

نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی اکبر عطادخت^۱

چکیده

هدف مطالعه، بررسی نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی بود. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲، در مدارس شهر نمین مشغول تحصیل بودند. از بین این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۱۷۵ نفر (۱۱۲ پسر و ۶۳ دختر)، با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شده و داده‌های مورد نیاز با استفاده از مقیاس چندگانه کمال‌گرایی فراست، پرسشنامه‌ی هوش هیجانی شرینگ و پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی جمع‌آوری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که فرسودگی تحصیلی با مؤلفه‌های نگرانی از اشتباهات، انتظارات والدین، تردید در مورد اعمال و نیز نمره‌ی کل کمال‌گرایی رابطه‌ی مثبت ($p < 0/05$) و با انتقادات والدین رابطه‌ی منفی ($p < 0/01$) دارد. بین فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های خودکنترلی، هشپاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و نیز نمره‌ی کل هوش هیجانی نیز رابطه‌ی منفی وجود دارد ($p < 0/05$). نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که کمال‌گرایی و هوش هیجانی با تبیین ۱۴ درصد از واریانس نمره کل فرسودگی تحصیلی و ۲۰ تا ۲۷ درصد از واریانس خرده مقیاس‌های فرسودگی تحصیلی، قابلیت پیش‌بینی متغیر ملاک را دارد ($p < 0/01$). این یافته‌ها ضرورت توجه جدی برنامه‌ریزان، مشاوران و مسئولین امر را به موضوع فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نشان داده و تلویحاتی را برای استفاده از مداخلات مربوط به کمال‌گرایی و هوش هیجانی جهت پیشگیری از پیامدهای منفی فرسودگی تحصیلی به دنبال دارد.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی، هوش هیجانی، دانش‌آموزان متوسطه

۱. نویسنده‌ی رابط: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی atadokht@uma.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۵/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۳

مقدمه

اصطلاح فرسودگی که اولین بار توسط فرودنبرگر مطرح شده و براساس مفهوم‌پردازی مسلش و جکسون (۱۹۸۱) بنا شده، به عنوان خستگی هیجانی، زوال شخصیت و افت عملکرد ناشی از استرس مزمن مرتبط با مشاغل انسانی تعریف شده است (سلیمانی‌فر و شعبانی، ۲۰۱۲). اکثر تحقیقات انجام شده در زمینه فرسودگی بر روی پرستاران، معلمان و کارکنان انجام شده اما در دهه‌های اخیر این مفهوم به حوزه آموزش عالی نیز گسترش یافته است. استیو^۱ (۲۰۰۳) معتقد است اگرچه دانش‌آموزان دارای شغل رسمی نیستند، اما از دیدگاه روان‌شناختی بیشتر فعالیت‌های آنها با مشاغل رسمی قابل مقایسه است. چرا که دانش‌آموزان نیز مانند افراد شاغل، نقش مشخصی را ایفا نموده و مجبورند به طور منظم در کلاس حضور داشته و وظایف خاصی را تحت کنترل معلمان انجام دهند (استیو، ۲۰۰۳). بنابراین بسیاری از دانش‌آموزان در طول دوران تحصیلی، سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند. بعضی از آنها با استفاده از روش‌های اثربخش موفق به مقابله با استرس ناشی از انتظارات تحصیلی می‌شوند، درحالی که برخی‌ها قادر به مقابله نیستند. این موضوع باعث شروع احساس بی‌قدرتی و بی‌کفایتی شده و احساس ناتوانی در انجام وظایف را در ابعاد مختلف فیزیکی و ذهنی، نگرش انتقادی منفی، از دست دادن علاقه نسبت به مطالعه و افزایش شک در مورد توانایی‌ها را به دنبال دارد. نتیجه‌ای که موجب فرار از واقعیت و استفاده از رفتارهای اجتنابی برای مقابله با موقعیت می‌شود. حضور همزمان این عوامل به عنوان فرسودگی تحصیلی شناخته می‌شود (استیو، ۲۰۰۳).

زنگ، گام و چام^۲ (۲۰۰۷) فرسودگی تحصیلی را به عنوان احساس خستگی ناشی از تقاضاهای مطالعه، بدبینی و نگرش منفی نسبت به تکالیف مدرسه و احساس بی‌کفایتی به عنوان یک دانش‌آموز دانسته‌اند. دانش‌آموزانی که از فرسودگی تحصیلی رنج می‌برند، معمولاً نشانه‌هایی

1. Steve
2. Zhang, Gan & Cham

مانند ناتوانی در حفظ توجه در کلاس درس، عدم شرکت در فعالیت‌های کلاسی، فقدان احساس معنادار در کارهای کلاسی و احساس ناتوانی در یادگیری مواد آموزشی را نشان می‌دهند (جاکوبس و داد^۱، ۲۰۰۳).

فرسودگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین زمینه‌های تحقیقاتی در آموزش عالی است که کلیدی برای فهم دامنه رفتارهایی است که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند (استیو، ۲۰۰۳). طبق تحقیقات انجام شده، فرسودگی تحصیلی با نشانه‌هایی مانند خستگی جسمی و ذهنی، ترک مطالعه و افت عملکرد تحصیلی مشخص شده (سالانوا، مارتینز، برسو و لورنز^۲، ۲۰۰۵؛ مارائو^۳، ۲۰۰۹) و می‌تواند با اثرات مخرب فراوان همراه باشد. از جمله این اثرات مخرب می‌توان به مشکلات روان‌تنی مانند اختلالات قلبی-عروقی، خستگی مزمن، سردرد، اختلالات گوارشی، درد عضلانی و شکمی، اختلالات تنفسی و خواب و اختلالات پوستی و قاعدگی، مشکلات رفتاری مانند مصرف الکل و دارو، سوءمصرف دخانیات، غیبت کلاسی و عادات غذایی، و مشکلات هیجانی مانند بی‌حوصلگی و بی‌تابی، تحریک‌پذیری، عدم تمرکز ناشی از اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس پایین و فقدان انگیزه اشاره نمود (سالانوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ مارائو، ۲۰۰۹).

با توجه به میزان شیوع بالای فرسودگی تحصیلی و پیامدهای مخرب آن، جستجوها برای یافتن علل مستقیم یا غیرمستقیم مؤثر در بروز و تشدید فرسودگی تحصیلی ضروری می‌باشد. طبق تحقیقات مارائو (۲۰۰۹) انتظارات بالا برای منظم بودن، مشکلات مالی، شرایط جسمی و وضعیت سلامتی، سبک زندگی، ویژگی‌های شخصیتی، سطوح فعالیت سیستم عصبی و انگیزه و هدف از تحصیل با فرسودگی تحصیلی مرتبط گزارش شده و در مطالعه سلیمانی‌فر و شعبانی (۲۰۱۲) فرسودگی تحصیلی با گشودگی به تجربه و برون‌گرایی همبستگی منفی و با روان‌رنجوری

1. Jacobs & Dodd
2. Salanova, Martinez, Bresó & Lorens
3. Marrau

همبستگی مثبت معنادار داشته و گشودگی، روان‌رنجوری، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی پیش‌بینی‌کننده‌ی فرسودگی تحصیلی گزارش شده‌اند.

یکی از عوامل شخصیتی تأثیرگذار در فرایند ارزیابی و شناسایی فرسودگی (نه فرسودگی تحصیلی)، کمال‌گرایی^۱ است (فلت و هوویت^۲، ۲۰۰۵؛ هال^۳، ۲۰۰۶). اگرچه تعریف پذیرفته شده‌ای برای کمال‌گرایی وجود ندارد اما به طور وسیعی به عنوان یک ویژگی شخصیتی مرتبط با موفقیت و پیشرفت فردی لحاظ شده و در دستیابی افراطی و وسواسی به استانداردهای بالا و انتظارات بیش از حد از خود منعکس می‌شود. بسیاری از محققان کمال‌گرایی را به عنوان یک ویژگی تضعیف‌کننده می‌دانند ولی عده‌ای دیگر معتقدند که کمال‌گرایی خصوصیت انگیزشی سودمندی است که موفقیت و دستیابی به برتری و کمال را افزایش می‌دهد (هاس و پراپاویسی^۴، ۲۰۰۴؛ استوبر و اوتو^۵، ۲۰۰۶). کمال‌گرایی می‌تواند به دو صورت سازگارانه و ناسازگارانه باشد. کمال‌گرایی سازگارانه عبارت است از تلاش برای دستیابی به استانداردهای بالا که در پی دستیابی به آن‌ها، اعتماد به نفس فرد افزایش می‌یابد. در حالی که کمال‌گرایی ناسازگارانه تلاش برای دستیابی به استانداردهای بالای افراطی و غیرواقعی و رفتار انتقادی شدید در مورد عملکرد خود تلقی می‌شود. اگر چه هدف کمال‌گرایان بهنجار و نابهنجار رسیدن به موفقیت است اما در این میان کمال‌گرایی نابهنجار اثر منفی روی پیشرفت تحصیلی می‌گذارد. نتایج مطالعه‌ی کورنی^۶ (۲۰۰۳) نشان داده که ترس از شکست در کمال‌گرایان با مشکل در پیشرفت تحصیلی همراه بوده و فلت و هوویت (۲۰۰۵) نیز نشان داده‌اند که بین استانداردهای بالای شخصی و پیشرفت تحصیلی در مدرسه همبستگی معنادار وجود دارد.

-
1. perfectionism
 2. Flett & Hewitt
 3. Hall
 4. Haase & Prapavessis
 5. Stoeber & Otto
 6. Conroy

عامل دیگری که می‌تواند در فرسودگی تحصیلی مؤثر باشد، هوش هیجانی^۱ است. بر اساس مدل مایر و سالووی^۲ (۱۹۹۷)، هوش هیجانی که به‌عنوان قدرت درک کردن، تلفیق کردن، فهمیدن و مدیریت هیجان خود و دیگران تعریف شده، ابزار مفیدی برای پردازش اطلاعات هیجانی است و می‌تواند به‌عنوان منبع مقابله شخصی با عوامل درونی و بیرونی در شرایط استرس‌زا باشد (کاروسو^۳ و سالووی، ۲۰۰۴). بین هوش هیجانی و مفاهیمی چون عزت نفس، عملکرد شناختی فرد، روابط بین فردی، افسردگی، اضطراب و پاسخ روانی-فیزیولوژیکی به استرس همبستگی گزارش شده است (سالووی، استراد، ولری و اپل^۴، ۲۰۰۲؛ لویز، سالووی و استراز^۵، ۲۰۰۳). همچنین این متغیر با متغیرهای مختلف فردی و پیامدهای کاری شامل رضایتمندی از زندگی (اکسترا و فرناندز^۶، ۲۰۰۵)، رضایت شغلی (وونگ و لاو^۷، ۲۰۰۲)، سلامت جسمی و ذهنی (سیاروچی، دن و اندرسون^۸، ۲۰۰۲)، کیفیت روابط فردی (لویز، براکت، نزلک، اسکوت، سلین^۹ و سالووی، ۲۰۰۴)، تعهد سازمانی و استرس پایین (نیکولا و تیسوسیس^{۱۰}، ۲۰۰۲) و مدیریت هیجان در موقعیت‌های استرس‌زا (سالووی و همکاران، ۲۰۰۲؛ فرناندز و اکسترا، ۲۰۰۶) همبستگی بالایی دارد. این مطالعات همچنین شواهدی ارائه می‌کنند که هوش هیجانی با فرسودگی در زمینه‌های کاری و تحصیلی کم‌ترین همبستگی را دارد (دوران، اکسترا و ری^{۱۱}، ۲۰۰۴؛ گریتس، درکسن، وربروگن و کاتزکو^{۱۲}، ۲۰۰۵).

1. emotional intelligence
2. Mayer & Salovey
3. Caruso
4. Stroud, Woolery & Epel
5. Lopes, Salovey & Straus
6. Extremera & Fernandez
7. Wong & Law
8. Ciarrochi, Deane & Anderson
9. Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz & Sellin
10. Nikolaou & Tsaousis
11. Duran, Extremera & Rey
12. Gerits, Derksen, Verbruggen & Katzko

با توجه به میزان شیوع بالای فرسودگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان و پیامدهای مخرب آن در سلامت فردی و اجتماعی، و نیز خلاءهای پژوهشی موجود، این مطالعه درصدد پاسخگویی به این سؤال بود که آیا کمال‌گرایی و هوش هیجانی دانش‌آموزان می‌تواند فرسودگی تحصیلی آنها را پیش‌بینی کند؟

روش

روش این پژوهش توصیفی-همبستگی بود که در آن هوش هیجانی و کمال‌گرایی به عنوان متغیر پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شدند.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی رشته‌های فنی و حرفه‌ای، ریاضی، انسانی و تجربی بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در شهر نمین مشغول تحصیل بودند. بر اساس آمار مأخوذه از اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان نمین، تعداد کل این دانش‌آموزان ۹۳۵ نفر بودند. از بین این جامعه با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی، نمونه‌ای به حجم ۱۷۵ نفر (۱۱۲ نفر پسر و ۶۳ نفر دختر) انتخاب شده و با استفاده از ابزارهای زیر مورد ارزیابی قرار گرفتند:

مقیاس چندگانه کمال‌گرایی فراست: این مقیاس که توسط زندگی‌فراست و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده ۳۵ سؤال دارد و در مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای شش خرده‌مقیاس (نگرانی در مورد اشتباهات، تعیین استانداردهای فردی، انتظارات والدین، انتقادات والدین، شک و تردید نسبت به اعمال و نظم و ترتیب) است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). محمدی و جوکار (۱۳۸۹) برای بررسی روایی از روش تحلیل عاملی استفاده کردند که نتایج آن استخراج ۵ زیرمقیاس (تعیین استانداردهای شخصی، نظم و ترتیب، نگرانی در مورد اشتباهات، شک و تردید نسبت به اعمال و انتظارات والدین و انتقادات والدین) بود که ۴۵ درصد واریانس کل را تبیین می‌کردند. ضریب همسانی برای کل مقیاس‌ها برابر ۰/۸۳ و برای زیرمقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۶۲، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۶۷، و ۰/۷۱ بود.

پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه که توسط برسو، سالانوا و اسچفلی^۱ (۲۰۰۷) ساخته شده شامل ۱۵ ماده بوده و سه حیطه‌ی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را مورد سنجش قرار می‌دهد (برسو، سالانوا و اسچفلی، ۲۰۰۷). پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. نعیمی و همکاران (۱۳۸۸) ضرایب اعتبار پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزهای دانشجویی به ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه کرده‌اند که در سطح $p=0/001$ معنی‌دار بوده است (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱).

پرسشنامه‌ی هوش هیجانی شرینگ^۲ (۱۹۹۶): فرم اصلی این پرسشنامه شامل ۷۰ سوال است که چندین جنبه از هوش هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این فرم توسط منصور (۱۳۸۰) هنجاریابی شده و فرم هنجاریابی شده آن دارای ۳۳ سوال است که ۵ مؤلفه‌ی هوش هیجانی (خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی) را اندازه‌گیری می‌کند (احیاء‌کننده، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۹۱). منصور (۱۳۸۰) هماهنگی درونی این مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و اسدی (۱۳۸۲) نیز میزان همسانی درونی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است (احیاء‌کننده و همکاران، ۱۳۹۱). در تحقیق احیاء‌کننده و همکاران (۱۳۹۱) ضریب پایایی پرسشنامه هوش هیجانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۷۴ به دست آمد.

روش اجرا: شیوه‌ی اجرا به این شکل بود که بعد از کسب مجوز از اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل و دریافت معرفی‌نامه برای ارائه به اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان نمین، به قسمت امور پژوهشی مراجعه نموده و هماهنگی‌های لازم با مدارس صورت گرفت. سپس پژوهشگر به دبیرستان‌های مذکور (۲ دبیرستان دخترانه و ۴ دبیرستان پسرانه) مراجعه نموده و با

1. Bresó, Salanova & Schoufeli
2. Shering

حضور در سر کلاس‌ها، ضمن ارائه توضیحات لازم پرسشنامه‌ها پخش شده و بعد از تکمیل جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده نیز از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه بر روی SPSS-16 استفاده شد.

نتایج

میانگین سنی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش که در دامنه سنی ۱۴ تا ۲۰ سال قرار داشتند، ۱۶/۵۹ با انحراف معیار ۰/۹۹ بود. از کل دانش‌آموزان مورد بررسی ۱۱۲ نفر (۶۴ درصد) متعلق به دانش‌آموزان پسر و بقیه (۶۳ نفر معادل ۳۶ درصد) دختر بودند. از لحاظ وضعیت اقتصادی نیز ۵/۷ درصد وضعیت اقتصادی ضعیف؛ ۵۴/۳ درصد متوسط؛ ۳۵/۴ درصد خوب و ۴/۶ وضعیت اقتصادی بسیار خوبی داشتند. از لحاظ رشته تحصیلی نیز ۲۱ نفر (۱۲٪) رشته انسانی؛ ۳۹ نفر (۲۲/۳٪) تجربی؛ ۱۵ نفر (۸/۶٪) ریاضی و ۶۳ نفر (۳۶٪) رشته فنی بوده و تعداد ۳۷ نفر (۲۱/۱٪) عمومی بوده و هنوز رشته خاصی انتخاب نکرده بودند. از لحاظ پایه تحصیلی نیز تعداد ۳۷ نفر (۲۱/۱٪) از پاسخ‌دهنده‌ها در پایه اول؛ تعداد ۶۷ نفر (۳۸/۳٪) پایه دوم؛ ۶۷ نفر (۳۸/۳٪) متعلق به پایه سوم و ۴ نفر (۲/۳٪) در پایه چهارم مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی با کمال‌گرایی و هوش

هیجانی

متغیرها	M	SD	خستگی		بی‌علاقگی		ناکارآمدی		فرسودگی	
			p	r	p	r	p	r	p	r
نگرانی از اشتباهات	۱۶/۷۰	۵/۷۷	۰/۲۲	۰/۰۰۳	۰/۲۱	۰/۰۰۶	۰/۰۶	۰/۴۶	۰/۲۲	۰/۰۰۴
استانداردهای فردی	۱۸/۴۳	۳/۴۷	-۰/۱۰	۰/۱۷	-۰/۱۵	۰/۰۴۲	۰/۳۱	<۰/۰۰۱	۰/۰۴	۰/۵۶
انتظارات والدین	۱۳/۱۹	۳/۶۰	۰/۰۹	۰/۲۲	۰/۰۷	۰/۳۵	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۱۷	۰/۰۲۵
انتقادات والدین	۵/۳۰	۳/۲۱	۰/۳۵	<۰/۰۰۱	۰/۳۶	<۰/۰۰۱	-۰/۲۶	۰/۰۰۱	-۰/۲۶	۰/۰۰۱
تردید در مورد اعمال	۸/۰۱	۲/۹۵	۰/۲۰	۰/۰۰۹	۰/۱۹	۰/۰۱۲	-۰/۱۱	۰/۱۴	۰/۱۶	۰/۰۳۶
نظم و ترتیب	۱۶/۶۰	۳/۸۰	-۰/۲۳	۰/۰۰۲	-۰/۳۴	<۰/۰۰۱	۰/۴۲	<۰/۰۰۱	-۰/۰۸	۰/۳۱
نمره کل کمال‌گرایی	۸۰	۱۲/۶۷	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۱۶	-۰/۱۳	۰/۰۹	۰/۲۴	۰/۰۰۱

Vol.5, No.1/65-80				دوره‌ی ۵، شماره‌ی ۱/۸۰-۶۵						
۰/۵۱	-۰/۰۵	۰/۰۰۷	۰/۲۰	۰/۰۳۲	-۰/۱۶	۰/۰۷	-۰/۱۴	۳/۴۷	۱۷/۱۷	خودآگاهی
۰/۰۳۸	-۰/۱۶	۰/۰۱۹	۰/۱۸	<۰/۰۰۱	-۰/۲۸	۰/۰۲	-۰/۱۸	۴/۱۲	۱۴/۰۲	خودکنترلی
۰/۱۴	-۰/۱۱	۰/۰۳۵	-۰/۱۶	۰/۸۳	-۰/۰۲	۰/۹۳	-۰/۰۱	۳/۰۸	۱۱/۰۷	خودانگیزی
۰/۰۲۶	-۰/۱۷	۰/۹۶	-۰/۰۱	۰/۰۷	-۰/۱۴	۰/۰۵	-۰/۱۵	۳/۷۷	۱۱/۸۲	هشیاری اجتماعی
۰/۰۰۱	-۰/۲۴	۰/۵۶	۰/۰۴۵	<۰/۰۰۱	-۰/۲۸	۰/۰۰۹	-۰/۲۰	۲/۸۵	۱۰/۵۴	مهارت اجتماعی
۰/۰۰۴	-۰/۲۲	۰/۲۹	۰/۰۸	۰/۰۰۱	-۰/۲۶	۰/۰۰۸	-۰/۲۰	۱۱/۸۴	۶۴/۸۰	نمره هوش هیجانی
۴۳/۳۵		۲۶/۳۸		۶/۶۷		۱۰/۳۰				M
۹/۹۸		۶/۱۲		۵/۴۷		۶/۲۷				SD

جدول ۱ نشان می‌دهد که خستگی تحصیلی (از مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی) با مؤلفه‌های نگرانی از اشتباهات، انتقادات والدین، تردید در مورد اعمال و نیز نمره کل کمال‌گرایی رابطه مثبت و با مؤلفه نظم و ترتیب رابطه منفی دارد. همچنین خستگی تحصیلی با مؤلفه‌های خودکنترلی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و نیز نمره کل هوش هیجانی رابطه منفی دارد. نمرات بی‌علاقگی تحصیلی نیز با مؤلفه‌های نگرانی از اشتباهات، انتقادات والدین و تردید در مورد اعمال رابطه مثبت دارد و با مؤلفه استانداردهای فردی و نظم و ترتیب رابطه منفی دارد. همچنین این متغیر با مؤلفه‌های خودآگاهی، خودکنترلی، مهارت اجتماعی و نیز نمره کل هوش هیجانی رابطه منفی دارد. مؤلفه ناکارآمدی تحصیلی نیز با استانداردهای فردی و نظم و ترتیب رابطه مثبت داشته و با انتقادات والدین رابطه منفی دارد. بین این متغیر با مؤلفه‌های خودآگاهی و خودکنترلی هوش هیجانی رابطه مثبت و با مؤلفه خودانگیزی هوش هیجانی رابطه منفی دارد. نمره کل فرسودگی تحصیلی نیز با مؤلفه‌های نگرانی از اشتباهات، انتظارات والدین، تردید در مورد اعمال و نمره کل کمال‌گرایی رابطه مثبت و با انتقادات والدین رابطه منفی دارد. بین فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های خودکنترلی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و نیز نمره کل هوش هیجانی نیز رابطه منفی وجود دارد.

برای بررسی میزان پیش‌بینی‌پذیری مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس میزان

نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی

کمال‌گرایی و هوش هیجانی آنها از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود استفاده شد که نتایج آن در جداول بعدی گزارش شده‌است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی

متغیر پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	f	p	R	R ²
کمال‌گرایی و هوش هیجانی	رگرسیون باقیمانده	۲۴۶۳/۶۴	۱۱	۲۲۳/۹۷	۲/۴۶	۰/۰۰۷	۰/۳۸	۰/۱۴
		۱۴۷۴۴/۴۱	۱۶۲	۹۱/۰۱				

جدول ۲ نشان داد که مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی معنی‌دار است ($p < ۰/۰۱$) و این متغیرها ۱۴ درصد از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون نمرات خستگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی

متغیر پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	f	p	R	R ²
کمال‌گرایی و هوش هیجانی	رگرسیون باقیمانده	۱۳۱۹/۹۴	۱۱	۱۱۹/۹۹	۳/۶۶	<۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۲۰
		۵۳۱۴/۸۷	۱۶۲	۳۲/۸۱				

جدول ۳ نشان داد که مدل پیش‌بینی خستگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی معنی‌دار است ($p < ۰/۰۰۱$) و این متغیرها ۲۰ درصد از واریانس نمرات خستگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون نمرات ناکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی

متغیر پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	f	p	R	R ²
کمال‌گرایی و هوش هیجانی	رگرسیون باقیمانده	۱۷۲۸/۵۶	۱۱	۱۵۷/۱۴	۵/۵۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷
		۴۶۲۲/۵۸	۱۶۲	۲۸/۵۳				

جدول ۴ نشان داد که مدل پیش‌بینی ناکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی معنی‌دار است ($p < ۰/۰۰۱$) و این متغیرها ۲۷ درصد از واریانس نمرات ناکارآمدی

تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون نمرات بی‌علاقگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی

متغیر پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	f	P	R	R ²
کمال‌گرایی و رگرسیون	۱۳۸۶/۸۷	۱۱	۱۲۶/۰۸	۵/۵۳	<۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۲۷	
هوش هیجانی باقیمانده	۳۶۹۴/۵۶	۱۶۲	۲۲/۸۱					

جدول ۵ نیز نشان داد که مدل مربوط به پیش‌بینی بی‌علاقگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس کمال‌گرایی و هوش هیجانی معنی‌دار است ($p < ۰/۰۰۱$) و این متغیرها ۲۷ درصد از واریانس نمرات بی‌علاقگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی پیش‌بینی‌پذیری فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی و هوش هیجانی انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین میزان خستگی تحصیلی دانش‌آموزان (از مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی) با مؤلفه‌های نگرانی از اشتباهات، انتقادات والدین، تردید در مورد اعمال و نیز نمره کل کمال‌گرایی رابطه مثبت و با مؤلفه نظم و ترتیب رابطه منفی وجود دارد. به این معنی که افزایش نگرانی دانش‌آموزان از اشتباهات، افزایش انتقادات والدین، افزایش تردید در مورد اعمال و نیز افزایش میزان کمال‌گرایی، و کاهش نظم و ترتیب با افزایش میزان خستگی تحصیلی آنها همراه است و به هر میزان که کمال‌گرایی دانش‌آموزان، نگرانی آنها از اشتباهاتشان، انتقادات والدین و تردید دانش‌آموزان در مورد اعمال افزایش یابد، خستگی تحصیلی بیشتر می‌شود. در نتیجه این فرایند از میزان نظم و ترتیب دانش‌آموز نیز کاسته می‌شود. ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با نتایج پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۰۷) بر روی دانش‌آموزان چینی مبنی بر ارتباط مثبت و معنی‌دار بین

فرسودگی تحصیلی و کمال‌گرایی و نتایج مطالعه وایت و اسکویتز^۱ (۲۰۰۰) مبنی بر تأثیر کمال‌گرایی و نگرانی از اشتباهات و شک در مورد اعمال در ماندگاری و تشدید خستگی مزمن همخوانی دارد. اما در مطالعه کاظمی و ضیال‌الدینی (۲۰۱۴) بین فرسودگی و کمال‌گرایی در بین کارمندان رابطه معنادار وجود نداشت.

کمال‌گرایی که با داشتن استانداردهای بالا و انتظارات بیش از حد از خود مشخص می‌شود، هم می‌تواند تضعیف‌کننده باشد و هم خصوصیت انگیزشی سودمندی را در پی داشته باشد که موفقیت و دستیابی به برتری و کمال را افزایش می‌دهد. در حالت اول کمال‌گرایی ناسازگارانه تلقی شده و در حالت دوم سازگارانه است. دانش‌آموزانی که کمال‌گرایی ناسازگارانه از خود نشان می‌دهند، برای دستیابی به استانداردهای بالای افراطی و غیرواقعی تلاش بیش از حد از خود نشان داده و رفتار انتقادی شدید در مورد عملکرد خود دارند. در نتیجه این تلاش‌های فراتر از حد مورد انتظار، خستگی تحصیلی دانش‌آموز افزایش پیدا کرده و در نهایت می‌تواند فرسودگی تحصیلی را به دنبال داشته باشد.

نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که افزایش خستگی تحصیلی دانش‌آموزان با کاهش خودکنترلی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و نیز با پایین بودن هوش هیجانی همراه است. یعنی به هر میزان که خودکنترلی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و هوش هیجانی دانش‌آموزان کاهش یابد، خستگی تحصیلی دانش‌آموز بیشتر می‌شود. بی‌علاقگی تحصیلی نیز با خودآگاهی، خودکنترلی، مهارت اجتماعی و نیز نمره کل هوش هیجانی رابطه منفی دارد. یعنی با افزایش هوش هیجانی، خودآگاهی، خودکنترلی و مهارت اجتماعی دانش‌آموزان، بی‌علاقگی تحصیلی کمتر می‌شود و برعکس کاهش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان با افزایش میزان بی‌علاقگی به تحصیل همراه است. بین فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های خودکنترلی، هشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی و نیز نمره کل هوش هیجانی نیز رابطه منفی وجود دارد. ارتباط منفی و

1. White & Schweitzer

معنی‌دار بین هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی با نتایج مطالعات دوران و ری (۲۰۰۴)؛ گریتس و همکاران (۲۰۰۵) و پارکر و همکاران (۲۰۰۴) مبنی بر ارتباط بین زیرمقیاس‌های هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی؛ و مطالعه‌ی خانی‌فر و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر رابطه بین هوش هیجانی و فرسودگی در بین کارمندان دانشگاه، و همچنین مطالعات ادیلوگاری، اولوکان و سنل^۱ (۲۰۱۴) در رابطه با ارتباط بین هوش هیجانی و فرسودگی در بین معلمان، همخوانی دارد.

هوش هیجانی به عنوان قدرت درک، تلفیق، فهم و مدیریت هیجان خود و دیگران، ابزار مفیدی برای پردازش اطلاعات هیجانی است و می‌تواند به عنوان منبع مقابله شخصی با عوامل درونی و بیرونی در شرایط استرس‌زا باشد. در صورتی که هوش هیجانی دانش‌آموز ضعیف باشد، توان مقابله با عوامل مختلف استرس‌زا به خصوص استرس‌زاهای تحصیلی کاهش می‌یابد و در این صورت فرسودگی تحصیلی دانش‌آموز و به ویژه میزان خستگی تحصیلی وی افزایش می‌یابد. از طرف دیگر، بر اساس تحقیقات انجام شده هوش هیجانی با مفاهیمی مانند عزت نفس، عملکرد شناختی، روابط بین فردی، افسردگی، اضطراب و پاسخ روانی- فیزیولوژیکی به استرس ارتباط دارد و این مفاهیم نیز به نوبه خود می‌تواند خستگی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد.

انجام این مطالعه با چالش‌ها و محدودیت‌هایی مواجه بوده که از آن جمله می‌توان به محدود بودن گستره اجرا به مناطق شهری و عدم بررسی موضوع در مناطق روستایی، اجرای مطالعه بر روی دانش‌آموزان مدارس دولتی و عدم بررسی دانش‌آموزان مدارس غیردولتی و محدود بودن مکان اجرای مطالعه به سطح شهر نمین اشاره کرد. با استناد به نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مفهوم فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی و حتی مقاطع پایین‌تر، مورد بررسی قرار گیرد تا با شناسایی هر چه سریع‌تر این موضوع در سنین پایین‌تر اقدامات کنترلی

1. Adilogullari, Ulucan & Senel

متناسبی برای کاستن از شدت فرسودگی و جلوگیری از تبعات منفی آن در آینده تحصیلی و کاری انجام گیرد.

منابع

- احیاء‌کننده، منیژه؛ شفیق آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با فرسودگی شغلی کارکنان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، ۱۱(۴)، ۶۶-۷۷.
- محمدی، زهره و جوکار، بهرام (۱۳۸۹). کمال‌گرایی، مشکلات هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی. *مجله روانشناسی تحولی*، ۶(۲۳)، ۲۶۹-۲۷۶.
- میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱(۴)، ۱۰۳-۹۰.
- Adilogullari, I., Ulucan, H., & Senel, E. (2014). Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Academic Journals*, 9(1), 1-8.
- Breso, E., Salanova, M., & Schoufeli, B. (2007). In search of the third dimension of burn out. *Applied Psychology*, 56(3), 460-472.
- Caruso, DR., & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ciarrochi, JV., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Conroy, DE. (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71(5), 757-783.
- Duran, A., Extremera, N., & Rey, L. (2004). Self-reported emotional intelligence, burnout and engagement among staff in services for people with intellectual disabilities. *Psychological Reports*, 95, 386-390.
- Ehyakonandeh, M., Shafiabadi, A., & Sodani, M. (2012). Relationship between emotional intelligence and burnout of the Behbahan Islamic Azad University married employees. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*, 4 (11), 66-77.
- Esteve, EB. (2003). Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy. Ph.D. Thesis, Jaume University, Spain.
- Extremera, N., & Fernandez- Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.

- Fernandez-Berrocá, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18(1), 72-78.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gerits, L., Derksen, J.J.L., Verbruggen, A.B., & Katzko, M. (2005). Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behavior problems. *Personality and Individual Differences*, 38, 33-43.
- Goleman, D. (1998). *Work with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Haase, A.M., & Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the positive and negative perfectionism scale in sport. *Personality and Individual Differences*, 36, 1725-1740.
- Hall, H.K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? *Perspectives in Sport and Exercise Psychology*, 1, 178-211.
- Jacobs, S., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- Kazemi, A., & Ziaaddini, M. (2014). Relationship between perfectionism, psychological hardiness, and job burnout of employees at executive organizations. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 4(3), 2222-6990.
- Khanifar, H., Maleki, H., Nazari, K., Emami, M. (2012). The study of the relation between emotional intelligence and burnout of staff (case study of staff at state universities in Ghom). *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(9), 564-582.
- Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Lopes, P.N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Marrau, M.C. (2009). The burnout syndrome in the context of working stress. *Fundamentos en Humanidades*, 19, 167-177.
- Micaeli, N., Afrooz, G., & Gholizadeh, L. (2012). Relationship between self concept and academic burnout with education function in female students. *Journal of School Psychology*, 1 (4), 90-103.
- Mohammadi, Z., & Jokar, B. (2010). Perfectionism, emotional problems and life satisfaction in Iranian college students. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 6 (23), 269-276.
- Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *International Journal of Organizational Analysis*, 10, 327-342.

- Parker JDA, Creque RE, Barnhart DL, Harris JI, Majeski SA, Wood LM, Bond BJ, & Hogan MJ. (2004). Academic achievement in high school: Does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.
- Salanova Soria, M., Martinez, I., Bresó, E., & Lorens, G. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales Psicología*, 21(1), 170-180.
- Salovey, P., Stroud, LR., Woolery, A., & Epel, ES. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Solimanifar, O., & Shaabani, F. (2012). The relationship between of personality traits and academic burnout in postgraduate students. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 3(1), 60-63.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches evidence, and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- White, C., & Schweitzer, R. (2000). The role of personality in the development and perpetuation of chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 515-524.
- Wong, CS., & Law, KS. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43: 1529-1540.

The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety of students

A. Atadokht¹

Abstract

The aim of present research was to investigate the role of perfectionism and emotional intelligence in predicting academic burnout in high school students. The research was descriptive correlation. The population was all high school students who were studding in 2013-2014 in Namin high schools. The sample was 175 students (112 boys and 63 girls) that were selected by categorical sampling and Frost multiple perfectionism scale, Shering emotional intelligence and academic burnout questionnaire were administered among selected samples. Pearson correlation coefficient and multiple regressions were used to analyze the data. The results showed that there is positive relationship between the academic burnout and their perfectionism ($p < 0.05$) and negative relationship between students' academic burnout and their emotional intelligence ($p < 0.05$). The results of multiple regression showed that perfectionism and emotional intelligence explained 14% of academic burnout and 20-27% of the components of academic burnout ($p < 0.05$). These results showed the necessity of respondent's attention to students' academic burnout and have implications for the use of interventions based on perfectionism and emotional intelligence in order to prevention of the negative consequences of academic burnout among students.

Keywords: academic burnout, perfectionism, emotional intelligence, high school students

1. Corresponding Author: Assistant Professor, University of Mohaghegh Ardabili (Atadokht@uma.ac.ir)