





دانشگاه علامه طباطبائی  
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی

### **موضوع:**

”بررسی و مقایسه رابطه بین ابعاد کمال گرایی، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با سطوح بالا و پایین فرسودگی تحصیلی دانشگاه علامه طباطبائی”

### **استاد راهنما:**

دکتر ابراهیمی قوام

### **استاد مشاور:**

دکتر اسماعیل سعدی پور

### **استاد داور:**

دکتر حسن اسدزاده

### **پژوهشگر:**

افشین شه بخش

مهر 1390

سلام □ از:

ایزدبارتعالی را که در محطه محطه زندگی خود، حضور نعمت های بیکران او را دیده ام و ستایش به درگاه او که مراد انجام این پژوهش یاری کرد تا شمه ای از آنچه در کلمتک استاید

آموخته ام به عنوان ره آوردی مختصر ارائه نمایم.

استاد راهنمای بزرگوارم سرکار خانم دکتر صغری ابراهیمی قوام که زحمات راهنمایی این پروژه را بر عهده گرفتند و نه تنها در راه تدوین پروژه مرا راهنما بودند، بلکه در تمام دوران تحصیل در دانشگاه علامه طباطبائی مرایاری نموده و با دقت و درایت افق های جدیدی در برابر دیدگانم گشودند. من بهواره به شاکردی ایشان افتخار می کنم.

\*\*\*

استاد مشاور ارجمندم جناب آقای دکتر اسماعیل سعدی پور (میایا نگردد) که بهواره با کاشاده رویی خویش مرا پذیرا بوده و در غنابخشیدن به پایان نامه از بیچ گونه تلاش و کوششی

دین نمودند.

\*\*\*

استاد محترم جناب آقای دکتر حسن اسدزاده از این که داوری جلسه دفاع را تقبل نموده و با دید اغراض به تقایص کار نگریسته پاسکزاری می نمایم و توفیق روز افزون شما

را از خداوند متعال خواستارم

تقدیم به:

پدر و مادر عزیزم؛

آنها که وجودم برایشان همه رنج بود و وجودشان برایم همه عمر،

توانشان رفت تا به توانایی برسم،

مویشان سفیدگشت تا رویم سفیدبازند

آنها که فروغ نگاهشان، گرمی کلامشان و روشنی روشن سرمایه های جاودانی من است،

آنها که راستی قائمتم، در سنگت قاتلان تجلی یافت،

در برابر وجود کرامتشان زانوی ادب بر زمین می نهم و بادی ملو از عشق و محبت و خضوع بردستان بوسه می زنم.

و تقدیم به او که بودم رامعنا، زندگی ام راصفا، و حرکتم رانوا بخشید

و خواهران و برادران عزیزم؛

که دعای بهرشان پ را لم بودونی یاری آنان می نمودن این راه مایه نود.

و تقدیم به تو ای آشنا که ورق از آن رامی کشایی

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه رابطه بین ابعاد کمال گرایی، حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با سطوح بالا و پایین فرسودگی تحصیلی در سال 89 انجام شد. از طریق نمونه گیری خوشه ای، از بین 8 دانشکده دانشگاه علامه طباطبائی، سه دانشکده انتخاب، و تعداد 300 نفر دانشجوی (دختر\_ پسر) از این سه دانشکده به طور تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی ها سه پرسشنامه ی ابعاد کمال گرایی (هویت و فلت، 1991)، حمایت اجتماعی (واکس، فیلیپس، هالی، تامپسون، ویلیامز و استوارت)، و فرسودگی تحصیلی برسو (1997) را تکمیل کردند. داده ها با روش آماری t مستقل تحلیل شدند. نتایج این پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین بیشتر از دانشجویان با فرسودگی بالا است. همچنین کمال گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین بیشتر از دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا است.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: کلیات تحقیق

2	مقدمه
4	بیان مسئله
6	اهمیت و ضرورت پژوهش
7	اهداف پژوهش
7	هدف کلی:
7	اهداف فرعی:
8	سوالات پژوهش
8	فرضیه های پژوهش
8	تعاریف مفاهیم و متغیرها
8	الف - تعاریف مفهومی
9	ب - تعاریف عملیاتی

### فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

12	مقدمه
13	الف ( مبانی نظری

13	..... مبانی نظری فرسودگی
14	..... خاستگاه نظریه فرسودگی
17	..... علایم فرسودگی
19	..... مؤلفه های فرسودگی
20	..... فردیت زدایی
21	..... " بعد سوم " ، کارآمدی یا ناکارآمدی
25	..... فرسودگی و باورهای کارآمدی
26	..... فرسودگی تحصیلی
28	..... مبانی نظری حمایت اجتماعی
30	..... پیشینه مطالعات حمایت اجتماعی
32	..... تعاریف حمایت اجتماعی
37	..... انواع حمایت اجتماعی
39	..... منابع حمایت اجتماعی
40	..... خانواده به عنوان سیستمی حمایتی
42	..... حمایت اجتماعی در محیط کار
43	..... همبسته های حمایت اجتماعی
43	..... حمایت اجتماعی به عنوان تسهیل کننده سازگاری
44	..... حمایت اجتماعی و نقش آن در مقابله با استرس

46	حمایت اجتماعی به عنوان میانجی های روان شناختی
46	حمایت اجتماعی و تفاوت های فردی
47	رابطه حمایت اجتماعی و سلامت روان شناختی و جسمانی
50	نظریه های مطرح شده پیرامون حمایت اجتماعی
50	مدل اپی ژنتیک پیرامون حمایت اجتماعی
52	دیدگاه نظریه پردازان تحولی پیرامون حمایت اجتماعی
53	نظریه دو عاملی سلامت هیجانی
55	چشم انداز محیط نگر
56	چشم انداز تفاوت های فردی
58	نظریه نظام شبکه های ارتباطی پیرامون حمایت اجتماعی
61	مدل تعداد حمایت کننده های در دسترس پیرامون حمایت اجتماعی
62	مدل صمیمیت پیرامون حمایت اجتماعی
62	مدل در دسترس بودن حمایت اجتماعی
63	مدل سپر
65	مدل تأثیر کلی حمایت اجتماعی
66	اندازه گیری حمایت اجتماعی
67	کمال گرایی
68	تعاریف کمال گرایی



75	ابعاد کمال گرایی
76	ابعاد دو گانه کمال گرایی
78	ابعاد سه گانه کمال گرایی، هویت وفلت
81	ابعاد چهار گانه کمال گرایی دیکسون، لپسلی و هنجون
82	ابعاد شش گانه کمال گرایی فراست و همکاران
83	ابعاد هشت گانه کمال گرایی هیل و همکاران
83	ویژگی های کمال گرایان
88	نظریه های کمال گرایی
88	نظریه فروید
90	نظریه هورنای
92	نظریه آدلر
95	نظریه بندورا
96	نظریه پرز
96	دور معیوب در روند کمال گرایی
98	ب - پژوهش های انجام شده پیرامون موضوع در خارج و داخل کشور
98	پژوهش های انجام شده در خارج از کشور:
99	پژوهش های انجام شده در داخل کشور:

### فصل سوم: روش تحقیق

101	.....	مقدمه
102	.....	روش تحقیق
103	.....	جامعه پژوهش
103	.....	نمونه و روش نمونه گیری
104	.....	ابزار پژوهش
104	.....	1- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:
105	.....	روایی و پایایی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:
105	.....	2- آزمون حمایت اجتماعی:
106	.....	3- پرسشنامه چند بعدی کمال گرایی:
107	.....	روایی و پایایی پرسشنامه چند بعدی کمال گرایی:
108	.....	روش تجزیه و تحلیل داده ها:

#### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

110	.....	مقدمه
111	.....	بخش اول: آمار توصیفی و متغیرهای جمعیت شناختی
136	.....	بخش دوم: آمار استنباطی

#### فصل پنجم: خلاصه، بحث و نتیجه گیری

140	.....	مقدمه
		فرضیه اول: حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین بیشتر از دانشجویان با فرسودگی
141	.....	تحصیلی بالا است.

- فرضیه دوم: کمال گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین بیشتر از دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا است. 143.....
- نتیجه گیری: 147.....
- پیشنهاد های کاربردی 148.....
- پیشنهاد های پژوهشی 149.....

### منابع

- منابع فارسی 150.....
- منابع لاتین 154.....

### فهرست نمودارها

- نمودار 1: نمودار هیستوگرام نمرات مقیاس خستگی هیجانی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 116.....
- نمودار 2: نمودار هیستوگرام نمرات بی علاقتگی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 117.....
- نمودار 3: نمودار هیستوگرام نمرات ناکارآمدی تحصیلی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 118.....
- نمودار 4: نمودار هیستوگرام نمره کل فرسودگی تحصیلی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 119.....
- نمودار 5: نمودار هیستوگرام نمرات حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 120.....
- نمودار 6: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی خویشتن مدار در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 121.....
- نمودار 7: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی دیگر مدار در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 122.....
- نمودار 8: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی جامعه در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا 123.....

- نمودار 9: نمودار هیستوگرام نمرات کل کمال گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا..... 125
- نمودار 10: نمودار هیستوگرام نمرات خستگی هیجانی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 126
- نمودار 11: نمودار هیستوگرام نمرات بی علاقه‌گی تحصیلی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 127
- نمودار 12: نمودار هیستوگرام نمرات ناکارآمدی تحصیلی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 128
- نمودار 13: نمودار هیستوگرام نمرات کل فرسودگی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 129
- نمودار 14: نمودار هیستوگرام حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 130
- نمودار 15: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی خویشتن مدار در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین. 131
- نمودار 16: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی دیگرمدار در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 133
- نمودار 17: نمودار هیستوگرام نمرات کمال گرایی جامعه مدار در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین.. 134
- نمودار 18: نمودار هیستوگرام نمره کلی کمال گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 135

### فهرست جداول

- جدول 1: فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین .... 112
- جدول 2: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا ..... 113
- جدول 3: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی پایین ..... 114
- جدول 4: نتایج آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانس های نمرات آزمودنی ها در دو گروه ..... 136
- جدول 5: نتایج آزمون  $t$  به منظور مقایسه میانگین فرسودگی تحصیلی و زیر مقیاس های آن در دو گروه
- دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین ..... 138

جدول 6: نتایج آزمون  $t$  به منظور مقایسه میانگین حمایت اجتماعی در دو گروه دانشجویان با فرسودگی

تحصیلی بالا و پایین ..... 139

جدول 7: نتایج آزمون  $t$  به منظور مقایسه میانگین کمال گرایی و زیر مقیاس های آن در دو گروه دانشجویان با

فرسودگی تحصیلی بالا و پایین ..... 140

# شہل اول

## کیا پڑھو

## مقدمه

استرس در زندگی فرد یک امر اجتناب ناپذیر است. هرچند که تفسیرها و برداشت‌ها از آن متفاوت و تا اندازه‌ای مبهم است، که هر کس آن را در حالات مختلف رفتاری خویش تجربه می‌کند و آن را باید پیامد تعامل با محیط جهت رسیدن به تعادل به حساب آورد. استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی بشری است و از آغاز همراه انسان بوده است. پژوهش‌های بسیاری در طول سال‌های گذشته نشان داده‌اند که رویدادهای استرس‌آمیز در ظهور بیماری‌های جسمی و ذهنی موثر هستند (کوباسا<sup>۱</sup>، 1988). امروزه اکثر محققان نقش عوامل استرس‌زا را به عنوان عاملی در برانگیختگی فیزیولوژیک مکرر و طولانی که به بروز بیماری منجر می‌شود، تایید می‌کنند. استرس در درازمدت می‌تواند مشکلات جسمی و روانی به وجود آورد که فرسودگی یکی از پیامدهای مهم آن است. دیک<sup>۲</sup> (1992) معتقد است هنگامی که فرد در معرض فشار روانی طولانی و مداوم محیط قرار می‌گیرد، اگر قادر به تطبیق خود نباشد، دچار فرسودگی می‌شود.

بطور کلی فرسودگی را می‌توان نوعی اختلال نامید که به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت فرد در معرض استرس‌های محیطی در وی ایجاد می‌گردد و نشانه‌های آن در ابعاد جسمی، هیجانی و ذهنی بروز می‌کند (ساعتچی، 1377).

شوفلی و همکاران (1994) معتقدند که نشانگان فرسودگی یک اختلال روانی نیست، ولی به آهستگی در طول زمان گسترش می‌یابد و ممکن است به یک ناتوانی روانی بدل گردد.

مفهوم فرسودگی در اوایل دهه هفتاد برای اولبن بار توسط فریودنبرگر<sup>۳</sup> معرفی شد و ظهور و رشد آن مرهون زحمات فریودنبرگر در نیویورک و ماسلش در کالیفرنیا است. فرسودگی در ابتدا در تعاملات حرفه‌ای افراد، نظیر

<sup>1</sup> Kobasa

<sup>2</sup> Dick

<sup>3</sup> fredenberger

کارکنان خدمات اجتماعی، با تاکید بر روابط بین فردی میان متقاضی و عرضه کننده مورد توجه قرار گرفت (ماسلش<sup>۱</sup>، 2001؛ فریودنبرگر، 1974).

بر طبق نظر ماسلش و جکسون (1981)، "فرسودگی نشانگانی مشتمل بر خستگی هیجانی، زوال شخصیت<sup>۲</sup> و تمامیت فردی کاهش یافته می باشد." یک جنبه کلیدی نشانگان فرسودگی، احساس فزاینده خستگی هیجانی می باشد محققان همچنین علائم فرسودگی را در زمینه های غیرشغلی، نظیر ازدواج، ورزش و تحصیلات دانشگاهی مشاهده کردند (پینس و نونس<sup>۳</sup>، 2003؛ شوفلی<sup>۴</sup>، مارتینز<sup>۵</sup> و بکر<sup>۶</sup>، 2002).

اگر چه فرسودگی در ادبیات مربوط به مدیریت و کار، توجه قابل ملاحظه ای را به خود جلب نموده است و درباره فرسودگی منابع انسانی در مشاغل نظیر معلمی، مطالب زیادی نوشته شده است، مطالعات محدودی این پدیده را در میان دانش آموزان و دانشجویان مورد بررسی قرار داده است. بر مبنای پژوهش های گذشته، نشانگان فرسودگی تحصیلی<sup>۷</sup>، مشابه فرسودگی در کارکنان بخش های خدماتی است.

فرسودگی تحصیلی، با توجه به ارتباط مفهومی با فرسودگی شغلی، به مجموعه ای از نشانگان روانشناختی که در نتیجه فشار تحصیلی مزمن رخ می دهد اشاره دارد و در قالب خستگی تحصیلی آشکار شده و کارآمدی حرفه ای را کاهش می دهد. در حقیقت دانشجویان ممکن است فرسودگی را در نتیجه شرایط یادگیری که، سطوح بالایی از کار و تلاش را مطالبه می کند و در مقابل راهبردهای حمایتی که بتواند مقابله موثر را تسهیل نماید فراهم نمی آورد، تجربه کنند.

<sup>1</sup> Maslach

<sup>2</sup> Depersonalization

<sup>3</sup> Nunes

<sup>4</sup> Schaufeli

<sup>5</sup> Martinez

<sup>6</sup> Bakker

<sup>7</sup> Academic burnout



## بیان مسئله

یک منبع دائمی و همیشگی از فشار روانی، نهایتاً به فرسودگی منجر می شود. فرسودگی، عاقبت دانشجویانی است که نا توان از مدیریت فشارهای روانی خویش هستند. برخی شواهد از حضور فرسودگی در میان دانشجویان حمایت می کند (می یر<sup>۱</sup> و چامک<sup>۲</sup>، 1985). پینس<sup>۳</sup> و همکاران (1981) به بررسی و مقایسه فرسودگی در بین پرستاران، مشاوران، مربیان و دانشجویان پرداختند و دریافتند که دانشجویان در سطوح بالای مقیاس فرسودگی جای می گیرند. این نشان می دهد که دانشجویان در طول دوران تحصیلی خود تا اندازه ای فرسودگی را تجربه می کنند. عوامل متعددی می توانند جزء علل این سندرم بوده و راههای متعددی نیز برای مقابله و درمان این نشانگان وجود دارد. ساراسون (1988) اظهار می دارد که عواملی وجود دارند که ارتباط بین استرس و بیماری را تعدیل می کند و یا در عین حال می تواند تشدید کند. در شرایط استرس زا برخی عوامل در نقش متغیرهای مداخله گر ظاهر می شود. این عوامل عبارتند از: 1- شخصیت افراد 2- مهارت های مقابله و تجارب گذشته و 3- حمایت های اجتماعی

حمایت اجتماعی یکی از مهم ترین عوامل محیطی در روشن ساختن پدیده فرسودگی است (جکسون<sup>۴</sup>، 1986). شواهد بسیاری یک رابطه منفی میان فرسودگی و حمایت اجتماعی<sup>۵</sup> را به کرات نشان داده اند (بک<sup>۶</sup>، 1987؛ واتکینس<sup>۷</sup>، 1983).

---

<sup>1</sup> Meier

<sup>2</sup> Schmeck

<sup>3</sup> Pines

<sup>4</sup> Jackson

<sup>5</sup> Social support

<sup>6</sup> Beck

<sup>7</sup> Watkins

حمایت اجتماعی به عنوان منبعی که افراد را قادر به مقابله با فشارهای روانی می سازد تعریف شده است (هوس<sup>۱</sup>، 1981؛ راسل<sup>۲</sup>، آلتمایر<sup>۳</sup> و فن ولزن<sup>۴</sup>، 1987). هنگامیکه روابط اجتماعی از میان رفته باشد، افراد هیجان منفی مربوط به فرسودگی را نشان می دهند (ماسلش و لیتز<sup>۵</sup>، 1997).

گوپلرود<sup>۶</sup> (1980) تاکید می کند که حمایت اجتماعی، در ارزیابی دانشجویان از استرس زابودن رویدادها ی تجربه شده در طی دوران تحصیل و شمار مشکلات هیجانی و جسمانی تجربه شده، به عنوان متغیر میانجی مهم پدیدار می شود پژوهشگران حمایت اجتماعی را به عنوان یک سد حمایتی در مقابل فشار روانی قلمداد می کنند (بیتس<sup>۷</sup> و تورو<sup>۸</sup>، 1999؛ کوهن<sup>۹</sup> و ویلس<sup>۱۰</sup>، 1985).

پژوهش ها نشان می دهند که حمایت اجتماعی همواره نقش تعدیل کننده ای بر روی استرس دارند. لو<sup>۱۱</sup> (1997) معتقد است که حمایت اجتماعی اثرات رویدادهای استرس زا را تعدیل می کند و منجر به کسب عواطف مثبت می گردد (لو، 1997). از طرفی حمایت اجتماعی از طریق محافظت و کاهش اثرات زیان آور وقایع استرس زا، نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد.

از سوی دیگر پژوهش ها جستجوهای را برای شناسایی عوامل شخصیتی پیش بینی کننده فشارروانی و فرسودگی آغاز کرده اند (کانو-گارسیا<sup>۱۲</sup>، 2005). کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیتی است که با فشار روانی، ناسازگاری و فرسودگی مرتبط است و نقش مهمی در ایجاد فشارروانی و فرسودگی ایفا می کند (فریدمن<sup>۱۳</sup>

---

<sup>1</sup> House

<sup>2</sup> Russell

<sup>3</sup> Altmaier

<sup>4</sup> van velzen

<sup>5</sup> Leiter

<sup>6</sup> Guplerud

<sup>7</sup> Bates

<sup>8</sup> Toro

<sup>9</sup> Cohen

<sup>10</sup> Wills

<sup>11</sup> Lu

<sup>12</sup> Cano-Garcia

<sup>13</sup> Friedman

2000، فلت<sup>۱</sup>، هویت<sup>۲</sup> و هالت<sup>۳</sup>، 1995). بررسی های انجام شده گویای وجود رابطه بین کمال گرایی (بویژه جنبه های منفی آن) و آسیب های روان شناختی هستند (کونور<sup>۴</sup>، 2003؛ هویت و همکاران، 2002). با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی و کمال گرایی در موقعیت های استرس آمیز، و با توجه به این مطلب که فرسودگی تحصیلی در اثر مواجهه با استرس زاهای محیطی ایجاد می شود، در این پژوهش به بررسی و مقایسه رابطه حمایت اجتماعی و کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی خواهیم پرداخت.

### اهمیت و ضرورت پژوهش

فرسودگی سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. روشن است که کنترل فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان، به واسطه بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آنها، امری ضروری است (یانگ، 2004). فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان به احساس خستگی ناشی از الزامات تحصیلی، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به امور تحصیلی و احساس ناکارآمدی به عنوان یک دانشجو اشاره دارد. فرسودگی حالتی منفی مشتمل بر خستگی جسمی، هیجانی و ذهنی است که با حس عمیق درماندگی در کارها همراه است. بر طبق نظر لی و آشفورث (1990)، فرایند فرسودگی را می توان براساس ترکیبی از فشار روانی، خستگی و نحوه مقابله توضیح داد. احساس درماندگی انگیزه و اشتیاق فرد را کاهش داده و خستگی هیجانی با تنش، اضطراب، خستگی جسمی و بی خوابی در ارتباط است.

پژوهش های پیشین نشان می دهند که دانشجویان، دارای سطوح فرسودگی متوسط روبه بالا هستند. می یرو چامک (1985) همچنین خاطر نشان می سازند که دانشجویان فرسوده اغلب دچار فقدان علاقه مندی هستند و یکنواختی برنامه های کلاسی برای آنها کسالت آور و خسته کننده است. پینس و آرونسون (1981) فرسودگی

<sup>1</sup> Flett  
<sup>2</sup> Hewitt  
<sup>3</sup> hallett  
<sup>4</sup> Conor

را مشتمل بر علائم زیر می دانند: کسالت عمومی؛ خستگی هیجانی، جسمی و روانی؛ احساس درماندگی، ناامیدی، و فقدان شور و اشتیاق در کار و زندگی.

فرسودگی تحصیلی می تواند به غیبت زیاد، کاهش انگیزه مورد نیاز برای انجام کارها، افزایش میزان افت تحصیلی و موارد مشابه دیگر منجر شود (رامیست<sup>1</sup>، 1981).

با توجه به پیامدهای منفی و آسیب هایی که فرسودگی تحصیلی در فرآیند تحصیل و زندگی روزمره دانشجویان ایجاد می کند، شناخت علل و عوامل ایجاد کننده فرسودگی به منظور پیشگیری و مقابله با پیامدهای آن امری مهم و ضروری قلمداد می شود. از این رو در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین فرسودگی تحصیلی با ابعاد کمال گرایی و حمایت اجتماعی، به عنوان عوامل تاثیر گذار بر آن خواهیم پرداخت.

## اهداف پژوهش

هدف کلی:

هدف پژوهش مقایسه ابعاد کمال گرایی و حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین می باشد.

اهداف فرعی:

- 1- تعیین تفاوت میانگین نمرات حمایت اجتماعی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین
- 2- تعیین تفاوت میانگین نمرات ابعاد کمال گرایی در دانشجویان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین

<sup>1</sup> Ramist