

مروری بر فرسودگی تحصیلی و ارتباط آن با متغیرهای تعلق ورزی تحصیلی و کمال گرایی

راحله ارشادی

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته تحقیقات آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور
rahele.ershadi@yahoo.com

چکیده

فرسودگی یک حالت منفی خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی می باشد که با حس عمیق شکست از کار همراه است. فرسودگی تحصیلی توسط دانش آموزان و دانشجویان به صورت خستگی مزمن ناشی از کار بیش اندازه در فعالیت های درسی، نگرش بدبینانه و بی تفاوتی نسبت به کارهای مدرسه و احساس شایستگی پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف بروز داده می شود. یکی از جنبه های مهم فرسودگی تحصیلی این است که تصور می شود باعث کاهش رضایت دانشجویان از زندگی می شود. علاوه بر این، فرسودگی تحصیلی به عنوان یک متغیر مرتبط با افت تحصیلی و ترک تحصیل پدیدار شده است. اهمیت تعیین علل ابتلای دانشجویان به فرسودگی تحصیلی و همچنین کشف استراتژی های موثر برای پیشگیری از این مشکل را به طور کامل زمانی می توان درک کرد که مشکلات روانی دانشجویان را که به دلیل ناموفق بودن در تحصیل و ترک کردن مدرسه ایجاد می شود را شناخت. برای ایجاد این گونه برنامه ها، در درجه اول، باید عوامل موثر در فرسودگی تحصیلی را شناسایی کرد. پس از بررسی مطالعات انجام شده مربوط، مشخص شد که متغیرهای از تعلق ورزی تحصیلی (تأخیر در فعالیتهای تحصیلی است که میتواند عمدی، اتفاقی و یا عادت باشد) و کمال گرایی (مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی های منفی، انتقاد و سرزنش خود همراه می باشد) به طور جداگانه فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می کنند. همچنین، در این مطالعه رابطه دو متغیر تعلق ورزی تحصیلی و کمال گرایی بررسی می شود.

واژگان کلیدی: فرسودگی تحصیلی، تعلق ورزی تحصیلی، کمال گرایی

A Review on Academic Burnout and its relation to Academic Procrastination and Perfectionism

Abstract

Burnout is a negative state of physical, emotional and mental exhaustion, which is associated with a deep sense of failure. Academic burnout, experienced by students, is shown as chronic fatigue from working too much on study activities, the cynical attitude and indifference toward the schools and universities, and a sense of low competence and lack of a sense of good accomplishments on assignments. One important aspect of academic burnout is thought to reduce Students life satisfaction. In addition, it is known as a variable associated with low accomplishments and school dropout. The importance of identifying the causes of students' academic burnout as well as discovering effective strategies to prevent this problem can be understood completely when the psychological problems of the students who leave school because of their failure in education are realized. To make the programs to achieve these goals, first and foremost, we need to identify the factors affecting academic burnout. After reviewing related studies, it was found that the variables of academic procrastination (delays in academic activities that can be deliberate, accidental or habitual) and perfectionism (a set of high standards for performance with one's own negative evaluation, criticism and self-blame) separately predict academic burnout. Then, the relationship between the two variables, academic procrastination and perfectionism is checked in this study.

Keywords: academic burnout; academic procrastination; perfectionism

۱- مقدمه

زندگی دانشگاهی در پیشرفت علمی و اجتماعی دانشجویان نقش عمده ای دارد. در حالی که دانشجویان چشم انداز و تجاربی برای رشد، بلوغ، تغییر و توسعه در طول دوره دانشگاهی خود کسب می کنند، در همان زمان آنها ممکن است مشکلاتی در سازگاری اجتماعی، شخصی و علمی خود تجربه کنند. شاید چنین مشکلاتی که در طول دوره آموزش دانشگاهی ممکن است رخ دهد، بر عملکرد دانشجویان در سطوح مختلف تأثیر بگذارد (دیورو، ۲۰۰۸). چنین دانشجویانی ممکن است منابع مقابله محدودی در اختیار داشته باشند و این مشکلات ممکن است بر سطح سازگاری علمی آنها تأثیر منفی داشته باشد. بنابراین، می توان گفت که دانشجویان باید چالش های زیادی را در زندگی علمی خود در طول دوره دانشگاه تجربه کنند. در چند سال اخیر پدیده جدیدی که توجه روان شناسان پرورشی را به خود جلب کرده و تأثیر منفی ای بر فرآیند آموزش و یادگیری بر جای گذاشته است فرسودگی تحصیلی^۱ نام دارد (سالما -آرو و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی، یک سندرم خستگی هیجانی^۲، فردیت زدایی^۳ و کمال شخصی کاهش یافته^۴ است که در میان حرفه های خدماتی روی می دهد که خدمات انسانی در آن انجام می گیرد (گولمبیوسکی، سان، لین، ۱۹۹۵؛ لاهوز و ماسون، ۱۹۸۹). از سوی دیگر، فرسودگی یک حالت منفی خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی می باشد که با حس عمیق شکست از کار همراه شده است. فهم عواملی که بر فرسودگی افراد تأثیر می گذارند به یک حیطه ی روانشناختی و پژوهشی جامع در دهه های اخیر تبدیل شده است. هر چند مطالب زیادی در رابطه با فرسودگی در سازمان های کاری وجود دارد، اما بررسی این پدیده در میان دانش آموزان و دانشجویان شایان توجه است. فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده یا کالج، احساس خستگی به خاطر تقاضاهای الزامات تحصیل (خستگی^۵)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه^۶) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین^۷) اشاره دارد (شافلی و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷). مکان های آموزشی به عنوان محل کار یادگیرندگان محسوب می شوند؛ هر چند یادگیرندگان در موقعیت های آموزشی به عنوان کارمند کار نمی کنند، اما از دیدگاه روان شناختی، فعالیت های آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک "کار" در نظر گرفت (سالما -آرو و همکاران، ۲۰۰۸). تصور می شود فرسودگی تحصیلی منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی و در نتیجه افزایش ترک تحصیل می شود (کم، دنیز و کورناز، ۲۰۱۴). بنابراین، برای مشاوران مدرسه بسیار مهم است که برنامه های مداخله برای شناسایی دانش آموزانی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می کنند توسعه دهند (کم، دنیز و کورناز، ۲۰۱۴). نیومن^۸ (۱۹۹۰) اعتقاد دارد که مبحث فرسودگی تحصیلی یکی از مهم ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه ها است و بر این باور است که برای فرسودگی تحصیلی دلایل مختلفی وجود دارد. بنا به این نکته اساسی، تشخیص متغیرهای پیش بینی کننده فرسودگی تحصیلی یکی از موضوع های اساسی در این زمینه است. بنابراین مسئله اساسی این پژوهش تعیین و مشخص کردن رابطه کمال گرایی^۹ و تعلل ورزی تحصیلی^{۱۰} با فرسودگی تحصیلی است که در این پژوهش متغیرهای کمال گرایی و تعلل ورزی تحصیلی به عنوان متغیرهای مستقل یا پیش بین و متغیر فرسودگی متغیر ملاک یا وابسته در نظر گرفته شده است.

۲- فرسودگی تحصیلی

مفهوم فرسودگی برای اولین بار در اواسط دهه ۱۹۷۰ توسط هربرت فرویدن برگر^{۱۱} برای توضیح خستگی عاطفی و از دست دادن انگیزه و تعهد داوطلبانی که با او در یک مکان مراقبت جایگزین مشغول به کار بودند رخ داده بود. معرفی شد (فرویدن برگر، ۱۹۷۴). فرویدن برگر (۱۹۷۴) فرسودگی را به عنوان "شکست، فرسودگی، یا احساس خستگی بدلیل صرف بیش از حد انرژی، قدرت و یا منابع" تعریف کرد (ص. ۱۵۹). در پژوهش هایی که بر فرسودگی انجام می شد، اغلب از مشاغل خدمات انسانی، مانند معلمان، پرستاران، مددکاران اجتماعی و متخصصین مراقبت های بهداشتی استفاده می شد (مسلک و همکاران، ۲۰۰۱). بعدها، مفهوم فرسودگی که در ابتدا برای خدمات انسانی استفاده می شد، به دیگر مشاغل و گروه های شغلی گسترش یافت (مسلک و همکاران، ۲۰۰۱). از نظر مسلک و جکسون (۱۹۸۴) فرسودگی به "خستگی عاطفی، شخصیت زدایی و کاهش موفقیت شخصی که در میان افرادی که "کارشان به نوعی است که با مردم سر و کار دارند" رخ می دهد، اشاره دارد (ص. ۱۳۳). آنها با توجه به این

1-Academic burnout

2-emotional exhaustion

3-depersonalisation

4-reduced personal accomplishments

5-exhaustion

6-cynicism

7-reduced efficacy

8-Neumann

9-Perfectionism

10-Academic procrastination

11-Freudenberger

تعریف و برای پرداختن به مجموعه گسترده تری از مشاغل، پرسشنامه عمومی MBI (MBI - GS) را ساختند (شافلی، لیتر، مسلک و جکسون، ۱۹۹۶) که شامل سه بعد فرسودگی: خستگی، بدبینی، و کاهش اثربخشی حرفه ای بود. فرسودگی به عنوان یک سندرم خستگی، بدبینی، و کاهش اثر بخشی حرفه ای تعریف شد (مسلک و همکاران، ۱۹۸۶). بعد اول، خستگی، مهمترین بعد است که اشاره به احساس فشار و عمدتاً خستگی مزمن ناشی از کار سنگین دارد (مسلک و لیتر، ۱۹۹۷) و ممکن است با احساس سرخوردگی و تنش همراه باشد (کوردز و دوورتی، ۱۹۹۳). بعد دوم، بدبینی^۱ است که در آن فرد به طور کلی نسبت به کار خود و مردمی که با آنها کار می کند یک نگرش بی تفاوت دارد و علاقه به کار را از دست می دهد و احساس می کند کار کردن بی معنی است (مسلک و همکاران، ۲۰۰۱). در نهایت، بعد سوم، فقدان اثربخشی حرفه ای به کاهش احساس شایستگی^۲، دستاورد موفق و کسب کمال هم در شغل و هم در سازمان اشاره دارد (مسلک و همکاران، ۱۹۸۶). افرادی که کاهش اثر بخشی حرفه ای را تجربه می کنند، نسبت به توانایی های خود و همچنین روابط و تعامل های شخصی دچار نگرش منفی میشوند (کوردز و دوورتی، ۱۹۹۳). فرسودگی شغلی یک روند "جاودان" است که بر دستیابی به اهداف حرفه ای تأثیر می گذارد؛ در نتیجه باعث تخلیه منابع فردی برای مقابله با این روند و نشانه های آن می شود (شیمین، ۲۰۱۰، ص. ۲۰). بنابراین، عواقب فرسودگی برای کارکنان و مشتریان آنها و همچنین موسسات بزرگتری که آنها در آنجا کار می کنند، بسیار جدی است (شیمین، ۲۰۱۰). بعلاوه، به نظرمی رسد فرسودگی شغلی به عنوان یک عامل در تعویض شغل، غیبت، روحیه پایین و نارضایتی شغلی تأثیر دارد (شافلی، سالانوا و همکاران، ۲۰۰۲). اگر چه مفهوم فرسودگی شغلی در ابتدا برای محل کار و کارکنان مورد استفاده قرار گرفت، به تازگی این مفهوم به مدارس و دانش آموزان کشیده شده است (ای پی^۳، ۲۰۱۱؛ کاپری، گوندوز و گوگ کاکان، ۲۰۱۱؛ سالملارو و پارکر، ۲۰۱۱؛ سالملارو، کیورو، لسکینن و نارمی، ۲۰۰۹؛ استوبر، چاپلدر، هیوارد و فیست، ۲۰۱۱) و فرسودگی به طور فزاینده ای در میان دانش آموزان مشاهده شده است (استوبر و همکاران، ۲۰۱۱). محققان اظهار می کنند که محیط مدرسه باید به عنوان یک محل کار برای دانش آموزان در نظر گرفته شود که دانش آموزان در این محیط برای پیشرفت تحصیلی خود تحت فشار هستند. همینطور، فرسودگی تحصیلی دانش آموز به عنوان یک پاسخ به استرس مزمن بیان شده است (سالملارو و پارکر، ۲۰۱۱). بر این اساس، مفهوم فرسودگی تحصیلی به دلیل خستگی در برابر مطالبات^۴ مدارس، ایجاد یک نگرش بدبینانه و بی اعتنائی نسبت به مدارس و احساس عدم کفایت بوجود می آید (سالملارو، کیورو، لسکینن و نارمی، ۲۰۰۹). فرسودگی تحصیلی با ابعاد خستگی، بدبینی، و عدم کارایی توصیف می شود، و به صورت احساس خستگی به دلیل مطالبات علمی، داشتن نگرش بدبینانه و منفعلانه نسبت به تحصیل، و احساس بی کفایتی به عنوان یک دانش آموز آشکار می شود (ماستر و همکاران، ۲۰۰۷). از نظر کاشمن و وست^۵ (۲۰۰۶) دانشجویان روزانه با چالش های جسمی، عاطفی، روانی بسیاری مواجه می شوند، و در نتیجه، بسیاری از دانش آموزان نسبت به استرس و فرسودگی آسیب پذیر هستند. به خوبی می دانیم که فرسودگی تحصیلی با متغیرهای متعددی مرتبط است. به عنوان مثال، دیده شده که فرسودگی تحصیلی یک رابطه منفی با موفقیت دانش آموز (ای پی و اریلماز، ۲۰۱۱؛ سالملارو و پارکر، ۲۰۱۱؛ تویمینن-سوینی، سالملارو، نیمویتر، ۲۰۱۱) و پیشرفت تحصیلی او (بالکس، دیورو، بالوس و دیورو، ۲۰۱۱؛ مکاریتی، پرتی و کاتانو، ۱۹۹۰) دارد، در حالی که یک رابطه مثبت با افسردگی (دالین و رانسون، ۲۰۰۷)، استرس (سانتن و همکاران، ۲۰۱۰)، غیبت از مدرسه و ترک تحصیل (می یو و اشکم، ۱۹۸۵) دارد. مانند مدل فرسودگی شغلی مسلک و جکسون (۱۹۸۱)، پارکر و سالملارو (۲۰۱۱) فرسودگی تحصیلی را به صورت یک ساختار سه بعدی که شامل خستگی، بدبینی و بی کفایتی بود نشان دادند. مدل فرسودگی شافلی و همکاران (۲۰۰۲) با مدل توسعه یافته پارکر و سالملارو (۲۰۱۱) قابل مقایسه است. تنها تفاوت اصلی بین این دو مدل استفاده از مفهوم کارآمدی (efficacy) به جای واژه بی کفایتی (inadequacy) است. با استفاده از مدل های فرسودگی، پارکر و سالملارو (۲۰۱۱) بیان کردند که خستگی عاطفی جزء اصلی فرسودگی تحصیلی می باشد که باعث می شود که افراد بدبینی را تجربه کنند. علاوه بر این، با توجه به مدل پارکر و سالملارو (۲۰۱۱) در نتیجه این بدبینی، افراد بیشتر به توسعه روش های مقابله ناکارآمد می پردازند و در نهایت باعث می شود که احساس عدم کفایت افزایش یابد. علاوه بر این، این محققان اظهار می کنند که ابعاد خستگی عاطفی و بدبینی پیش بینی کننده های قوی برای احساس بی کفایتی می باشند. عوامل خارجی متعددی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر می گذارند. به عنوان مثال، افزایش انتظارات در مدارس که توسط فراگیران باید برآورده شوند، استرس و فرسودگی دانش آموزان را سرعت می بخشند. با افزایش انتظارات، پشتیبانی ادراک شده از سوی معلمان می تواند یک عامل برای

1-Cynicism

2-adequacy

3-Cordes & Dougherty

4-Shimmin

5-Ay pay

6-demands

7-Cushman & West



کاهش فرسودگی آنها شود. علاوه بر این، می توان ادعا کرد که فراگیری که دارای انتظارات دانشگاهی مختلف و همچنین منابع محدود حمایت اجتماعی هستند دچار فرسودگی تحصیلی می شوند (سالملا - ارو ، کیورو و نارمی، ۲۰۰۸؛ سالملا - ارو و تاینکینن ، ۲۰۱۲).

فرسودگی در میان دانش آموزان ممکن است رابطه آنها را با دانشگاه در آینده تحت تاثیر قرار دهد و یک شاخص مهم در پیش بینی فرسودگی شغلی حرفه ای آنها پس از فارغ التحصیلی باشد (یانگ و فارن، ۲۰۰۵). علاوه بر این فرسودگی تحصیلی می تواند تأثیر قابل توجهی بر دانشگاه ها، که به نوبه خود پیامدهای سیاست مشخص برای موسسات آموزش عالی دارند، داشته باشد (پینار و سیرهاگن، ۲۰۰۵).

در دانشجویان، فرسودگی، عملکرد تحصیلی^۱ را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند آینده تحصیلی آنها را به خطر اندازد (ماسترت و همکاران، ۲۰۰۷). فرسودگی، بیشتر توانایی دانشجویان برای دستیابی به اهداف در سطح دانشگاهی را تحت تأثیر قرار می دهد، و در نتیجه فشار بیشتری بر حمایت اجتماعی آنها اضافه می کند (ون در مرو و راتمن، ۲۰۰۳). مطالعات درباره رابطه بین ابعاد فرسودگی دانشگاهی (خستگی، بدبینی، و عدم کارایی) و عملکرد تحصیلی، یک رابطه منفی ضعیف را نشان داده اند (سینگ ، ۲۰۰۰؛ گارمن ، کوریگان و موریس، ۲۰۰۰؛ شافلی، مارتینزو همکاران، ۲۰۰۲). برای مثال در یک فراتحلیل در مورد موانع و نتایج ، مانند عملکرد، ویلانوا و رومن (۲۰۰۲) نشان دادند که موانع با عملکرد رابطه منفی ضعیفی دارند. بنابراین، این امکان وجود دارد که دانشجویان مبتلا به فرسودگی بدلیل احساس خستگی ، فرسودگی، تحریک پذیری، نا امیدي، انفعال و بدبینی، عملکرد تحصیلی ضعیفی داشته باشند (سالانوا و همکاران، ۲۰۱۰).

اگرچه اطلاعات محدودی در مورد فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان وجود دارد ، دیربای و همکاران (۲۰۰۹ ، ۲۰۱۰) توضیح دادند که فرسودگی تحصیلی به ویژه در میان دانشجویان پزشکی رایج است و درصد شیوع آن در میان دانشجویانی که به طور کلی فرسودگی را تجربه کرده اند، ۵۰ درصد تخمین زده می شود. در مطالعات انجام شده با دانشجویان پزشکی در کشورهای مختلف نسبت شیوع فرسودگی شغلی بین ۵،۲٪ و ۲۹٪ بوده است (دالین، جانبرگ و رانسون ، ۲۰۰۷؛ دالین و رانسون ، ۲۰۰۷؛ دیربای و همکاران، ۲۰۰۹).

آدی و ویکفیلد (۲۰۱۱) اظهار داشتند که تعهد دانشجویان دانشگاه به محیط آموزشی تبدیل به یک موضوع عمده برای پژوهش شده است. علاوه بر این، محققان بر این باورند فرسودگی مشاهده شده در میان دانشجویان دانشگاه را انگیزه و عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می دهد و همچنین منجر به افزایش میزان ترک تحصیل می شود. نویسندگان بیشتر توضیح می دهند که انگیزه کم دانشجویان برای یادگیری ، اجتناب از یادگیری و همین طواقدمات نامناسب در طول فرایند یادگیری می تواند شاخص های " فرسودگی تحصیلی " باشند. علاوه بر این، فرسودگی تحصیلی اثرات منفی بر یادگیری دانشجویان و همچنین بر سلامت روانی و جسمانی آنها می گذارد (کینگ ، ۲۰۱۱).

۳- تعلل ورزی تحصیلی

تعلل ورزی در زبان لاتین از دو بخش pro به معنی "جلو" ، "پیش" و "در حمایت از" و crastinus به معنی فردا و به گونه تحت الفظی به معنی تا فردا است. مترادف های آن شامل مسامحه، دودلی، به تأخیر اندازی و به عقب انداختن انجام یک تکلیف خاص است. علت این پدیده تنبلی و به تعویق انداختن یا تأخیر غیر ضروری است (استیل ، ۲۰۰۷). تعلل ورزی، صفتی روانشناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده های سنی مختلف دیده می شود. به خصوص در محیط های آموزشی میان فراگیران ، بسیار شایع است و با پیامدهای زیان باری از جمله گرفتن نمره های پایین کلاسی تا انصراف های دوره ای همراه است (کولینز، آنوگ بوزی و جی الو، ۲۰۰۸). تعلل ورزی عموماً یک صفت و یا منش رفتاری برای به تأخیر انداختن انجام یک تکلیف یا تصمیم گیری است (میلگرام، می تال و لیوژن، ۱۹۹۸). همچنین تعلل ورزی به عنوان تعویق عمدی کار یا وظیفه ای که باید تکمیل شود تعریف می شود (شراو، وادکینز، و اولافسون، ۲۰۰۷). عوامل زمینه ساز تعلل ورزی کمتر مورد شناسایی قرار گرفته (فریزش، یانگ و هیکسون، ۲۰۰۳) و علی رغم پژوهشهای روبه رشد، هنوز در مورد علل تعلل ورزی باید دانش خویش را گسترش داد. از این رو، تعلل ورزی به عنوان یکی از موارد درک نشده بشریت باقی مانده است (استیل، ۲۰۰۷).

میزان تعلل ورزی تحصیلی مشکل آفرین در بین دانشجویان، حداقل ۷۰ تا ۹۵ درصد (استیل، ۲۰۰۷) و تعلل ورزی حاد در ۲۰ تا ۳۰ درصد دانشجویان (مک کاون و جانسون، ۱۹۹۱) برآورد شده است. به علاوه، تعلل ورزی، تأخیر عمدی در یک دوره خاص عمل تلقی شده و فرد علی رغم آگاهی از پیامدهای آن، عملکرد غیر رضایت بخش دارد (استیل، ۲۰۰۷؛ فراری، اولکاگان، نیوبگین، ۲۰۰۵). توجه قابل ملاحظه ای به علل تعلل ورزی در پژوهشهای علمی وجود دارد که در این راستا مطالعات هاوول و واتسون

^۱-academic performance



(۲۰۰۷)، شراو، وادکینز و اولافسون (۲۰۰۷) و والترز (۲۰۰۳) نشان می دهد که تعلل ورزشی با سطوح پایین خودتنظیم گری^۱، کفایت مندی تحصیلی و اعتماد به نفس و با سطوح بالای اضطراب، استرس و بیماری ارتباط دارد .
تعلل ورزشی با توجه به پیچیدگی مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری آن ، در حوزه های تحصیلی، امور روزمره و به شکل مختل یا بدون کنترل و نیز به صورت وسواسی در تصمیم گیریها تظاهرات گوناگونی پیدا می کند (هاشمی، مصطفوی، ماشینیچی عباسی و بدری، ۲۰۱۲). در حالی که تعلل ورزشی تحصیلی و کلی به اجتناب از تکلیف مربوط هستند، به نظر می رسد سایر اشکال تعلل ورزشی با تصمیم گیری در ارتباط باشند (هاشمی، مصطفوی، ماشینیچی عباسی و بدری، ۲۰۱۲). متداول ترین شکل تعلل ورزشی، نوع تحصیلی بوده و راث بلوم، سولومون و موراگامی (۱۹۸۶) آن را تمایل غالب فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف نموده اند که همیشه با استرس توأم است. علیرغم این که تعلل ورزشی در انواع تکالیف روزانه روی می دهد، ولی تعلل ورزشی تحصیلی، فراوانی بالایی در دانشجویان دارد و به عنوان مساله ای آسیب زا در فرایند تحصیل محسوب می شود (الکساندر و آن وگ بیوزی، ۲۰۰۶) که مانع پیشرفت تحصیلی^۲ می شود و بر کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر منفی می گذارد (کالینز و همکاران، ۲۰۰۸).

۴- کمال گرایی^۳

کمال گرایی یک متغیر شخصیتی است که زمینه ساز انواع مشکلات روانی است. اما به تازگی ، نظریه پردازان و محققان شروع به تشخیص دو نوع متمایز کمال گرایی، فرم ناسازگار^۴ که منجر به ناراحتی عاطفی می شود و فرم دوم که نسبتاً خوب و سازگار^۵ است، شده اند (بی یلینگا، ایزرالیب و انتونیا، ۲۰۰۴). کمال گرایی شامل تلاش برای کمال و اعتقاد به این که شکست برای به دست آوردن کمال، غیر قابل قبول است، می باشد (کریستن بلکر ، ۲۰۱۱). برنز (۱۹۸۰) ارتباط بین اعتقادات کمال گرایی، مشکلات روحی و روانی ، مشکلات سلامت جسمی و عملکرد ضعیف را نشان داد.

سال ها مطالعات تجربی، کمال گرایی را به عنوان یک پدیده پیچیده کاملاً مرتبط با عملکرد طبیعی روانی و همچنین به عنوان مشکلات عاطفی و رفتاری نشان داده اند (بلات، ۱۹۹۵؛ چانگ ، واتکینز و بانکس ، ۲۰۰۴؛ شفران و منسل، ۲۰۰۱). هوماچک^۶ (۱۹۸۷) برای اولین بار عبارت کمال گرایی مثبت^۷ (سازگار) کسانی که از کارهای پر زحمت احساس لذت می کنند و کمال گرایی منفی^۸ (ناسازگار) کسانی که هرگز در سفر پر تلاش خود چنین احساس رضایتی را تجربه نکرده اند- بکار برد (مروری بر بلات، ۱۹۹۵).

کمال گرایی افراد بسته به شرایطی که در آن قرار داشته و دارند و نگرش آنها از این شرایط می تواند هم جنبه ی مثبت و بهنجار داشته باشد و به موفقیت، خشنودی و رضایتمندی بینجامد و هم جنبه ی نابهنجار داشته باشد و به ناخشنودی، ناراضی، ناامیدی و آسیبهای روانشناختی منجر گردد (هوماچک، ۱۹۸۷).

می سیل دین (۱۹۶۳) آورده است که در کمال گرایی سازگار (مثبت) افراد می توانند مقداری عیب را در خودشان تحمل کنند از موفقیت هایشان لذت ببرند و از خودشان راضی باشند. آنها از کارهای سخت و طاقت فرسا لذت می برند و زمانی که احساس می کنند در انجام کارها آزادند، می کوشند که به بهترین صورت عمل کنند (نقل ازوردی، ۲۰۰۱). در کمال گرایی ناسازگار (منفی) افراد رفتارهای ناقص و تقویت منفی نشان میدهند. برای مثال، افراد در مورد ارزیابی خود به وسیله ی دیگران شک می برند و از اینکه اشتباهی را بیش از حد مرتکب شوند، نگران هستند. انجام رفتارهای افراطی اجتنابی باعث مشکلاتی در مورد ارزش خویشتن و در نهایت، به نتایج منفی منجر میشود (اسلید و اوونز، ۱۹۹۸).

۵- فرسودگی تحصیلی و تعلل ورزشی تحصیلی

مطالعات بسیار نشان داده اند که فرسودگی تحصیلی با تعلل ورزشی تحصیلی ارتباط مثبت دارد. دانشجویان کالج در طول آموزش در مقطع کارشناسی همیشه در حال چالش با موقعیت های استرس زا، مطالبات علمی که شامل تکالیف کلاسی، امتحانات و ارزشیابی ها در مدت زمان محدود و تعهدات و مسئولیت های خانوادگی می باشند، هستند. علاوه بر این، میزان تعلل ورزشی تحصیلی ممکن است منجر به استرس درمیان آنها شود. دورن، اکسترمار، ری، فرناندز بروکال ، و مونتالبان (۲۰۰۶) نشان دادند که خستگی

1-self-regulation

2-academic achievement

3-Perfectionism

4-maladaptive(neurotic)

5-adaptive(normal)

6-Homachek

7-adaptive perfectionists

8-maladaptive perfectionists



عاطفی و بدبینی ارتباط مثبت با استرس درک شده در میان دانشجویان دارد. مورت بالکیس (۲۰۱۳) دریافت که تعلل ورزی عواقب منفی و ناخوشایندی دارد و تعلل ورزی تحصیلی و سه بعد فرسودگی - خستگی عاطفی، بدبینی، و بی کفایتی تحصیلی با هم ارتباط مثبت دارند و تعلل ورزی تحصیلی سه بعد فرسودگی را پیش بینی می کند. کار کردن در مدت زمان محدود، اغلب همراه با خواب ناکافی، به طور جدی می تواند تمرکز، شناخت و ادراک و عملکرد را مختل کند (بالکیس و دیپورو، ۲۰۰۹). جاکوبز و داد (۲۰۰۳) تاکید کردند که با اینکه دانشجویان تلاش دانشگاهی زیادی می کنند، اگر آنها انتظارات علمی خود را برآورده نکنند، ممکن است دچار خستگی، بدبینی و خودپنداره منفی و احساسات و نگرش منفی نسبت به کار خود شوند. بنابراین، درک احساسات و انجام وظایف برای آنها بسیار مشکل می شود که این خود منجر به فرسودگی می شود (بالکیس، ۲۰۱۳). در واقع می توان گفت که تعلل ورزی ممکن است باعث فرسودگی در میان دانشجویان شود (بالکیس، ۲۰۱۳).

همچنین فیروزا فینچینا (۲۰۱۲) در پژوهش خود در مورد ارتباط فرسودگی تحصیلی و تعلل ورزی و تأثیر آنها بر GPA بر روی دانشجویان سال سوم و چهارم دانشگاه امریکایی آسیای مرکزی وجود فرسودگی تحصیلی در دانشجویان سال سوم و چهارم و همچنین ارتباط معنی دار بین فرسودگی تحصیلی و تعلل ورزی را نشان داد و بیان کرد که دانشجویانی که مبتلا به فرسودگی تحصیلی هستند، تمایل به تعلل ورزی دارند.

سمرا کاکر و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه ای که بر روی ۲۴۱ دانش آموز دبیرستانی انجام دادند دریافتند که همه ابعاد فرسودگی تحصیلی با تعلل ورزی تحصیلی رابطه بالایی دارند و به خصوص ارتباط قوی مثبت معنی داری را بین تعلل ورزی تحصیلی و فرسودگی مطالعه فرسودگی ناشی از خانواده و خستگی که بر اثر رفتار معلم ایجاد می شود نشان دادند. اگر چه به نظر می رسد تعلل ورزی که به عنوان یک مکانیسم دفاعی مورد استفاده قرار می گیرد، برای نوجوانانی که باید بر فرسودگی ناشی از این مشکل (فشار ها) غلبه کنند، ممکن است انطباقی خلاقانه باشد (سمرا کاکر و همکاران، ۲۰۱۴).

۶- فرسودگی تحصیلی و کمال گرایی

پژوهش های زیادی بر متغیرهایی که بر فرسودگی شغلی و تحصیلی اثر می گذارند انجام شده است. یکی از متغیرهایی که بر فرسودگی تحصیلی اثر می گذارد، مفهوم کمال گرایی فرد است. مفهوم کمال گرایی به عنوان یک صفت شخصی و یا یک عامل ذاتی تحریک فرسودگی تعریف می شود (کسک کا و همکاران، ۲۰۱۱). به طور مشابه، وقتی که ویژگی های افراد مستعد به فرسودگی را رتبه بندی می کنیم فرابر (۲۰۰۰) توضیح می دهد که در مقایسه با دیگران این افراد رفتار تکانشی تر دارند و در مورد خود، خانواده و کارشان دید کمال گرایانه دارند. تحقیقات اخیر درباره کمال گرایی به این سازه همانند یک سازه چندبعدی می نگرند که شامل کمال گرایی سازگارانه و کمال گرایی ناسازگارانه می باشد. تفاوت کلیدی کمال گرایی سازگارانه و ناسازگارانه این است که در کمال گرایی ناسازگارانه با وجود شواهدی که حاکی از غیرواقعی بودن معیارها هستند، گرایش های کمال گرایانه همچنان ادامه می یابند. همچنین تفاوت آنها در این است که کمال گرایان سازگار برای رسیدن به این معیارها تلاش لازم را می کنند ولی عزت نفس خود را از دست نمی دهند (لاول و لیمک، ۲۰۰۹). به طور کلی، کمال گرایی سازگارانه با بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی و شغلی مناسب مرتبط است، ولی کمال گرایی ناسازگارانه با پریشانی، عزت نفس پایین و نشانه های بیماری ذهنی مرتبط است (کلی، ۲۰۱۰). کمال گرایی ناسازگارانه شامل انتخاب معیارهای بالا و غیر واقعی در زمینه های 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).

ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی که در مورد رابطه بین کمال گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه)، فرسودگی تحصیلی و مشغولیت تحصیلی در دانشجویان چینی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و با عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد. آنها هم چنین، بیان کردند که کمال گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد. تاريس و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود درباره ارتباط کمال گرایی با فرسودگی به این نتیجه رسیدند که مدیرانی که از ویژگی های کمال گرایی سازگارانه برخوردار بودند اهداف چالش انگیز ولی منطقی و دقیق برای خود تعیین کرده بودند و برای رسیدن به این اهداف به صورت انعطاف پذیر تلاش می کردند، فرسودگی کمتری را تجربه کردند و در رسیدن به معیارهای خود موفق تر بودند. بنابراین دانشجویانی که مانند این مدیران برای رسیدن به اهداف منطقی خود به شکل انعطاف پذیر کوشش می کنند و همواره توانایی ها و محدودیت های خود را در نظر می گیرند، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می نمایند (بهروزی، شهینی بیلاق و پورسید، ۲۰۱۲). در نتیجه، در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی، دانشجو بهتر می تواند از توانمندی های خویش برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند (هریس و همکاران، ۲۰۰۸).



۷- کمال گرایی و تعلل ورزی

پژوهشگران در حوزه ی تعلل ورزی بر این باورند که عوامل متعددی می تواند در بروز و تداوم تعلل ورزی مؤثر باشد. یکی از متغیرهایی که می تواند به طور بالقوه بر تعلل ورزی تأثیرگذار باشد کمال گرایی است. افراد کمالگرا معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر میگیرند و به خاطر این که خودشان معتقدند که نمی توانند به این اهداف سطح بالا دسترسی پیدا کنند (کاپان، ۲۰۱۰) و همچنین بیش از حد درباره ارزیابی دیگران، در مورد خودشان تأمل می کنند (آنوگبوزیه، ۲۰۰۴)، نمی توانند تکالیفشان را انجام دهند و دچار تعلل ورزی می شوند. هم چنین جدیدی، محمد خانی و کمیلی (۲۰۱۱) در پژوهش خود همبستگی مثبت معنی دار (۰/۱۵) بین تعلل ورزی تحصیلی و کمال گرایی یافتند که به این معنی است که افراد با نمرات بالاتر در مقیاس کمال گرایی، تعلل ورزی تحصیلی بیشتری نشان دادند. علاوه بر این نشان دادند که سه بعد کمال گرایی (نگرانی مرتکب اشتباه شدن، انتقاد پدر و مادر، شک و تردید در مورد اقدامات) به طور مثبت و معنا دار با تعلل ورزی تحصیلی در ارتباط است.

۸- بحث و نتیجه گیری

بررسی فرسودگی معمولاً نشان می دهد که محققان سعی در اختراع یک روش برای افزایش بهره وری و کارآمدی فرد دارند. در سال های اخیر، مطالعات انجام شده حضور فرسودگی در میان دانشجویان را نشان داده است (چانگ، رند و استرانک، ۲۰۰۰؛ هامن و داگرتی، ۱۹۸۵؛ جاکوبز و داد، ۲۰۰۳؛ لینگارد، ۲۰۰۷؛ مک کارتی و کاتانو، ۱۹۹۰؛ یانگ، ۲۰۰۴). این مطالعات نشان می دهد که دانشجویان سطوح مختلف فرسودگی را در طول دوره آموزش دانشگاهی خود تجربه کرده اند. پژوهش گران مختلف در پژوهشهای خود نشان داده اند که عوامل متعددی با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارند. ون ویک (۲۰۰۲) نشان داد که افزایش سطح تعلل ورزی باعث افزایش سطح استرس در میان معلمان می شود. مک کاون و رابرتز (۱۹۹۴) اشاره کردند که بخش قابل توجهی از دانشجویان تعلل ورزی تحصیلی را به عنوان یک منبع مهم استرس شخصی شناخته اند. همچنین نتایج پژوهش دادور (۲۰۱۴) نشان داد که تعلل ورزی تحصیلی با ۳ بعد فرسودگی (خستگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و بی علاقهگی تحصیلی) رابطه مستقیم دارد و اهمال کاری تحصیلی، سه بعد فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می کند. هم چنین نتایج حاکی از آن بود که دستاورد تحصیلی بطور منفی با تعلل ورزی تحصیلی و سه بعد فرسودگی تحصیلی رابطه دارد و دستاورد تحصیلی بوسیله ناکارآمدی تحصیلی (یکی از ابعاد فرسودگی تحصیلی) پیش بینی می شود. علاوه بر این یافته های جانبی پژوهش نشان داد که تعلل ورزی و خستگی تحصیلی در مردان بیشتر از زنان است.

از دیگر عوامل مرتبط با فرسودگی تحصیلی که بسیار مورد مطالعه قرار گرفته، کمال گرایی است که به ان اشاره شد. ریچمن و ناردی (۱۹۸۵) اظهار داشتند که افراد مستعد ابتلا به فرسودگی، اغلب شخصیت کمال گرا دارند. علاوه بر این، ژانگ، گان و چم (۲۰۰۷) توضیح می دهند که دانشجویان دانشگاه، پیشرفت تحصیلی را به عنوان ابزار اصلی برای ترقی می دانند و این تفکر، بروز ویژگی های شخصیتی کمال گرایانه در میان آنها را افزایش می دهد. بر این اساس، با توجه به اثرات کمال گرایی قابل قبول است که بتوان فرسودگی را در میان دانشجویان مشاهده کرد. همچنین، بالور، کسلز و بوازینا (۲۰۱۲) در مطالعه بر ۶۴۸ نفر از پرستاران، نتایج مشابهی برای توضیح رابطه بین فرسودگی و کمال گرایی کسب کردند. با توجه به نتایج حاصل از مطالعه آنها یک رابطه متوسط، مثبت و معنی دار بین فرسودگی و کمال گرایی وجود دارد. نهایتاً در خصوص ارتباط بین تعلل ورزی و کمال گرایی می توان گفت زمانی که یک فرد به کمال گرایی می اندیشد، ناخودآگاه در ذهن خود به این نتیجه می رسد که برای انجام فعالیت مورد نظر به زمان بیشتری نیاز دارد و کسی که همیشه به بی نقص بودن کارها فکر می کند، هیچ چیز نمی تواند وی را اقناع کند و به همین علت فرد کمال گرا همیشه در حال تجربه کردن اضطراب است زیرا از این می ترسد که کارش مطلوب واقع نشود و به همین جهت در شروع کارها تعلل می ورزد (نصری، شاهرخی و دماوندی، ۲۰۱۲).



منابع و مراجع

- [۱] بهروزی، ن.، شهینی بیلاق، م. و پورسید، س. م. (۱۳۹۱). رابطه کمالگرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. راهبرد فرهنگ / شماره بیستم / زمستان.
- [۲] صادق نصری، مسلم شاهرخی (نویسنده مسئول)، مجید ابراهیم دماندی. ۱۳۹۱. پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمالگرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان.
- [۳] هاشمی، ت.، مصطفوی، ف.، ماشینی عباسی، ن.، بدری، ر. (۲۰۱۲). نقش جهت گیری هدف، خودکارآمدی خود تنظیم گری و شخصیت در تعلق ورزی. روانشناسی معاصر. ۱۳۹۱، ۷(۱)، ۷۳-۸۴.
- [۴] Adie, J. & Wakefield, C. (۲۰۱۱). Perceptions of the teaching environment, engagement and burnout among university students on a sports-related degree programme in the UK. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 10 (2), 74-84.
- [۵] Alexander, E. S., Onwuegbuzie A. J. (۲۰۰۷). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences* 42, 1301-1310.
- [۶] Angle J & Wissmann DA (۱۹۸۰): The epidemiology of myopia. *Am J Epidemiol* 111: 220-228.
- [۷] Aypay, A. (۲۰۱۱). İlköğretim II. kademe öğrencileri için okul tükenmişliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. [Elementary school student burnout scale for grades 6-8: A study of validity and reliability]. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (2), 511-527.
- [۸] Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (۲۰۱۱). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiler. [Relationships of high school students' subjective well-being and school burnout]. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- [۹] Balevre, P. S., Cassels, J. & Buazainu, E. (۲۰۱۲). Professional nursing burnout and irrational thinking. *Journal for Nurses in Staff Development*, 28 (1), 2-8.
- [۱۰] Balkis, M. ve Duru, E. (۲۰۰۹). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 (1), 18-32.
- [۱۱] Balkis, M., Duru, E., Buluş, M., ve Duru, S. (۲۰۱۱). Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. [The prevalence of burnout among prospective teachers, its relation with demographic variables and academic achievement]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 229, 151-165.
- [۱۲] Balkis, M. (۲۰۱۳). THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION AND STUDENTS' BURNOUT. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [H. U. Journal of Education] 28(1), 68-78.
- [۱۳] Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (۲۰۰۴). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Difference*, 36, 1373-1385.
- [۱۴] Blatt, S. J. (۱۹۹۵). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- [۱۵] Burns, D. (۱۹۸۰). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
- [۱۶] Çakır, S., Akça, F., Fırıncı Kodaz, A., Tulgarer, S., (۲۰۱۴). The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-Out and Learning Styles *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 654-662.
- [۱۷] Çam, Z., Deniz, K. Z., Kurnaz, A. (۲۰۱۴). School Burnout: Testing a Structural Equation Model Based on Perceived Social Support, Perfectionism and Stress Variables. *Education and Science*. Vol 39, No. 137
- [۱۸] Capan, E. (۲۰۱۰). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.



- [۱۹] Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (۲۰۱۱). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formunun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. [Turkish adaptation of Maslach burnout inventory-student scale (MBI-SS): Validity and reliability study]. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ۴۰ (۱), ۱۳۴-۱۴۷.
- [۲۰] Chang, E.C., Rand, K.L., & Strunk, D.P. (۲۰۰۰). Optimism and risk for burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, ۲۹, ۲۵۵-۲۶۳.
- [۲۱] Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (۲۰۰۴). How adaptive and maladaptive perfectionism related to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, ۵۱(۱), ۹۳-۱۰۲.
- [۲۲] Collins, K. M. T., Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. (۲۰۰۸). Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate student. *Reading Psychology*, ۲۹, ۴۹۳-۵۰۷.
- [۲۳] Cordes, CL; Dougherty, TW, ۱۹۹۳, A review and integration of resource on job burnout. *Academy of Management Review*, Vol. ۱۸, No. ۴, Pp. ۶۲۱-۶۵۶.
- [۲۴] Cushman, S., & West, R. (۲۰۰۶). Precursors to college student burnout: Developing a typology of understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, ۷, ۲۳-۳۱.
- [۲۵] Dahlin, M., Joneborg, N. & Runeson, J. B. (۲۰۰۷). Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. *Medical Teacher*, ۲۹, ۴۳-۴۸.
- [۲۶] Dahlin M.E., & Runeson B. (۲۰۰۷) Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: A three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education*, ۷, ۶-۱۴.
- [۲۷] Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., & Montalbán, F. M. (۲۰۰۶). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, ۱۸, ۱۵۸-۱۶۴.
- [۲۸] Duru, E. (۲۰۰۸). Üniversite uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, ۲۹, ۱۳-۲۲.
- [۲۹] Dyrbye, L. N., Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Power, D., Durning, S. J., Thomas, M. R., Moutier, C., Satele, D., Sloan, J. & Shanafelt, T. D. (۲۰۰۹). Relationship between burnout and professional conduct attitudes among US medical students. *Journal of American Medical Association (JAMA)*, ۳۰۴ (۱۱), ۱۱۷۳-۱۱۸۰.
- [۳۰] Dyrbye, L. N., Power, D. V., Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Thomas, M. R., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (۲۰۱۰). Factors associated with resilience to recovery from burnout: A Prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education*, ۴۴, ۱۰۱۶-۱۰۲۶.
- [۳۱] Enns, M. W.; & B. Cox. (۲۰۰۲). The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. ۳۳-۶۲). Washington. DC: American Psychological Association.
- [۳۲] Farber, B. A. (۲۰۰۰). Treatment for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical Psychology*, ۵۶(۵), ۶۷۵-۶۸۹.
- [۳۳] Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (۲۰۰۵). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays in adults. *North American Journal of Psychology*, ۷, ۱-۶.
- [۳۴] Freudenberg, H. J. (۱۹۷۴). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, ۳۰, ۱۵۹-۱۶۵.



Fritzsch, B. A., Young, B.R., Hickson, K.C. (۲۰۰۳). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, ۳۵, ۱۵۴۹-۱۵۵۷.

[۳۵] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (۱۹۹۰). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, ۱۴, ۴۴۹-۴۶۸.

[۳۶] Fynchina, F., (۲۰۱۲). *Academic Burnout, Academic Procrastination and GPA in junior and senior students of the American University of Central Asia*. American University of Central Asia Psychology Department.

[۳۷] Garman, A.N., Corrigan, P.W., & Morris, S. (۲۰۰۲). Staff burnout and patient satisfaction: Evidence of relationships at the care unit level. *Journal of Occupational Health Psychology*, ۷, ۲۳۵-۲۴۱.

[۳۸] Golembiewski, R.F.; Sun, B.C.; Lin, C.H.; et al ۱۹۹۵, Burnout among Taiwanese police: A cross-cultural replication of the phase model, *Advances in International Comparative Management*, Vol ۱۰, Pp.۱۴۵-۱۶۲.

[۳۹] Hamann, D. L., & Daugherty, E. (۱۹۸۵). Burnout assessment: The college music student. Update: *Applications of Research in Music Education*, ۳(۲), ۳-۸.

[۴۰] Harris, P. W.; C. M. Pepper & D. J. Maack. (۲۰۰۸). The Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination. *Personality and Individual Differences*. ۴۴: ۱۵۰-۱۶۰.

[۴۱] Hamachek, D. E. (۱۹۷۸). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, ۱۵, ۲۷-۳۳.

[۴۲] Howell, A.J., & Watson, D.C. (۲۰۰۷). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences* ۴۳, ۱۶۷-۱۷۸.

[۴۳] Jacobs, S. & Dodd, D. (۲۰۰۳). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Students Development*, ۴۴ (۳), ۲۹۱-۳۰۳.

[۴۴] Jadidi, F., Mohammadkhani, S., Zahedi Tajrishi, K., (۲۰۱۱). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* ۳۰, ۵۳۴-۵۳۷.

[۴۵] Kaschka, W. P., Korczak, D. & Broich, K. (۲۰۱۱). Burnout: A fashionable diagnosis. *Deutsches Ärzteblatt International*, ۱۰۸ (۴۶), ۷۸۱-۷۸۷.

[۴۶] Kelly, O. (۲۰۱۰). What is Perfectionism? Retrieved from: ocd.About.com/od/glossary/g/What-Is-perfectionism.htm.

[۴۷] Kristen Blackler (۲۰۱۱). The Effect of Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism, and Feedback on Procrastination Behaviour. A thesis submitted to the Graduate Program in Psychology, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada.

[۴۸] Lahoz, M.R.; Mason, H.L. ۱۹۸۹, Malachi burnout inventory: Factor structure and norms for USA pharmacists. *Psychological Report*, Vpl. ۶۴, Pp. ۱۰۵۹-۱۰۶۳.

[۴۹] Lingard, H. (۲۰۰۷) - Conflict between paid work and study: Does it impact upon students' burnout and satisfaction with university life? *Journal of Education in the Built Environment*, ۲: ۹۰-۱۰۹.

[۵۰] Lowell, S. & A. Limke. (۲۰۰۹). Adult Romantic Attachment and Types of Perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*. ۱۸-۲۳.

[۵۱] Maslach, C. & Jackson, S. E. (۱۹۸۱). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, ۲, ۹۹-۱۱۳.

[۵۲] Maslach, C. & S. E. Jackson. (۱۹۸۴). Burnout in Organizational Setting. *Applied Social Psychology Annual*. ۵: ۱۳۳-۱۵۳.



- [۵۳] Maslach, C., & Jackson, S. (۱۹۸۶). *The Maslach burnout inventory* (۲nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- [۵۴] Maslach, C., & Leiter, M.P. (۱۹۹۷). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- [۵۵] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (۲۰۰۱). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, ۵۲, ۳۹۷-۴۲۲.
- [۵۶] McCarthy, M.E., Pretty, G.M., & Catano, V. (۱۹۹۰). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, ۳۱, ۲۱۱-۲۱۶.
- [۵۷] McCown, W., & Johnson, J. (۱۹۹۱). Psychology and chronic procrastination by student during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, ۱۲, ۶۶۲-۶۶۷.
- [۵۸] McCown, W.G., & Roberts, R. (۱۹۹۴). A Study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior. *Integra Technical Paper ۹۴-۹۸*, Radnor, PA: Integra, Inc.
- [۵۹] Meier, S.F. & Schmeck, R.R. (۱۹۸۵). The burned-out college student: a descriptive profile. *Journal of College Student Personal*, ۲۶, ۶۳-۶۹.
- [۶۰] Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (۱۹۹۸). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, ۲۵, ۲۹۷-۳۱۶.
- [۶۱] Missildine, W. H. (۱۹۶۳). *Your Inner Child of the Past*. New York.
- [۶۲] Mostert, K., Pienaar, J., Gauche, C., & Jackson, L.T.B. (۲۰۰۷). Burnout and engagement in university students: A psychometric analysis of the MBI-SS and UWES-S. *SA Journal of Higher Education*, ۲۱, ۱۴۷-۱۶۲.
- [۶۳] Neumann, Y. (۱۹۹۰). Quality of Learning Experience and Students College Outcomes. *International Journal of Educational Management*, ۷, ۱-۱۶.
- [۶۴] Onwuegbuzie, A. J. (۲۰۰۴). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, ۲۹, ۴-۱۹.
- [۶۵] Parker, P. D. & Salmela-Aro, K. (۲۰۱۱). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, ۲۱, ۲۴۴-۲۴۸.
- [۶۶] Pienaar, J., & Sieberhagen, C. (۲۰۰۵). Burnout and engagement of student leaders in a higher education institution. *South African Journal of Higher Education*, ۱۹, ۱۵۵-۱۶۷.
- [۶۷] Qing, S. (۲۰۱۱). Preparation of test measuring table on university students' learning burnout about physical education. *International Conference on Future Computer Science and Education*, ۴۱۱-۴۱۵.
- [۶۸] Richman, D. R. & Nardi, T. J. (۱۹۸۵). A rational-emotive approach to understanding and treating burnout. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, ۳ (۱), ۵۵-۶۴.
- [۶۹] Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (۱۹۸۶) Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, ۳۳, ۲۸۷-۲۹۴
- [۷۰] Salanova, M., Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., & Breso, E. (۲۰۱۰). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress and Coping*, ۲۳, ۵۳-۷۰.
- [۷۱] Salmela-Aro, K., Kiuru, N., E., & Nurmi, J. E. (۲۰۰۸). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, ۷۸ (۴), ۶۶۳-۶۸۹.
- [۷۲] Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (۲۰۰۸). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, ۱۳ (۱), ۱۲-۲۳.
- [۷۳] Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (۲۰۰۹). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, ۲۵, ۴۸-۵۷.



- [۷۴] Salmela-Aro, K. & Tynkkyne, L. (۲۰۱۲). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, ۳۵ (۴), ۹۲۹-۹۳۹.
- [۷۵] Santen, S. A., Holt, D. B., Kemp, J. D. & Hemphill, R. R. (۲۰۱۰). Burnout in medical students: Examining and associated factors. *Southern Medical Journal*, ۱۰۳ (۸), ۷۵۸-۷۶۳.
- [۷۶] Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Maslach, C., & Jackson, S.E. (۱۹۹۶). The Maslach Burnout Inventory-General Survey. In C. Maslach, S.E. Jackson, & M.P. Leiter (Eds.), *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- [۷۷] Schaufeli, W.B., Martinez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (۲۰۰۲). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Studies*, ۳۳, ۴۶۴-۴۸۱.
- [۷۸] Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A.B. (۲۰۰۲). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, ۳, ۷۱-۹۲.
- [۷۹] Schaufeli, W.B., & Salanova, M. (۲۰۰۷). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and Coping*, ۲۰, ۱۷۷-۱۹۶.
- [۸۰] Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (۲۰۰۷). Doing the things we do: A grounded theory of procrastination. *Journal of Educational Psychology*, ۹۹, ۱۲-۲۵.
- [۸۱] Shafran, R., & Mansell, W. (۲۰۰۱). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, ۲۱(۶), ۸۷۹-۹۰۶.
- [۸۲] Shimmin, C. (۲۰۱۰). *Job demands, job resources, job control and their relationship with burnout and engagement*. Unpublished masters thesis, University of the Witwatersrand, South Africa.
- [۸۳] Sing, J. (۲۰۰۰). Performance productivity and quality of frontline employees in service organizations. *Journal of Marketing*, ۶۴, ۱۵-۳۴.
- [۸۴] Slade, P. D., & Owens, R.G. (۱۹۹۸). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, ۲۲, ۳۷۲-۳۹۰.
- [۸۵] Steel, P. (۲۰۰۷). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, ۱۳۳, ۶۵-۹۴.
- [۸۶] Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A. & Feast, A. R. (۲۰۱۱). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, ۳۱ (۴), ۵۱۳-۵۲۸.
- [۸۷] Stoeber, J. & A. Rambow. (۲۰۰۷). Perfectionism in Adolescent School Students: Relations with Motivation, Achievement, and Well-being. *Personality and Individual Differences*, ۴۲: ۱۳۷۹-۱۳۸۹.
- [۸۸] Taris, T. W.; I. Van Beek & W. B. Schaufeli. (۲۰۱۰). Why Do Perfectionists Have a Higher Burnout Risk Than Other? The Meditational Effect of Workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, ۱۲(۱), ۱-۷.
- [۸۹] Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (۲۰۱۱). Stability and change in achievement goal orientations: A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology*, ۳۶, ۸۲-۱۰۰.
- [۹۰] Van der Merwe, M., & Rothmann, S. (۲۰۰۳). *Burnout, engagement, coping and locus of control in postgraduate students*. Unpublished honours thesis, Potchefstroom University, South Africa.
- [۹۱] Van Wyk, L. (۲۰۰۴). The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. Unpublished Master thesis. University of Pretoria.
- [۹۲] Verdi, M. (۱۳۸۰). Psychological correlates of mental happiness, thesis on M.A. Shiraz university.



١٨ اسفند ١٣٩٣
کنفرانس بین المللی
علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی
International Conference
9 March 2015
on behavioral science and social studies

- [٩٣] Villanova, P., & Roman, M.A. (٢٠٠٢). A meta-analytic review of situational constraints and work-related outcomes: Alternative approaches to conceptualization. *Human Resource Management Review*, ٣, ١٤٧-١٧٥.
- [٩٤] Wolters, C.A. (٢٠٠٣). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, ٩٥, ١٧٩-١٨٧.
- [٩٥] Yang, Hui-J. (٢٠٠٤). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, ٢٤, ٢٨٣-٣٠١.
- [٩٦] Yang, H.-J., & Farn, C. K. (٢٠٠٥). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, ٢١, ٩١٧-٩٣٢.
- [٩٧] Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (٢٠٠٧). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modelling analysis. *Personality and Individual Differences*, ٤٣, ١٥٢٩-١٥٤٠.