=۰/۱۶۶ t=۲/۴۸ P=۰/۰۰۱	B=-۰/۸۳ β=-۰/۴۱۰ t=-۶/۶۲ P=۰/۰۰۱	B=۰/۵۴۹ β=۰/۳۲۷ t=۴/۹۰ P=۰/۰۰۱	F=۳۹/۸۳ p<۰/۰۰۱	۰/۳۷۹	۰/۶۱۵	کمال گرایی ناسازگارانه
۴۴/۱۹	B=-۰/۱۷۸ β=-۰/۰۶۵ t=-۱/۰۷ P=۰/۲۶۳	B=۰/۸۱۱ β=۰/۴۰۰ t=۶/۳۹ P=۰/۰۰۱	B=-۰/۲۸ β=-۰/۱۵۳ t=-۲/۲۷ P=۰/۰۰۲	B=۰/۵۲۷ β=۰/۳۱۴ t=۴/۶۳ P=۰/۰۰۱	F=۳۰/۱۸ p<۰/۰۰۱	۰/۳۸۲	۰/۶۱۸	حمایت اجتماعی

۹۴

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه و با روش سلسله مراتبی، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای استرس ادراک شده، کمال گرایی سازگارانه، کمال گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی $MR=۰/۶۱۸$ و ضریب تعیین $RS=۰/۳۸۲$ می باشد که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنی دار است. با توجه به ضریب تعیین به دست آمده، مشخص شده است که حدود ۳۸ درصد واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی توسط متغیرهای پیش بین استرس ادراک شده، کمال گرایی سازگارانه، کمال گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی قابل تبیین است.

جدول ۴، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به تعامل استرس ادراک شده، کمال گرایی سازگارانه، کمال گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی را با روش گام به گام (Stepwise) نشان می دهد.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به تعامل استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه، کمال‌گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی با روش گام به گام (Stepwise)

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون (β) و (B)			نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص آماری
	۳	۲	۱				
۱۹/۷۷	-	-	B=۰/۸۲۲ β =۰/۴۹۰ t=۷/۹۰ P=۰/۰۰۱	F=۶۲/۴۲ p<۰/۰۰۱	۰/۲۴۰	۰/۴۹۰	متغیرهای پیش‌بین استرس ادراک‌شده
۱۹/۶۷	-	B=-۰/۷۲ β =-۰/۳۵۵ t=-۶/۰۶ P=۰/۰۰۱	B=۰/۶۸۸ β =۰/۴۱۰ t=۷/۰۱ P=۰/۰۰۱	F=۵۵/۲۰ p<۰/۰۰۱	۰/۳۵۹	۰/۵۹۹	کمال‌گرایی سازگارانه
۴۰/۳۹	B=۰/۳۰۴ β =۰/۱۶۶ t=۲/۴۸ P=۰/۰۱	B=-۰/۸۳ β =-۰/۴۱۰ t=-۶/۶۲ P=۰/۰۰۱	B=۰/۵۴۹ β =۰/۳۲۷ t=۴/۹۰ P=۰/۰۰۱	F=۳۹/۸۳ p<۰/۰۰۱	۰/۳۷۹	۰/۶۱۵	کمال‌گرایی ناسازگارانه
۴۴/۱۹	B=۰/۸۱۱ β =۰/۴۰۰ t=۶/۳۹ P=۰/۰۰۱	B=-۰/۲۸ β =-۰/۱۵۳ t=-۲/۲۷ P=۰/۰۲	B=۰/۵۲۷ β =۰/۳۱۴ t=۴/۶۳ P=۰/۰۰۱	F=۳۰/۱۸ p<۰/۰۰۱	۰/۳۸۲	۰/۶۱۸	حمایت اجتماعی

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه و با روش گام به گام، از میان متغیرهای استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه، کمال‌گرایی ناسازگارانه و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی به ترتیب متغیرهای استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه معنی‌دار هستند و ضریب همبستگی چندگانه برای این سه متغیر $MR=۰/۶۱۵$ و ضریب تعیین $RS=۰/۳۷۹$ می‌باشد که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. با توجه به ضریب تعیین به‌دست آمده، مشخص شده است که حدود ۳۸٪ واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی توسط سه متغیر پیش‌بین استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه قابل تبیین است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه ۱. استرس ادراک‌شده با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد.

فرضیه اول پژوهش تأیید شد. یافته به‌دست آمده از آزمون این فرضیه با نتایج

پژوهش‌های پرسیو و همکاران (۲۰۰۲)، دوران و همکاران (۲۰۰۶)، اتریون (۲۰۰۷)، زکاری و همکاران (۲۰۰۸)، واتسون و همکاران (۲۰۰۸) و بروس (۲۰۰۹) هماهنگی دارد. در تبیین نتیجه این فرضیه می‌توان گفت که میان تمامی اشکال استرس با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد. فرسودگی موجب از بین رفتن انرژی و تحلیل منابع فردی می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد، فرسودگی نتیجه‌ای از افزایش سطح برانگیختگی، احساس ناکارآمدی، کسالت، فشارهای روانی و غیره باشد. خستگی مفرط نتیجه‌ای از سطح افزایش برانگیختگی و پردازش اطلاعات همراه با تمایل به درک و سازگاری با نیازهای موقعیتی است. در هر حال به‌طور منطقی، فرسودگی سطح انرژی لازم را برای انجام وظایف شناختی همراه با یادگیری کاهش می‌دهد (حافظی و همکاران، ۱۳۸۶). بنابراین، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی تحصیلی، استرس ادراک‌شده می‌باشد. نتایج مطالعات گذشته نشان داده‌اند که درصد بالایی از دانشجویان رشته پزشکی دارای فرسودگی تحصیلی هستند. بنابراین، باید دانشجویان پزشکی در جهت کمک گرفتن از مراکز مشاوره برای رفع فرسودگی تحصیلی تشویق شوند و تسهیلات لازم مانند برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و کنترل استرس برای کمک به آنها در نظر گرفته شود. فرضیه ۲. حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد.

فرضیه دوم پژوهش تأیید شد. یافته به‌دست آمده از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های یانگ (۲۰۰۴)، تاپینین و همکاران (۲۰۰۵)، سالملا - آرو و همکاران (۲۰۰۸)، بروس (۲۰۰۹) و هیمل (۲۰۱۱)، به‌نقل از عزیزی، (۱۳۸۹) هماهنگی دارد. در تبیین این یافته‌ها از تحقیق می‌توان گفت که حمایت اجتماعی یک متغیر مهم محیطی در تبیین فرسودگی تحصیلی فراگیران (دانش‌آموزان و دانشجویان) است. زیرا، حمایت اجتماعی تأثیری عمیق بر رفتار روزمره دانشجو می‌گذارد. اگر دانشجویی خستگی هیجانی جدی داشته باشد، از لحاظ هیجانی خسته، تحریک‌پذیر و ناامید خواهد شد و عملکرد تحصیلی نامطلوبی را از خود نشان خواهد داد. حمایت اجتماعی انواع گوناگونی دارد که هر یک از آنها می‌توانند در حل مشکلات فرد دریافت‌کننده حمایت مؤثر باشند. برای مثال، اگر دانشجویی در مورد مشکلی که برای او به‌وجود آمده است، به‌تنهایی نتواند آن مشکل را حل کند، خانواده، دوستان و دیگر افراد مهم در زندگی‌اش می‌توانند با ارائه اطلاعات صحیح و روشن کردن مسئله در تصمیم‌گیری به او کمک کنند و یا اینکه از لحاظ مادی و مالی به او یاری رسانند. عدم دریافت حمایت اجتماعی کافی و به‌موقع توسط فرد

دریافت‌کننده حمایت در مواقع ضروری، می‌تواند مشکل فرد را دامن زند و آثار منفی متعددی را مانند گوشه‌گیری، افسردگی، کاهش عزت نفس، درماندگی آموخته‌شده و غیره به دنبال داشته باشد (یانگ، ۲۰۰۴). مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مؤسسات آموزشی باید به‌منظور پیشگیری از فرسودگی تحصیلی و ترفیع عملکرد تحصیلی فراگیران، به این عامل توجه کنند. زیرا، حمایت اجتماعی منجر به کاهش احساس تنهایی، غمگینی، استرس و افسردگی می‌شود و از این طریق بر عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد.

فرضیه ۳. کمال‌گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارد.

فرضیه سوم پژوهش تأیید شد. یافته به‌دست آمده از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) و تاریس و همکاران^۱ (۲۰۱۰) مطابقت دارد. در تبیین نتیجه این فرضیه می‌توان گفت که کمال‌گرایی بهنجار که سالم، سازش‌یافته یا مثبت است، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را در برمی‌گیرد که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن، در ارتباط هستند. علاوه بر این، کمال‌گرایان سازگار از تلاش‌های دشوار لذت می‌برند، به‌گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت تحصیلی مبارزه می‌کنند، محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند. کمال‌گرایی مثبت در عین حال که دانشجو را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازد، به‌دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، دغدغه و نگرانی‌های عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد. بنابراین، در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی، دانشجو بهتر می‌تواند از توانمندی‌های خویش برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند (هریس^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین، دانشجویانی که برای رسیدن به اهداف منطقی خود به شکل انعطاف‌پذیر کوشش می‌کنند و همواره توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را در نظر می‌گیرند، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌نمایند.

فرضیه ۴. کمال‌گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد.

فرضیه چهارم پژوهش تأیید شد. یافته به‌دست آمده از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) و تاریس و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد. در تبیین

1. Taris
2. Harris

نتیجه این فرضیه می‌توان گفت که کمال‌گرایی ناسازگارانه شامل انتخاب معیارهای بالا و غیرواقعی در زمینه‌های مختلف مانند امور تحصیلی، نگرانی بیش از اندازه در مورد اشتباهات خود، تفاوت زیاد بین عملکرد و معیارهای فردی، تردید و سواسی درباره اعمال شخصی و انگیزش برای اجتناب از پیامدهای منفی به جای انگیزش برای رسیدن به پیامدهای مثبت است (انس و کاکس^۱، ۲۰۰۲). تفاوت اساسی کمال‌گرایان سازگار و ناسازگار این است که کمال‌گرایان سازگار برای رسیدن به معیارهای انتخابی خود تلاش لازم را می‌کنند و در صورت نرسیدن به معیارها، عزت نفس خود را از دست نمی‌دهند ولی کمال‌گرایان ناسازگار با توجه به اینکه معیارهای غیرواقع‌بینانه و در حد بالاتر از توان خود انتخاب کرده‌اند، تلاش می‌کنند اما به این معیارها نمی‌رسند. به همین دلیل، تلاش‌هایشان نسبت به دفعات قبل کمتر می‌شود و مهم‌تر اینکه عزت نفس خود را از دست می‌دهند و به همین ترتیب، واکنش‌های منفی گوناگونی را از خود نشان می‌دهند (استابر و رامبو^۲، ۲۰۰۷).

بنابراین، می‌توان گفت که یکی از عوامل تعیین‌کننده فرسودگی تحصیلی در فراگیران، کمال‌گرایی ناسازگارانه است. به همین منظور، مسئولان تعلیم و تربیت باید به فراگیران کمک کنند تا معیارهایی را برای خود انتخاب کنند که متناسب با توانایی و امکانات فراگیران باشد و به آنها آموزش دهند که در صورت عدم دستیابی به این معیارها، تلاش و عزت نفس خود را از دست ندهند بلکه تلاش‌هایشان را نسبت به قبل بیشتر کنند.

نتایج رگرسیون به شیوه سلسله‌مراتبی (ورود مکرر) نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین ۳۸/۲٪ متغیر ملاک (فرسودگی تحصیلی) را پیش‌بینی می‌کند. همچنین از میان متغیرهای پیش‌بین استرس ادراک‌شده و کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه پیش‌بین‌های بهتری برای فرسودگی بر اساس روش رگرسیون به شیوه مرحله‌ای می‌باشند که از این میان می‌توان استرس ادراک‌شده را بهترین متغیر پیش‌بین در این معادله رگرسیونی دانست. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های مونتا (۲۰۱۱)، بروس (۲۰۰۹)، ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) و برومباخ و همکاران (۲۰۰۸) هماهنگ است.

دوران و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی که در مورد رابطه بین استرس ادراک‌شده و فرسودگی تحصیلی انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که بین استرس ادراک‌شده و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. به عبارتی دیگر، دانشجویانی که

1. Enns & Cox
2. Rambow

در محیط‌های آموزشی و اجتماعی استرس زیادی را تجربه کردند، سطوح زیادتری از فرسودگی تحصیلی و بیماری روان‌شناختی را نشان می‌دهند.

از سوی دیگر کمال‌گرایی ناسازگارانه شامل انتخاب معیارهای بالا و غیرواقعی در زمینه‌های مختلف مانند امور تحصیلی، نگرانی بیش از اندازه در مورد اشتباهات خود، تفاوت زیاد بین عملکرد و معیارهای فردی، تردید و سواسی درباره اعمال شخصی و انگیزش برای اجتناب از پیامدهای منفی به جای انگیزش برای رسیدن به پیامدهای مثبت است (انس و کاکس، ۲۰۰۲).

همچنین تاريس و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود درباره ارتباط کمال‌گرایی با فرسودگی به این نتیجه رسیدند که مدیرانی که از ویژگی‌های کمال‌گرایی سازگارانه برخوردار بودند اهداف چالش‌انگیز ولی منطقی و دقیق برای خود تعیین کرده بودند و برای رسیدن به این اهداف به صورت انعطاف‌پذیر تلاش می‌کردند، فرسودگی کمتری را تجربه کردند و در رسیدن به معیارهای خود موفق‌تر بودند. بنابراین دانشجویانی که مانند این مدیران برای رسیدن به اهداف منطقی خود به شکل انعطاف‌پذیر کوشش می‌کنند و همواره توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را در نظر می‌گیرند، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌نمایند.

در کل به نظر می‌رسد استرس ادراک‌شده با کاستن از انرژی و ایجاد روحیه یأس و ناامیدی و از سوی دیگر انتخاب معیارهای غیرمنطقی و آرمان‌گونه که در افراد کمال‌گرای ناسازگار یافت می‌شود احساس خستگی و نا کامی را در دانشجویانی که مدت زمان تحصیلی زیادی را باید در محیط دانشگاه باشند افزایش داده و لذا سبب فرسودگی تحصیلی در آنها می‌شود بنابراین باید سعی شود در جهت مقابله با استرس و تغییر در انتخاب معیارهای تحلیل خود و ایجاد حمایت اجتماعی در محیط دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در جهت کاستن از فرسودگی تحصیلی و هدر رفتن منابع مالی گام‌هایی را برداشت. به عبارت دیگر ایجاد کارگاه‌های آموزشی جهت بهبود ادراک دانشجویان از استرس‌های مختلف زندگی از جمله استرس‌های دانشجویی پیشنهاد می‌شود. از سوی دیگر آموزش‌هایی جهت مقابله با استرس و چگونگی تعدیل کمال‌گرایی در برنامه‌های فرهنگی دانشگاه قرار گرفته و همچنین با افزایش فعالیت‌های نهادهای فرهنگی در دانشگاه‌ها و بهبود رابطه کادر اداری آموزشی با دانشجویان در آنها احساس حمایت اجتماعی به وجود آید.

منابع

۱. پولادی ری شهری، رضا. (۱۳۷۴). ساخت و اعتباریابی مقیاس عوامل استرس‌زا در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۲. حافظی، فریبا، حسن احدی؛ میرصلاح‌الدین عنایتی و بهمن نجاریان. (۱۳۸۶). رابطه علی استرس چالش، استرس مانع پیشرفت، فرسودگی و انگیزش یادگیری با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. شماره ۳۲. تابستان ۱۳۸۶.
۳. سرمد، زهره، عباس بازرگان و الهه حجازی. (۱۳۸۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات آگاه.
۴. سواری، کریم و کیومرث بشلیده. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز. مجله دستاوردهای روان‌شناختی. دوره چهارم. شماره اول. بهار و تابستان.
۵. عزیزی، محسن. (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۶. عسگری، پرویز. (۱۳۸۸). راهنمای آزمون‌های روان‌شناختی. اهواز: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
۷. علیزاده، یاسر. (۱۳۸۸). رابطه دلبستگی. (به مادر، پدر و همسال) با کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های دولتی شهر ایلام. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۸. میرسمیعی، مرضیه و صغری ابراهیمی‌قوام. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی. فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی. تابستان.
۹. نجاریان، بهمن، یوسفعلی عطاری، و یداله زرگر. (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. دوره سوم. شماره ۴.
۱۰. نعمی، عبدالزهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات روان‌شناختی. دوره پنجم. شماره ۳. پاییز.

11. Appleton, P. R.; H. K. Hall & A. P. Hill. (2009). Relations Between Multidimensional Perfectionism and Burnout in Junior-elite Male Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 10. 456-457.
12. Bruce, S. P. (2009). Recognizing Stress and Avoiding Burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 1(1). 57-64.
13. Cohen, S.; T. Kamarck & R. Mermelstein. (1983). A Global Measure of Perceived Stress.

- Journal of Health and Social Behavior*. 24: 385-396.
14. Cook, L. C. & C. A. Kearney. (2009). Parent and Youth Perfectionism and Internalizing Psychopathology. *Personality and Individual Differences*. 45. 325-330.
15. Duran, A.; N. Extremera; P. F. Berrocal & M. Montalban. (2006). Predicting Academic Burnout and Engagement in Educational Setting: Assessing the Incremental Validity of Perceived Emotional Intelligence Beyond Perceived Stress and General Self-efficacy. *Psicothema*. 18. 158-164.
16. Enns, M. W.; & B. Cox. (2002). The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 33-62). Washington. DC: American Psychological Association.
17. Etzion, D. (2007). Moderating Effect of Social Support on the Stress-burnout Relationship. *Journal of Applied Psychology*. 69(4). 615-622.
18. Harris, P. W.; C. M. Pepper & D. J. Maack. (2008). The Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination. *Personality and Individual Differences*. 44: 150-160.
19. Kelly, O. (2010). What is Perfectionism? Retrieved from: ocd.About.com/od/glossary/g/What-Is-Perfectionism.htm.
20. Lowell, S. & A. Limke. (2009). Adult Romantic Attachment and Types of Perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*. 18-23.
21. Maslach, C. & S. E. Jackson. (1984). Burnout in Organizational Setting. *Applied Social Psychology Annual*. 5: 133-153.
22. Mindful project. (2008). Social Support - definition and Scope. Retrieved from: <http://www.euphix.org>.
23. Moneta, G. B. (2011). Need for Achievement, Burnout, and Intention to Leave: Testing an Occupational Model in Educational Settings. *Personality and Individual Differences*. 50(2). 274-278.
24. Morrow, A. (2011). Stress Definition. Retrieved from: Dying.About.com/od/glossary/g/stress.htm.
25. Neumann, Y. (1990). Quality of Learning Experience and Students College Outcomes. *International Journal of Educational Management*. 7. 1-16.
26. Perrewe, P. L.; W. A. Hochwarter; A. M. Rossi; A. Wallace; I. Maignan; S. L. Castro; D. A. Ralston; M. Westman; G. Vollmer; M. Tang; P. Wan & C. A. Van Deusen. (2002). Are Work Stress Relationships Universal? A Nine-region Examination of Role Stressors, General Self-efficacy, and Burnout. *Journal of International Management*. 8(2). 163-187.
27. Salmela-Aro, K.; H. Savolainen & L. Holopainen. (2008). Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 6. 34-45.
28. Stoeber, J.; K. Otto; E. Pescheck; C. Becker & O. Stoll. (2007). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes: Differentiating Striving for Perfection and Negative Reaction to Imperfection. *Personality and Individual Differences*. 42(6). 959-969.
29. Stoeber, J. & A. Rambow. (2007). Perfectionism in Adolescent School Students: Relations with Motivation, Achievement, and Well-being. *Personality and Individual Differences*. 42: 1379-1389.
30. Sundin, L.; J. Hochwalder; C. Bildt & J. Lisspers. (2007). The Relationship Between Different Work-related Sources of Social Support and Burnout Among Registered and Assistant Nurses in Sweden: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*. 44(5): 758-769.
31. Taris, T. W.; I. Van Beek & W. B. Schaufeli. (2010). Why Do Perfectionists Have a Higher Burnout Risk Than Other? The Meditational Effect of Workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*. 12(1). 1-7.

32. Toppinen-Tanner, S.; A. Ojaarvi; A. Vaananen; R. Kalimo & P. Jappinen. (2005). Burnout as a Predictor of Medically Certified Sick-Leave Absences and Their Diagnosed Causes. *Behavioral Medicine*. 31: 18-27.
33. Watson, R.; I. Deary; D. Thompson & G. Li. (2008). A Study of Stress and Burnout in Nursing Students in Hong Kong: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*. 45(10): 1534-1542.
34. Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. 24(3). 283-301.
35. Zakari, S.; V. Walburg & H. Chabrol. (2008). Study of Burnout, Depression and Suicidal Thoughts Among French High-school Students. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*. 18(3): 113-118.
36. Zhang, Y.; Y. Gan & H. Cham. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement Among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality & Individual Differences*. 43(6): 1529-1540.