رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۱۱۷، اسفند ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(12), 2026

نقش میانجی اضطراب فراگیر در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان

The mediating role of Generalized Anxiety in the relationship between negative perfectionism and Academic Burnout in students

اسما ابراهیمی
گروه روانشناسی، واحد بین‌المللی عسلویه، دانشگاه پیام‌نور، عسلویه، ایران.
مرضیه داریوشی
گروه روانشناسی، واحد بین‌المللی عسلویه، دانشگاه پیام‌نور، عسلویه، ایران.
دکتر علی قاسمی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه علوم تربیتی، واحد پارسیان، دانشگاه آزاد اسلامی، پارسیان، ایران.

Asma Ebrahimi
Department of Psychology, International Branch Of Assaluyeh, Payame Noor University, Assalouyeh, Iran.
Marzieh Dariushi
Department of Psychology, International Branch Of Assaluyeh, Payame Noor University, Assalouyeh, Iran.
Dr. Ali Ghasemi *
Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Parsian Branch, Islamic Azad University, Parsian, Iran. *aghk1346@gmail.com*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی اضطراب فراگیر در رابطه بین کمالگرایی منفی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش توصیفی- همبستگی از نوع مدل یابی ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه پیام نور-واحد بین‌المللی عسلویه در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. در این مطالعه ۲۳۴ نفر به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس اختلال اضطراب فراگیر (GAD – 7؛ اسپیتزر و همکاران، ۲۰۰۶)، مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (FMPS؛ فراست و مارتن، ۱۹۹۰) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (ABS؛ برسو و همکاران، ۲۰۰۷) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل پژوهش بود. همچنین یافته‌ها نشان داد که کمالگرایی منفی و اضطراب فراگیر اثر مستقیم و معنادار بر فرسودگی تحصیلی داشتند (P<۰/۰۵). همچنین کمالگرایی منفی بر اضطراب فراگیر اثر مستقیم و معنادار داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اضطراب فراگیر بین کمالگرایی منفی و فرسودگی تحصیلی نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). یافته‌های پژوهش حاضر دلالت بر این دارند که کمالگرایی منفی به صورت مستقیم و به واسطه اضطراب فراگیر بر فرسودگی تحصیلی در دانشجویان اثر دارد.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی منفی، اضطراب فراگیر.

Abstract

The present research aimed to determine The mediating role of Generalized Anxiety in the relationship between negative perfectionism and Academic Burnout in students. The research method was descriptive-correlational structural modeling. The statistical population for the research comprised students of Payame Noor University, International Center Of Assaluyeh, in the academic year of 2024-2025. In this study 234 people were selected by the availablez sampling method. To collect the data, Generalized anxiety disorder scale (GAD – 7; Spitzer et al., 2006), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS; Frost and Marten., 1990) and Academic Burnout Scale (ABS; Breso et al., 2007) were used. Data analysis was conducted using structural equation modeling. The results showed optimal fit of the research model. Also, the findings showed that negative perfectionism and generalized Anxiety had a direct and significant effect on academic Burnout (P<0.05); Also, negative perfectionism had a direct and significant effect on generalized Anxiety (P<0.05). The results of the bootstrap test indicated that generalized Anxiety played a mediating role between negative perfectionism and Academic Burnout (P<0/05). The findings of the present research indicate that negative perfectionism has a direct effect on academic Burnout among students through the generalized Anxiety.

Keywords: *Academic Burnout, Negative Perfectionism, Generalized Anxiety.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت: آبان ۱۴۰۴** **پذیرش: آذر ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

فرسودگی تحصیلی یکی از چالش‌های جدی در میان دانشجویان است که می‌تواند پیامدهای منفی قابل توجهی برعملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی آنان داشته باشد (چونگ[1] و همکاران، ۲۰۲۵). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استرس‌های مداوم آموزشی می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، خستگی هیجانی و بی تفاوتی نسبت به فرایند یادگیری شود (گائو[2]، ۲۰۲۳). در سال‌های اخیر، همزمان با تشدید فشارهای آموزشی و اجتماعی و همینطور اثرات ناشی از شیوع همه‌گیری کرونا، میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان روند افزایشی داشته است (پِرز-خورخه[3] و همکاران، ۲۰۲۵). این وضعیت نه تنها زمینه ساز ترک تحصیل و افت عملکرد تحصیلی می‌شود، بلکه سلامت روان دانشجویان را نیز تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد (اولسون[4] و همکاران، ۲۰۲۵).

فرسودگی تحصیلی یک وضعیت روان‌شناختی منفی و مزمن است که در نتیجه‌ی فشارهای مستمر و طولانی مدت تحصیلی ایجاد می‌شود. این پدیده شامل سه مولفه خستگی هیجانی، بی‌تفاوتی و احساس ناکارآمدی است. خستگی هیجانی به احساس خستگی ناشی از الزامات تحصیلی اشاره دارد. همچنین احساس ناکارآمدی به معنای احساس بی‌کفایتی به عنوان یک دانشجو و مولفه بی‌تفاوتی به معنای داشتن نگرش بدبینانه و جدا از تحصیل است (بالی[5] و همکاران، ۲۰۲۴). یانگ هویژن[6]، پژوهشگر تایوانی، فرسودگی تحصیلی را ترکیبی از خستگی هیجانی، فقدان انسانی‌گرایی و افت حس موفقیت فردی می‌داند که در اثر عواملی همچون فشار تحصیلی، حجم بالای تکالیف، و عوامل روانشناختی دانشجو در فرآیند یادگیری شکل می‌گیرد (به نقل از؛ لیو[7] و همکاران، ۲۰۲۳).

در میان عوامل روانشناختی اثرگذار برفرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی منفی اهمیت قابل توجه‌ای دارد؛ مفهومی که با نگرانی شدید نسبت به اشتباه، ترس از ناکامی و انتظارات نامعقول مشخص می‌شود و می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در بروز فرسودگی تحصیلی در دانشجویان ایفا کند (کواروویگیل[8] و همکاران، ۲۰۲۳). کمال‌گرایی منفی، با نگرانی شدید نسبت به اشتباهات، ترس از ناکامی و انتظارات نامعقول همراه است، همچنین پژوهش‌های اخیر نشان داده اند که ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی منفی و اختلالات روان شناختی به ویژه اضطراب فراگیر می‌توانند بر شدت فرسودگی تحصیلی دانشجویان تاثیرگذار باشند. به عنوان نمونه، بررسی‌ها نشان داده اند که نگرانی‌های ناشی از کمال‌گرایی به طور مستقیم با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد و این ارتباط از طریق فرایندهای شناختی ناسازگار، مانند تفکر منفی تکراری، تقویت می‌شود (ایجازوخالد[9]، ۲۰۲۰). دانشجویانی که دارای ویژگی کمال‌گرایی منفی هستند، معمولا در مواجهه با فشارهای تحصیلی سطح بالاتری از اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند، که این موضوع می‌تواند به کاهش انگیزه و افزایش احساس ناکارآمدی منجر شود (دوبوس[10] و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، کمال‌گرایی منفی با کاهش حمایت اجتماعی و افزایش احساس تنهایی مرتبط است و این عوامل خطر ابتلا به فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد (گیل[11] و همکاران، ۲۰۲۳). بطور کلی، کمال‌گرایی منفی با ایجاد فشارهای روانی و تضعیف منابع مقابله‌ای، زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌شود.

از طرفی، کمال‌گرایی منفی یکی از اساسی‌ترین عوامل روانشناختی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در افزایش اضطراب فراگیر ایفا می‌کند. افرادی با این ویژگی، معیارها و استانداردهای بسیار سخت‌گیرانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند و در صورت نرسیدن به این معیارها، خود را به شدت سرزنش کرده و احساس بی‌ارزشی می‌کنند (شیونگ[12] و همکاران ۲۰۲۴). این خود انتقادی مزمن و نگرانی مداوم درباره‌ی شکست، ذهن فرد را فرسوده کرده و به اضطراب فراگیر منجر می‌شود (گیل و همکاران، ۲۰۲۳). به بیان دیگر کمال‌گرایی منفی نه تنها اضطراب را تشدید می‌کند، بلکه الگوهای فکری و ناکارآمدی همچون نشخوار ذهنی و نگرانی مدوام درباره‌ی آینده را در افراد تقویت می‌کند. این افکار مزاحم، با تشدید سطح تنش روانی و تضعیف توانایی شناختی، فرد را در چرخه‌ی ناتمام اضطراب و نارضایتی نگه می‌دارد. در چنین شرایطی، فرد توانایی کمتری برای مدیریت، موقعیت‌های پراسترس و ارزیابی واقع‌گرایی توانایی‌های خود دارد. به همین خاطر،

1 . Chong
2 . Gao
3 . Pérez-Jorge
4. Olson
5 . Bali
6 . Yang Huizhen
7. Liu
8 . Cuervo Gil
9 . Ijaz& Khalid
10. Dobos
11 . Gil
12 . Xiong

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

اضطراب ناشی از کمال‌گرایی می‌تواند زمینه‌ساز بروز سایر اختلالات روان‌شناختی باشد. در مجموع، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی از طریق افزایش سطح اضطراب، مسیر فرسودگی روانی و نارضایتی تحصیلی را در دانشجویان هموار می‌سازد (اسمیت[1] و همکاران، ۲۰۱۸).

اضطراب یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در فرسودگی تحصیلی دانشجویان است که می‌تواند با تشدید فشارهای روانی مکرر و نگرانی‌های مداوم مرتبط با تحصیل، زمینه‌ساز این پدیده شود (چونگ و همکاران، ۲۰۲۵). اضطراب فراگیر با کاهش توانایی دانشجویان در مدیریت استرس و هیجانات، منابع روانی آن‌ها را تضعیف کرده و انگیزه تحصیلی آن‌ها را کاهش می‌دهد. یافته‌های پژوهشی متعددی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی منفی با افزایش سطح اضطراب، می‌تواند احتمال بروز فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان افزایش دهد. دانشجویانی که استانداردهای سخت‌گیرانه و غیرواقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند، در مواجه با ترس از شکست، دچار اضطراب مفرط می‌شوند که این اضطراب در نهایت به خستگی روانی و دل‌زدگی تحصیلی می‌انجامد (مدیگان[2]، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان داد بین اضطراب و فرسودگی تحصیلی همبستگی مثبت و رابطه معنی‌داری وجود دارد (مرادی و همکاران، ۱۴۰۳؛ دهانی و همکاران، ۱۴۰۰). پژوهش کامیا[3] و همکاران (۲۰۲۵)، نیز نشان داد دانش آموزانی که اضطراب بیشتری دارند، مقدار فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند.همچنین در پژوهش چایر[4] و همکاران (۲۰۲۵) مشخص شد که اضطراب ناشی از تربیت والدین با فرسودگی تحصیلی کودکان در مدرسه همبستگی بالایی دارد.

بررسی نقش میانجی اضطراب فراگیر در رابطه میان کمال‌گرای منفی و فرسودگی تحصیلی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است، زیرا اضطراب به عنوان عامل میانجی می‌تواند ارتباط بین این دو متغیر را شرح دهد. دانشجویانی که ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی را دارند، به دلیل ترس از شکست و نگرانی مفرط نسبت به عملکرد، در مواجهه با اضطراب فراگیر قرار می‌گیرند (شیونگ[5] و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین نتایج پژوهش کرمی و حاتمیان (۱۳۹۵) بیانگر آن است که میان کمال‌گرایی منفی، اضطراب تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. علاوه بر این بررسی‌های اخیر که به مطالعه تاثیر فناوری‌های دیجیتال بر تشدید کمال‌گرایی پرداخته‌اند، نشان دادند که ایجاد انتظارات غیرواقع‌بینانه ناشی از این موارد منجر به افزایش اضطراب و فرسودگی افراد می‌شود (سدرا و لوکوگه[6]، ۲۰۲۰). اضطراب مزمن منجر به فرسودگی تحصیلی می‌شود و پیامد آن تضعیف انرژی روانی، کاهش تمرکز، و افت انگیزه در فعالیت‌های تحصیلی هستند (کانگ و گونگ[7]، ۲۰۲۴). ایجاز و خالد (۲۰۲۰) با انجام پژوهشی نشان دادند که نگرانی‌های کمال‌گرایانه به طور مستقیم با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد و این ارتباط از طریق تفکر منفی تکراری تقویت می‌شود. آنان بیان داشتند که ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی منفی و اختلالات روان شناختی مانند اضطراب فراگیر می‌توانند درشدت فرسودگی تحصیلی نقش داشته باشند. بنابراین، اضطراب فراگیر نقش کلیدی در کاهش سلامت روانی و تحصیلی این دانشجویان دارد و می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی ایفا کند (ایجاز و خالد، ۲۰۲۰). از نظر کاربردی، این یافته‌ها اهمیت زیادی دارند، زیرا می‌توانند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای باشند. به عبارتی جلسات روان‌درمانی کوتاه مدت، کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های توانمندسازی روان‌شناختی می‌توانند با هدف مدیریت اضطراب فراگیر و کاهش کمال‌گرایی طراحی شوند تا سلامت روان دانشجویان بهبود یافته و فرسودگی تحصیلی کاهش یابد. با توجه به موارد فوق هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی اضطراب فراگیر در رابطه بین کمال‌گرایی منفی با فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی_همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه پیام‌نور-واحد بین‌المللی عسلویه در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. با استفاده از فرمول کلاین[8] (۲۰۱۱) مقدار حجم نمونه محاسبه شد و تعداد ۲۳۶ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. در نهایت دانشجویان به پرسشنامه آنلاین که توسط برنامه پرس لاین

1. Smith
2 . Madigan
4 . Camia
5 . Chear
5 . Xiong
6 . Sedera & Lokuge
8 . Kang&Gong
8. kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

ایجاد شده پاسخ دادند. لینک پرسشنامه از طیق نرم افزارهای واتساپ، ایتا و سروش در دسترس دانشجویان قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه پیام نور عسلویه، عدم سابقه مصرف داروهای اعصاب و روان (با توجه به اظهارنظر شرکت کنندگان در پژوهش) و رنج سنی ۱۸ تا ۴۰ سال بود. همچنین معیار خروج از مطالعه عدم تکمیل و یا مخدوش نمودن پرسشنامه بود. جهت رعایت اصول اخلاقی نام شرکت کنندگان دریافت نشد. همچنین درمورد محرمانه بودن اطلاعات، محتوای پرسشنامه و هدف پژوهش به آنها آگاهی لازم داده شد. علاوه بر این حضور در این پژوهش منوط به شرکت آزادانه و داوطلبانه بود. در نهایت، داده‌های پژوهش به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و از طریق نرم افزار SPSS نسخه۲۷ و نرم افزار لیزرل نسخه ۱۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس اختلال اضطراب فراگیر[1] (GAD–7): این مقیاس توسط اسپیتزر[2] و همکاران (۲۰۰۶) تدوین شده است و به ارزیابی شدت و میزان اضطراب تجربه شده طی دو هفته‌ی گذشته می‌پردازد. این مقیاس شامل ۷ ماده اصلی و یک ماده اضافی می‌باشد که بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از ۰ (هرگز) تا ۳ (بسیار زیاد) نمره گذاری شده است. دامنه نمرات این مقیاس بین ۰ تا ۲۱ متغیر و نمره برش آن عدد ۱۰ است. این مقیاس شدت نشانه‌های اضطراب فراگیر را در کارکردهای فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی ارزیابی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲ و ضریب بازآزمایی آن به فاصله دو هفته ۰/۸۳ گزارش شده‌است که نشان‌دهنده‌ی پایایی قابل قبول مقیاس و همسانی درونی بالای آن است. همچنین برای سنجش روایی همگرای[3] پرسشنامه، مقدار همبستگی این مقیاس با پرسشنامه‌ی اضطراب بک[4] ۰/۷۲ وبا خرده مقیاس اضطراب سیاهه نشانه بالینی[5] (SCL-90) ۰/۷۴ بدست آمد. که بیانگر روایی همگرای مطلوب این پرسشنامه است. برای سنجش روایی واگرای[6] هرکدام از گویه‌های مقیاس اختلال اضطراب فراگیر، تفاوت همبستگی هر یک از گویه‌ها با نمره‌ی افسردگی ۸ گویه‌ای و نمره‌ی اضطراب ۱۳ گویه‌ای و ارزیابی سلامتی بیمار[7] (PHQ-8) محاسبه شد (اسپیتزر و همکاران، ۲۰۰۶). گارکیاکامپایو[8] وهمکاران (۲۰۱۲) در مطالعه خود روایی همزمان مقیاس اختلال اضطراب فراگیر را براساس میزان همبستگی نمره این ابزار با مقیاس اضطراب هامیلتون ۰/۸۱ و با پرسشنامه وضعیت سلامت سازمان جهانی بهداشت ۰/۶۴ گزارش کردند. این مقیاس توسط نائینیان و همکاران (۱۳۹۰) به منظور بررسی پایایی و روایی آن در جمعیت ایرانی اجرا شد. نتایج این پژوهش نشان داد مقیاس اختلال اضطراب فراگیر از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است. روایی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی آن با مقیاس اضطراب حالت و مقیاس اضطراب صفت اشپیلبرگر به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۵۲ گزارش شد. همچنین پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد (نائینیان و همکاران، ۱۳۹۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفا کرونباخ به مقدار ۰/۸۶ بدست آمد که قابل‌قبول بود.

مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی فراست[9] (FMPS): این مقیاس توسط فراست و مارتن[10] (۱۹۹۰) ساخته شده است و شامل ۳۵ گویه است و بصورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملا مخالفم=۱ تا کاملا موافقم=۵) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه شش بعد از کمال‌گرایی را اندازه‌گیری می‌کند که شامل «نگرانی از اشتباهات» با ۹ ماده، «انتظارات والدین» با ۵ ماده، «انتقادات والدین» با ۴ ماده، «تردید درباره عملکرد» با ۴ ماده، «معیارهای شخصی» با ۷ ماده و «نظم» با ۶ ماده است. سوالات زیرمقیاس‌های نگرانی از اشتباهات، انتظارات والدین، انتقادات والدین و تردید درباره عملکرد کمال‌گرایی منفی را اندازه‌گیری می‌کنند و سوالات مولفه‌های شخصی و نظم زیر مجموعه کمال‌گرایی مثبت بوده و این متغیر را سنجش می‌کنند (فراست و مارتن، ۱۹۹۰). کوریا[11]و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود بر قهرمانان ورزشی، روایی همگرا را برای زیرمقیاس‌های این ابزار بین ۰/۱۱ تا ۰/۵۵ بدست آوردند. در نسخه‌ی ایرانی این پرسشنامه، اخوان عبیری و همکاران (۱۳۹۷) ضریب همسانی درونی را برای کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش کردند. همچنین ضرایب همسانی درونی مربوط به خرده مقیاس‌ها شامل نگرانی از اشتباهات، تردید درباره عملکرد، انتظارات والدین، انتقادات والدین، معیارهای شخصی و نظم به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۴۷، ۰/۵۷، و ۰/۸۳ گزارش شده است. ضریب بازآزمایی این پرسشنامه با فاصله زمانی یک هفته‌ای، برای کل مقیاس ۰/۹۰ گزارش شده است. ضرایب بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های نگرانی از اشتباهات ۰/۸۴، تردید درباره عملکرد ۰/۸۱، انتظارات والدین ۰/۷۹، انتقادات والدین ۰/۵۳، معیارهای شخصی ۰/۸۵ و نظم

1 . Generalized Anxiety Disorder Scale- 7 Item
2 . Spitzer
3 .convergent validity
4 . Beck Anxiety Inventory
5 . Symptom Checklist-90
6 . divergent v
7 . 8-item Patient Health Questionnaire
8 García-Campayo
9 . Frost Multidimensional Perfectionism Scale
10 .Frost and
11 Correia

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

۰/۸۳ بود (اخوان عبیری و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین، بیطرف و همکاران (۱۳۸۹) ضریب همسانی درونی را برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و روایی همگرای مطلوب آن را گزارش کردند. از آنجایی که در پژوهش حاضر کمال‌گرایی منفی متغیر مستقل پژوهش است و مولفه‌های نگرانی در باره اشتباهات، شک درباره اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین جزو مؤلفه‌های این بعد متغیر (کمال‌گرایی منفی) هستند و سایر مؤلفه‌ها مربوط به کمال‌گرایی مثبت هستند. لذا در این پژوهش همه سئوالات پرسشنامه کمال‌گرایی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند و صرفا ۲۱ سئوال مربوط به پرسشنامه کمال‌گرایی منفی مورد استفاده قرار می‌گیرند و از مجموع سؤالات پرسشنامه کمال‌گرایی، سؤالات۱-۳-۵-۹-۱۰-۱۱-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷-۱۸-۲۰-۲۲-۲۳-۲۵-۲۶-۲۸-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵ مربوط به متغیر کمال‌گرایی منفی مورد مطالعه پژوهش حاضر است. پایایی پرسشنامه حاضر به روش آلفا کرونباخ برای متغیر کمال‌گرایی منفی، نگرانی درباره اشتباهات، شک درباره اعمال، انتظارات والدین و انتقاد گری والدین به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۳، ۰/۷۰، ۰/۸۱ و ۰/۶۰ بدست آمد که قابل‌قبول بود.

مقیاس فرسودگی تحصیلی[1] (ABS): مقیاس فرسودگی تحصیلی توسط برسو[2] و همکاران (۲۰۰۷) طراحی شده است. این مقیاس شامل ۱۵ سوال است و با استفاده از مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای، از کاملا مخالف (نمره ۱) تا کاملا موافق (نمره ۵) درجه‌بندی شده است. دامنه نمرات مربوط به فرسودگی تحصیلی دانشجویان بین ۱ تا ۷۵ است. این مقیاس سه بعد اصلی از فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی واحساس ناکارآمدی تحصیلی را مورد سنجش قرار می‌دهد. در این ابزار، نمره بالاتر در هر بعد نشان دهنده شدت بیشترآن مولفه از فرسودگی تحصیلی است. همچنین درپژوهش حاضر، نقطه برش برای شناسایی آزمودنی‌های دارای فرسودگی تحصیلی، نمره ۳۵ در نظر گرفته شده است. روایی این مقیاس توسط برسو و همکاران (۲۰۰۷) به روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و سه زیرمقیاس خستگی تحصیلی، بی علاقگی تحصیلی و احساس ناکارآمدی تحصیلی مورد تایید قرار گرفت و بار عاملی همه سوالات بالای ۰/۴۰ بود. هچنین، پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرنباخ ۰/۷۰، ۰/۷۲ و ۰/۷۵ گزارش شده است. در ایران بدری گرگری و همکاران (۱۳۹۱) ضریب روایی این پرسشنامه را با درگیری شناختی ۰/۶۲ و ضریب پایایی مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، بی علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی و مقیاس کلی فرسودگی تحصیلی را به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای این مؤلفه ها و مقیاس کل در این پژوهش به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۶، ۰/۶۷ و ۰/۸۵ به دست آمد (به نقل از؛ واحدی و همکاران، ۱۳۹۳). نعامی (۱۳۸۸) همچنین ضرایب روایی این پرسشنامه را با استفاده از همبسته کردن مولفه های آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی[3] به ترتیب برابر با ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ به دست آورد. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ به مقدار ۰/۶۵ بدست آمد که قابل‌قبول بود.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۴۸ نفر دانشجو شرکت کردند، پرسشنامه‌های با داده‌های مخدوش و یا بدون پاسخ از فرآیند پژوهش حذف شدند، و در تحلیل نهایی بر روی ۲۳۴ نمونه پژوهش شد. یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که دانشجویان در میانگین و انحراف معیار سنی ۶/۹۰±۲۴/۸۲ قرار دارند ۱۸۶ نفر زن (۷۹/۵ درصد) و ۴۸ نفر مرد (۲۰/۵ درصد) بودند. ۱۶۳ نفر مجرد (۶۹/۷ درصد) ۶۵ نفر متاهل (۲۷/۸ درصد) و ۶ نفر سایر (۲/۵ درصد) بودند. ۸۸ نفر شاغل (۳۷/۶ درصد) ۱۱۸ نفر بدون شغل (۵۰/۴ درصد) ۲۸ نفر خانه‌دار (۱۲ درصد) بودند. از بین پاسخ دهندگان، ۲۱۷ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی (۹۲/۷ درصد) و ۱۷ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد (۷/۳ درصد) بودند.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

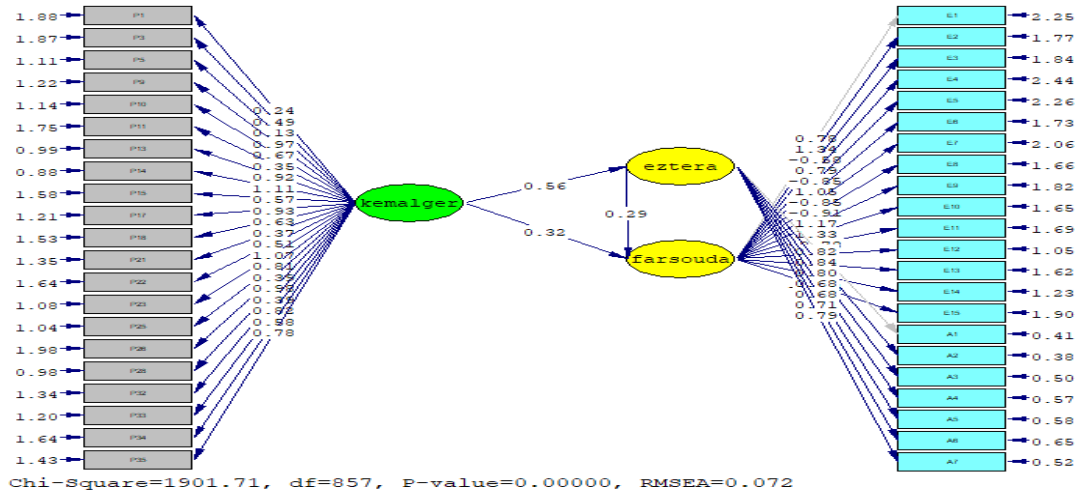
متغیرها	۱	۲	۳
۱-کمال‌گرایی منفی	۱		
۲-اضطراب فراگیر	۰/۴۴ **	۱	
۳- فرسودگی تحصیلی	۰/25**	0/37**	۱
میانگین	۱۲۰/۲۹	۶۰/۹۸	۱۶/۶۴
انحراف معیار	۱۷/۸۹	+۹/۵۷	۵/۶۳
کجی	۰/۳۴	۰/۲۹	۰/۱۷

1 . Academic Burnout Scale (ABS)
2 . Breso
3 Students Stressors Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

کشیدگی	۰/۱۰	۰/۵۷	-۰/۷۹

یافته‌های جدول ۱ نشان داده که همه متغیرهای پژوهش با یکدیگر همبستگی مثبت و معنی‌داری با یکدیگر دارند و این مسئله اجرای تحلیل‌های بعدی را امکان‌پذیر می‌کند. کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت و معنی دار با فرسودگی تحصیلی داشت (r= ۰/۲۵ ,P<0/01)همبستگی مثبت و معنی‌داری داشت. کمال‌گرایی منفی با اضطراب فراگیر همبستگی مثبت و معنی داشت (r=۰/۴۴ P<0/01)اضطراب فراگیر با فرسودگی تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌داری داشت (P<0/01, r= ۰/۳۷). یافته‌های توصیفی این جدول نشان داده که مقادیر کجی متغیر های پژوهش در دامنه ۰/۱۷ تا ۰/۳۴ و مقادیر کشیدگی متغیرهای پژوهش در دامنه ۰/۱۰ تا ۰/۷۹ – قرار گرفتند. کلاین نشان داده که مقدار کجی متغیرها بین ۲- و ۲+ و مقدار کشیدگی متغیرها در بازه ۷- و۷+ قرار دارند و حاکی از این است که توزیع هیچ کدام از متغیرها با توزیع نرمال تفاوت معنی‌داری ندارد و توزیع کلیه متغیرهای پژوهش نرمال است. بررسی فرض آماری استقلال خطاها یکی از پیش فرض‌های اجرای مدل معادلات ساختاری پژوهش است که با توجه به نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهشی، خطاهای متغیرهای پژوهش با یکدیگر همبستگی ندارند و مستقل از یکدیگر هستند (بایرن[1]، ۲۰۰۱). در ادامه در شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش با ضرایب استاندارد ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

نتایج حاصل از شکل ۱ گویای این است که کمال‌گرایی منفی به صورت منفی و با نقش میانجی اضطراب فراگیر بر فرسودگی تحصیلی اثر دارد. یافته های مربوط ضرایب اثر مستقیم درجدول ۲ و یافته های ضریب غیرمستقیم در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۲: ضرایب استاندارد اثر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر برونداد	متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	آماره t	p
کمال گرایی منفی	فرسودگی تحصیلی	۰/۳۲	۰/۰۹	۵/۲۳	P<0/001
اضطراب فراگیر	فرسودگی تحصیلی	۰/۲۹	۰/۰۸	۳/۲۸	P<0/001
کمال گرایی منفی	اضطراب فراگیر	۰/۵۶	۰/۰۷	۷/۶۹	P<0/001

1. Byrne

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

با توجه به یافته‌های جدول شماره ۲ ،کلیه ضرایب اثر مستقیم متغیرهای پژوهش معنی دار شده است. کمال‌گرایی منفی تأثیر مستقیم و معنی‌داری روی فرسودگی تحصیلی داشته است(P<0/001, t=5/23 ,β=0/32). اضطراب فراگیر تأثیر مستقیم و معنی داری بر روی فرسودگی تحصیلی داشت(P<0/001, t=3/28, β=۰/۲۹).کمال‌گرایی تأثیر مستقیم و معنی داری مستقیم بر اضطراب فراگیر داشت(P<0/001,t=7/69 , β=0/56).

جدول ۳. ضرایب استاندارد اثر غیر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
کمال گرایی منفی	اضطراب فراگیر	فرسودگی تحصیلی	۰/۱۷	۰/۶۲	۰/۱۹	۰/۷۴	۰/۰۰۱

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد کمال گرایی منفی با میانجی گری اضطراب فراگیرتأثیر غیر مستقیم، مثبت و معنی داری بر فرسودگی تحصیلی داشته است(P<0/001, β =۰/۱۷).

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص‌های برازش	P	Df	X^2/df	NFI	NNFI	CFI	IFI	RFI	RMR	RMSEA
مقدارشاخص	۰/۰۱	۸۵۷	۲/۰۶	۰/۸۷	۰/۹۲	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۸۶	۰/۰۸	۰/۰۷
معیار برازش		-	<۳	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸	<۰/۰۸

با استفاده از روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری چگونگی برازش مدل حاضر با داده‌های تجربی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. برآورد مدل در پژوهش حاضر با استفاده از روش حداکثر درست نمایی[1] انجام شد. نسبت شاخص مجذور کای به درجه آزادی به مقدار۲/۰۶ بدست آمد که کمتر از معیار قابل‌قبول (۳) است. سایر شاخص‌ها شامل برازش نرم شده[2]، شاخص برازش نرم نشده[3]، شاخص برازش مقایسه‌ای[4]، شاخص برازش افزایشی[5]، شاخص برازش نسبی[6]، ریشه میانگین مجذورات باقیمانده[7] و ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد[8] به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۹۲، ۰/۹۵، ۰/۹۵، ۰/۸۶، ۰/۰۸ و ۰/۰۷ بدست آمد. با توجه به مقدار شاخص‌های برازش به دست آمده می‌توان گفت که مدل نظری پیشنهادی پژوهش با داده‌های تجربی پژوهش برازش مطلوبی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی‌گری اضطراب فراگیر در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد. یافته اول پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت؛ به عبارت دیگر، افزایش کمال‌گرایی منفی با افزایش فرسودگی تحصیلی همراه است. این یافته با مطالعات کواروگیل و همکاران (۲۰۲۳)، ایجاز و خالد (۲۰۲۰) و دوبوس و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که کمال‌گرایی منفی با تعیین استانداردهای افراطی و حساسیت بیش از حد نسبت به اشتباهات، فرد را وارد چرخه‌ای از نگرانی مداوم، خود انتقادی و نشخوار فکری می‌کند. افراد کمال‌گرا اغلب انتظارات غیرواقع‌بینانه برای خود تعیین می‌کنند و هنگامی که به این اهداف نمی‌رسند، احساس شکست، ناکامی و نارضایی می‌کنند. این فشار درونی مداوم موجب می‌شود بخش زیادی از انرژی ذهنی فرد به نگرانی درباره عملکرد ایده‌آل اختصاص یابد، در نتیجه باعث افت عملکرد و تجربه شکست می‌شود. تداوم این چرخه‌ی افکار منفی و تلاش فرساینده برای رسیدن به کمال، به مرور باعث خستگی ذهنی و کاهش انگیزه می‌شود و در نهایت منجر به شکل‌گیری فرسودگی تحصیلی می‌گردد (گارت-رید[9] و همکاران، ۲۰۱۸).

1. Maximum Likelihood Method (MLM)
2. Normed Fit Index (NFI)
3. Non Normed Fit Index (NNFI)
4. Comparative fit index (CFI)
5. Incremetal Fit Index (IFI)
6. Relative Fit Index (RFI)
7. Root Mean Square Residual (RMSR)
8. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
9. Garratt-Reed

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

یافته دوم پژوهش نشان داد که اضطراب فراگیر بر فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت؛ و افزایش اضطراب فراگیر با افزایش فرسودگی همراه است. این یافته با مطالعات دهانی و همکاران (۱۴۰۰)، لیو[1] و همکاران (۲۰۲۴) و ژو[2] و همکاران (۲۰۲۳)همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افزایش اضطراب فراگیر با ایجاد تنش مداوم ذهنی و برانگیختگی پایدار، تمرکز و کارکرد شناختی فرد را مختل می‌کند. در این وضعیت، ذهن بیشتر درگیر نگرانی‌ها و ارزیابی‌های منفی از عملکرد و توانایی‌ها می‌شود و همین اشتغال ذهنی ظرفیت توجه و یادگیری را کاهش می‌دهد. ناتوانی در حفظ تمرکز و سازگاری موثر با وظایف تحصیلی باعث می‌شود انجام تکالیف انرژی‌برتر و فرساینده‌تر شود. تداوم این فشار شناختی و هیجانی، دانشجو را در چرخه‌ای از خستگی ذهنی، کاهش انگیزه و افت عملکرد قرار می‌دهد که در نهایت به تشدید فرسوگی تحصیلی می‌انجامد.بنابراین، سطح بالای اضطراب فراگیر به طور مستقیم احتمال بروز و شدت فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد (سلیمان[3] و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته سوم نشان داد که کمال‌گرایی منفی بر اضطراب فراگیر رابطه مثبت و معنادار داشت؛ در واقع افزایش کمال‌گرایی منفی با افزایش اضطراب فراگیر همراه است. این یافته با مطالعات شیونگ و همکاران (۲۰۲۴)، گیل و همکاران (۲۰۲۳) و اسمیت و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که کمال‌گرایی منفی با ایجاد استانداردهای غیرواقع‌بینانه و انتظارات کاملا ایده‌آل، فرد را درمعرض یک فشار درونی مستمر قرار می‌دهد. کمال‌گرایان ناسازگار معمولا عملکرد خود را به‌طور سخت‌گیرانه ارزیابی کرده وهمواره نگران پیامدهای اشتباهات احتمالی هستند؛ نگرانی‌ای که از مرز موقعیت‌های خاص فراتر رفته و به صورت نگرانی مستمر و فراگیر در تمام حوزه‌های زندگی بروز می‌کند. این افراد معمولا توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرند و احتمال شکست را بیش از حد برآورد می‌کنند، بنابراین این الگوی شناختی باعث می‌شود ذهن آن‌ها دائماً درگیر پیش‌بینی تهدید، نشخوار فکری و نگرانی مداوم درباره موضوع‌های مختلف باشد؛ فرایندهایی که هسته اصلی اضطراب فراگیر هستند. به همین دلیل، هر چه شدت کمال‌گرایی منفی بیشتر باشد، میزان نگرانی مزمن، تنش ذهنی و برانگیختگی پایدار نیز افزایش یافته و فرد در سطح بالاتری از اضطراب فراگیر قرار می‌گیرد(وانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته چهارم پژوهش نشان داد که اضطراب فراگیر بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی تحصیلی نقش میانجی داشت؛ این یافته با مطالعات کانگ و گونگ (۲۰۲۴)، ایجاز و خالد (۲۰۲۰) و شیونگ و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که اضطراب فراگیر به عنوان یک متغییر واسطه‌ای عمل می‌کند که از طریق آن، تاثیر کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی تحصیلی منتقل می‌شود. کمال‌گرایی منفی با ایجاد نگرانی‌های مداوم، حساسیت زیاد نسبت به خطاها و ترس از عدم موفقیت، باعث افزایش اضطراب فراگیر در فرد می‌شود. این اضطراب اغلب با خستگی روانی، احساس بی‌کفایتی، ناکارآمدی و کاهش تمرکز همراه است که در نهایت زمینه‌ساز بروز فرسودگی تحصیلی می‌شود (جالی[5] و همکاران، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر کمال‌گرایی منفی، به دلیل داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه و معیارهای بسیار سخت‌گیرانه، باعث می‌شود فرد همواره درگیر ارزیابی نتایج و پیامدهای عملکرد خود باشد. چنین فردی تمرکز خود را از فرایند یادگیری به نتیجه نهایی معطوف می‌کند. این فشار درونی مداوم و خودانتقادی شدید، سطح اضطراب فراگیر را افزایش می‌دهد. با افزایش اضطراب فراگیر، فرد توانایی تمرکز بر تکالیف تحصیلی جاری را از دست می‌دهد و به مرور، احساس بی انگیزگی و ناتوانی در او افزایش می‌یابد (گوسوامی و باکسی[6]، ۲۰۲۵). در مجموع، اضطراب ناشی از کمال‌گرایی، مسیر فرسودگی تحصیلی را هموار می‌کند و عملکرد تحصیلی و سلامت روان فرد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

در مجموع از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی منفی با میانجی‌گری اضطراب فراگیر باعث فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌شود. از آنجایی که دانشجویان کمال‌گرای منفی معیارهای دشوار و بعضا دست نیافتنی برای خود تعیین می‌کنند و به دلیل عدم موفقیت در رسیدن به اهداف تعیین شده، خودشان را سرزنش می‌کنند، اضطراب فراگیر آنان را دچار عدم تمرکز و نشخوار ذهنی، چالشهای مداوم ذهنی و آشفتگی عملکردی در ذهن شده و فرسودگی تحصیلی آنان افزایش می یابد که این خود باعث شکل گیری الگوی کاهش موفقیت تحصیلی، افزایش خستگی هیجانی، عدم تمرکز در زمان مطالعه و هم چنین حس ناکارآمدی در انجام تکالیف درسی می‌شوند. از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به روش نمونه‌گیری دردسترس اشاره می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده با استفاده از روش مصاحبه کیفی و روش نمونه‌گیری تصادفی در بین دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها تکرار شود. همچنین با توجه به اینکه

1 Liu
2 Zhu
3 Sulaiman
4 Wang
5. Jolly
6. Goswam & Baksi

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

پژوهش بر روی جامعه دانشجویی اجرا شده، در تعمیم یافته‌های پژوهش به جوامع دیگر با احتیاط صورت گیرد. لذا برای افزایش قابلیت تعمیم دهی پژوهش پیشنهاد می‌شود که این تحقیق برای جامعه دانش‌آموزی نیز اجرا شود. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که به بررسی نقش کمال‌گرایی مثبت ، تنظیم هیجانات مثبت و منفی، خودکارآمدی و تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی پرداخته شود. شناسایی به موقع نشانه‌های اضطراب فراگیر، نشانه‌های کمال‌گرایی منفی در دانشجویان به پیشگیری از فرسودگی تحصیلی و افت عملکرد آنان کمک می‌کند. آموزش مهارت مدیریت استرس و اضطراب به دانشجویان کمک می‌کند تا رفتارهای خوداتوان‌ساز را شناسایی کرده و در جهت کاهش آن گام بردارند. در نهایت، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی کارگاه‌های آموزشی و پیشگیرانه در جهت ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان باشد. با توجه به نقش کمال‌گرایی منفی و اضطراب در بروز فرسودگی تحصیلی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های هدفمند برای کاهش کمال‌گرایی ناسازگار، مدیریت نگرانی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای برگزار گردد تا از بروز فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پیشگیری شود.

منابع

اخوان عبیری, شعیری, و غلامی فشارکی. (۲۰۱۸). روابط ساختاری سبک دلبستگی با پریشانی روان شناختی: نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجان. روان شناسی بالینی, ۱۰(۳), ۶۳-۷۶. https://doi.org/10.22075/jcp.2019.15976.1528

بدری گرگری, مصرآبادی, پلنگی, فتحی, & رحیمه. (۲۰۱۲). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در دانش آموزان متوسطه. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*, ۳(۷), ۱۷۱-۱۸۸. https://jem.atu.ac.ir/article_5629.html

بیطرف، ش ،. شعیری، م . ر ،. حکیم‌جوادی، م. (۱۳۸۹). هراس اجتماعی، سبک‌های والدگری و کمال‌گرایی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، *۷* (۲۵)، ۷۵-۸۲. https://journals.iau.ir/article_512304.html

دهانی، ن. ز. و ناستی زایی، ن. (۱۴۰۰). رابطهٔ بی‌علاقگی تحصیلی و اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، *۱۰ (۴)*، *۴۶۷-۴۴۹*. https://pma.cfu.ac.ir/article_2028.html

قاسمی، و. (۱۳۹۰). برآورد حجم نمونه در مدلهای معادله ساختاری و ارزیابی کفایت آن برای پژوهشگران اجتماعی. *مطالعه جامعه شناسی ایران*، ۴(۱۲)، ۱۳۸-۱۶۱. https://sid.ir/paper/67470/fa

کرمی، ج ،. حاتمیان، پیمان. (۲۰۱۶). رابطه خودکارآمدی و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان . *نشریه پژوهنده*، *۲۱* (۴)، ۱۸۶-۱۹۱. https://pajoohande.sbmu.ac.ir/browse.php?a_id=2247&sid=1&slc_lang=fa

مرادی، خ ،. صوفی، ص ،. مقبلی، ف. (۱۴۰۳). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر سقز بر اساس استرس ادراک‌شده، دشواری در تنظیم هیجان و اضطراب امتحان. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*۲۳ (۲۷)، ۱۴-۱. https://jnip.ir/article-1-1307-fa.html

نائینیان، م. ر،. شعیری، م. ر،. شریفی، م، و هادیان، م. (۱۳۹۰). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس کوتاه اختلال اضطراب فراگیر۷-GAD. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۳ (۴)، ۴۱-۵۰. https://dorl.net/dor/20.1001.1.23452188.1390.9.1.5.7

نعامی، ع. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. *مطالعات – روان شناختی*، ۵ (۳)، ۱۱۷ - ۱۳۴. https://doi.org/10.22051/psy.2009.1609

واحدی، ش ،. هاشمی، ت ،. شفیعی سورک، س. (۱۳۹۳). تأثیر سنوات تحصیلی، روانرنجوری و راهبردهای یادگیری خودنظم دهی بر فرسودگی تحصیلی : آزمون یک مدل مفهومی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، *۱۵* (۳)، ۷۱-۸۰. https://doi.org/10.22051/psy.2009.1609

Bali, O., Kaya, A., Sata, M., & Allen, K. A. (2024). Bibliometric analysis of studies on academic burnout in students. Journal of University Teaching and Learning Practice, 21(10), 1-21. https://doi.org/10.53761/e9jfv044

Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International journal of testing*, *1*(1), 55-86. https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4

Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In search of the "third dimension" of burnout: Efficacy or inefficacy?. *Applied psychology*, *56*(3), 460-478. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x

Camia, M., Reho, M., Ferrari, E., Boni, C. D., Ferretti, V., Guaraldi, G., ... & Scorza, M. (2025). Academic Burnout in University Students with Specific Learning Disorders: The Mediating Role of Anxiety in the Relationship Between Burnout and Depression. *Journal of Clinical Medicine*, *14*(18), 6400.https://doi.org/10.3390/jcm14186400

Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S. L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*, *15*(2), 170. https://doi.org/10.3390/bs15020170

CHEAR, S. L. S., HASSAN, M. H., & YOUHUI, W. (2025). THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS'EDUCATIONAL ANXIETY AND SCHOOL CHILDREN'S ACADEMIC BURNOUT. *Selangor Humaniora Review*, *9*(1), 1-9 .https://share.journals.unisel.edu.my/index.php/share/article/view/320

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

Correia, M.; Rosado, A.; Serpa, S. (2017). Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. International Journal of Psychological Research. 10(1), 8-17. http://dx.doi.org/10.21500/20112084.2109

Dobos, B., Mellor, D., & Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian journal of psychology*, *65*(3), 559-567. https://doi.org/10.1111/sjop.13001

Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive therapy and research*, *14*(6), 559-572.https://doi.org/10.1007/BF01173364

García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M.A. et al. (2012). The assessment of generalized anxiety disorder: psychometric validation of the Spanish version of the self-administered GAD-2 scale in daily medical practice. Health Qual Life Outcomes 10, 114. https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-114

Goswami, A., & Baksi, R. (2025). Perfectionism as a catalyst to anxiety and burnout: A study among students. *IJPS*, *7*(1), 273-287. https://doi.org/10.33545/26648377.2025.v7.i1d.103

Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking?. *PeerJ*, *6*, e5004. http://dx.doi.org/10.7717/peerj.5004

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in psychology*, *14*, 1133706.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

Gil, Tabata Cuervo, et al. "Perfectionism, academic stress, rumination and worry: A predictive model for anxiety and depressive symptoms in university students from Colombia." *Emerging Adulthood* 11.5 (2023): 1091-1105. https://doi.org/10.1177/21676968231188759

Ijaz, T., & Khalid, A. (2020). Perfectionism and academic burnout: the mediating role of worry and depressive rumination in university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *35*(3), 473-492. https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.25

Jolly, A. T., Garratt-Reed, D., & McEvoy, P. M. (2022). Does repetitive negative thinking mediate the relationship between perfectionistic concerns and cognitive test anxiety?. *Anxiety, Stress, & Coping*, *35*(6), 662-672. https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1994142

Kong, L. (2024). Relationship between anxiety and academic burnout in college students: The mediating role of emotion regulation strategy. In *Addressing global challenges-exploring socio-cultural dynamics and sustainable solutions in a changing world* (pp. 315-320). Routledge.https://doi.org/10.1201/9781032676043-43

Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., ... & Tong, L. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: the mediating role of resilience and self-efficacy. BMC psychology, 12(1), 335. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5

Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, *23*(1), 317.https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y

Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, *31*(4), 967-989. https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-019-09484-2

Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement–a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC psychology*, *13*(1), 293. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(1), 1-13. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y

Sedera, D., & Lokuge, S. (2020). Flaws in flawlessness: Perfectionism as a new technology driven mental disorder. arXiv preprint arXiv:2010.12032. https://doi.org/10.48550/arXiv.2010.12032

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, *166*(10), 1092-1097.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16717171/

Sulaiman, R., Ismail, S., Shraim, M., El Hajj, M. S., Kane, T., & El-Awaisi, A. (2023). Experiences of burnout, anxiety, and empathy among health profession students in Qatar University during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMC psychology, 11(1), 111. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01132-3

Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2018). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. Anxiety, Stress, & Coping, 31(1), 4-20. https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1384466

Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., ... & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. International journal of environmental research and public health, 19(19), 12934. https://doi.org/10.3390/ijerph191912934

Xiong, Z., Liu, C., Song, M., & Ma, X. (2024). The relationship between maladaptive perfectionism and anxiety in first-year undergraduate students: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, *14*(8), 628.https://doi.org/10.3390/bs14080628

Zhu, P., Xu, T., Xu, H., Ji, Q., Wang, W., Qian, M., & Shi, G. (2023). Relationship between anxiety, depression and learning burnout of nursing undergraduates after the COVID-19 epidemic: The mediating role of academic self-efficacy. International *Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), 4194. https://doi.org/10.3390/ijerph20054194

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]