

Research Paper

The Role of Self-Compassion and Perfectionism Strategies in Predicting Psychological Well-Being and Academic Burnout in Talented Students



Maryam Vazitan¹ , Fatemeh Behjati Ardakani^{2*} & Shekofe Mottaghi²

1. MA, Department of Counseling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.
2. Assistant Professor of Department of Counselling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.
3. Assistant Professor of Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.



Citation: Vazitan, M., Behjati Ardakani, F. & Mottaghi, S. (2023). [The Role of Self-Compassion and Perfectionism Strategies in Predicting Psychological Well-Being and Academic Burnout in Talented Students (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 12(2): 126-138. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.7238.4246>

doi: 10.22098/jsp.2023.7238.4246



Article Info:

Received: 2020/05/09

Accepted: 2023/08/29

Available Online: 2023/09/20

Key words:

Self-Compassion, perfectionism, psychological well-being, academic burnout, students

ABSTRACT

Objective: The study was conducted to determine the role of self-compassion and perfectionism components in predicting students' psychological well-being and academic burnout.

Methods: The study was descriptive correlational in terms of method. The study population consisted of talented students of all governmental high schools in the year 2018-2019, city Yazd, which was 234 people from they were selected by multistage cluster random sampling method. Self-compassion scale, Hewitt and Flett multidimensional perfectionism scale, Reef psychological well-being inventory, and Berso et al. academic burnout questionnaire were used for data collection.

Results: The study results showed that a significant relationship was found between self-compassion and perfectionism strategies and psychological well-being, self-compassion and perfectionism and academic burnout ($P < 0.01$).

Conclusion: Self-compassion and perfectionism strategies predict psychological well-being, and academic burnout in students. It is suggested teachers' pay attention to the learning needs and intrinsic enthusiasm of learners to encourage them for self-learning to internalize learners' academic motivation for self-learning rather than merely approved performance.

Extended Abstract

1. Introduction

Today, every culture strives, according to its criteria, to provide mental health for people in their community, including children, adolescents, and adults. Given that a large population of Iran are students, attention to their mental health is an important issue for officials and researchers. Adolescence is a developmental period during which significant psychological and physical changes occur, including increased independence, sexual maturity, and changes in body composition, which make adolescents vulnerable to environmental and internal factors.

Because education is an opportunity to provide the ground for realizing the talents of individuals for desirable goals, based on educational programs, gifted education strives to achieve its goals to bring gifted students to a high level of educational challenge and complexity. These students have unique scientific, social, and emotional needs. The results of new research indicate the relationship between psychological well-being and physical health, biological regulation, and neurological system. Therefore; Examining variables related to psychological well-being is an important issue and is associated with self-compassion and perfectionism. Another factor that should be considered in educational settings is academic burnout. Academic burnout refers to feeling tired due to academic demands and having a pessimistic feeling about the content and homework.

*Corresponding Author:

Fatemeh Behjati Ardakani

Address: Assistant Professor of Department of Counselling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

Tel: +98 (913) 3520915

E-mail: behjati@ardakan.ac.ir

The results of various studies indicate the relationship between self-compassion and psychological well-being and academic burnout. Self-compassion is associated with psychological well-being and protects people from stress. People with negative perfectionism who have traits such as unrealistic goals, a tendency to think all or nothing, strict self-esteem, and extreme generalization of failure face consequences such as burnout.

Thus, academic burnout is an important indicator of students' psychological health and leads to devastating consequences such as poor academic performance and a sense of learning disability. Undoubtedly, the experience of stress caused by academic issues has a negative impact on the psychological and physical well-being of students. The effect of self-compassion and perfectionism as personality traits on human behavior has a long history, but little research has been done on them. Therefore, the present study seeks to answer the question of whether the variables of self-compassion and perfectionism can predict psychological well-being and academic burnout in students?

2. Materials and Methods

This research is of correlation type in terms of the basic purpose and descriptive cross-sectional method. The statistical population included all students of public model secondary schools in Yazd in 2018-2019. Among them, 234 people were selected by multi-stage cluster random sampling. The method of data collection was library-field using a questionnaire.

Demographic information form, self-compassion scale, Reef Psychological Well-Being Questionnaire, Bresso et al. (1997) Burnout Questionnaire, and Identity and Felt Perfectionism Questionnaire (1991) were used. SPSS statistical software and descriptive indices, Pearson correlation test, and regression were used to analyze the data.

First, the objectives of the research were explained to the participants, and then their consent was obtained to participate in the research. Ethical considerations included obtaining consent to participate in research and keeping information confidential.

3. Results

Descriptive findings showed that the mean and standard deviation of the following variables are as follows: self-compassion (67.17±30.03), perfectionism (18.77±82.94), psychological well-being (13.59±92.40), and academic burnout (7.43±97.08).

Pearson correlation matrix showed that self-compassion has a significant positive relationship with psychological well-being and a significant negative relationship with academic burnout. In addition, perfectionism has a significant negative relationship with psychological well-being and a significant positive relationship with academic burnout (P <0.01). The results of regression analysis in Table 1 showed that 31.1% of psychological well-being and 6.6% of academic burnout are predictable due to self-compassion and perfectionism.

Table 1. Results of regression analysis of psychological well-being and academic burnout based on self-compassion and perfectionism strategies

dependent variable	predictive variable	R	R2	F	B	Beta	t	P-value
Psychological well-being	Self-compassion	0.558	0.311	44.42	39.61	0.525	8.02	0.001
	Perfectionism				-0.117	- 0.158	- 2.66	0.008
academic burnout	Self-compassion	0.258	0.066	7.011	-0.066	- 0.142	- 2.05	0.041
	Perfectionism				0.088	0.207	2.99	0.003

4. Discussion and Conclusion

This study aimed to predict psychological well-being and academic burnout based on self-compassion and perfectionism strategies in students. The results showed that self-compassion has a significant positive relationship with psychological well-being and a significant negative relationship with academic burnout. Besides, perfectionism has a significant negative relationship with psychological well-being and a significant positive relationship with academic burnout (P <0.01). In addition, 31.1% of psychological well-being and 6.6% of academic burnout are predictable due to self-compassion and perfectionism.

Doing this study faced challenges and limitations, including the use of self-report evaluation and measurement tools. The length of the tests completed by the subjects may have made them tired and careless and they may not have had enough patience to answer. According to the results of this study, it is suggested that this study be performed on samples consisting of other statistical populations and on larger and clinical samples. It is suggested to study the concept of burnout in lower grade students to identify this issue as soon as possible at a younger age to take appropriate control measures to reduce the severity of burnout and prevent its negative consequences in the future.

Education and work to be done. It is suggested that parents, teachers, and policymakers pay attention to students' learning needs and innate desire to learn. In addition, it is suggested that the results of this research be used in designing educational programs to increase students' psychological well-being.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and

were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

نقش راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان استعداد‌های درخشان

مریم وضع تن^۱، فاطمه بهجتی اردکانی^{۲*} و شکوفه متقی^۲

۱. کارشناس ارشد گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
۲. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش مؤلفه‌های شفقت به خود و کمال‌گرایی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان انجام شد.

روش‌ها: روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه نمونه دولتی شهر یزد در سال ۹۷-۹۸ بود که تعداد ۲۳۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های شفقت به خود نف، کمال‌گرایی هویت و فلت، بهزیستی روان‌شناختی ریف و فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی با بهزیستی روان‌شناختی و بین شفقت به خود و کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی، می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کنند. بنابراین، لازم است معلمان به نیازهای فطری فراگیران برای یادگیری، جهت درونی‌سازی انگیزش تحصیلی آن‌ها توجه نمایند.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۲۹

کلیدواژه‌ها:

بهزیستی روان‌شناختی، دانش‌آموزان، شفقت به خود، فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی

مقدمه

امروزه هر فرهنگی براساس معیارهای خود تلاش می‌کند؛ برای افراد جامعه خود اعم از کودک، نوجوان و بزرگسال، سلامت روانی فراهم کند و باتوجه به اینکه جمعیت کثیری از کشور ما را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند، توجه به سلامت روان آن‌ها مسأله مهمی برای مسئولان و پژوهشگران است (شجاعی و سلیمانی، ۱۳۹۴). نوجوانی^۱ یک دوره رشدی است که طی آن تغییرات روانی و فیزیکی قابل توجهی از جمله افزایش استقلال، بلوغ جنسی و تغییرات در ترکیب بدنی رخ می‌دهد که باعث می‌شود نوجوان نسبت به عوامل محیطی و درونی آسیب‌پذیر شوند. از آنجا که تعلیم و تربیت فرصتی است جهت فراهم آوردن زمینه‌های به فعلیت رساندن استعداد‌های افراد به‌سوی هدف‌های مطلوب، بر اساس برنامه‌های آموزشی، پرورشی و درسی مناسب آموزش و پرورش تیزهوشان برای رسیدن به اهداف

خود تلاش می‌کند تا دانش‌آموزان تیزهوش و با استعداد را به سطح بالایی از چالش و پیچیدگی آموزشی برساند. این دانش‌آموزان متفاوت فکر می‌کنند و نیازهای علمی، اجتماعی و عاطفی منحصر به فردی دارند (حاج کاظمیان، هویدا، عابدی و رجایی پور، ۱۳۹۷). همه این موارد با بهزیستی روان‌شناختی^۲ در ارتباط هستند (گرینلیف، پتری و مارتین^۳، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌های جدید حاکی از ارتباط بهزیستی روان‌شناختی (سلامت روانی) با سلامت جسمانی، تنظیم بیولوژیکی و سیستم عصب‌شناختی فرد است. بنابراین، واضح است که تأکید بر بهزیستی روان‌شناختی، مسیرهای مهم جدیدی را برای

* نویسنده مسئول:

فاطمه بهجتی اردکانی

نشانی: استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

تلفن: ۰۹۸ (۹۱۳) ۳۵۲۰۹۱۵

پست الکترونیکی: behjati@ardakan.ac.ir

1. Adolescence
2. psychological well-being
3. Greenleaf, Petrie & Martin

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

که بین فرسودگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد و متغیرهای میانجی شفقت به خود، سرمایه‌های روان‌شناختی و حمایت اجتماعی توانسته‌اند ارتباط فرسودگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی را تعدیل نمایند. گانل، موسویچ، مک‌ایوان، اکاند و کروکر^{۱۴} (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که تغییر در شفقت خود با تغییر در بهزیستی روان‌شناختی همراه است.

یکی دیگر از متغیرهای پیش‌بین که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی تلاش برای بی‌عیب و نقص^{۱۵} بودن است و کمال‌گرایان افراطی، کسانی هستند که می‌خواهند در تمامی جنبه‌های زندگی خود کامل و بدون هیچ عیب و مشکلی باشند (فلت و هویت^{۱۶}، ۲۰۰۲). هام‌چاک^{۱۷} (۱۹۸۷) معتقد است که کمال‌گرایی دارای دو بُعد بهنجار و نابهنجار است (قدمی، ۱۳۹۳). افرادی که کمال‌گرایی آن‌ها تا حدودی بهنجار است، در موقعیت‌های مختلف احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند و در مقابل افراد با کمال‌گرایی ناسازگار احساسات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند منجر به اختلال روانی در آن‌ها شود (بیلینگ، ایزریلی، اسمیت و آنتونی^{۱۸}، ۲۰۰۳). (زانگ، ۲۰۰۷) همچنین، در پژوهش که توسط پوربهرام، رحمانی و زاهدبابلان (۱۳۹۳) صورت گرفت، نشان داده شد که کمال‌گرایی منفی (ناسازگار) با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد؛ بدین صورت که افراد با کمال‌گرایی منفی که دارای ویژگی‌هایی نظیر اهداف غیر واقع‌بینانه، گرایش به تفکر همه یا هیچ، ارزیابی سخت‌گیرانه نسبت به خود و تعمیم افراطی شکست هستند با پیامدهای مختلفی از جمله فرسودگی تحصیلی روبرو می‌شوند. در پژوهش‌های مهربابی زاده هنرمند، علامه و شهنی‌بیلاق (۱۳۸۶)، سرو (۱۳۸۷)، جعفری و جاجرمی (۱۳۹۴)، قافله‌باشی، موسوی و گلشنی (۱۳۹۴)، رایس و کاستر^{۱۹} (۲۰۰۳)، استایر و یانگ^{۲۰} (۲۰۱۰) و

تحقیقات در زمینه درک، کاربرد و متغیرهای مرتبط با آن، به راه انداخته است (ریف^۱، ۲۰۱۴). بنابراین، بررسی متغیرهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی مسأله مهمی است و نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که شفقت به خود^۱ و کمال‌گرایی^۳ با این متغیر در ارتباط هستند (شبانی، محمودی، غباری بناب، امامی پور و سپاه منصور، ۱۳۹۴؛ رضایی، نصری و شهابی، ۱۳۹۴).

از جمله سازه‌های کلیدی دیگر که باید در محیط‌های آموزشی و دانش‌آموزان به آن توجه شود، فرسودگی تحصیلی^۴ است (نیومن^۵ و نیومن، ۱۹۹۳)؛ فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان، به احساس خستگی به دلیل تقاضاها و الزامات تحصیلی بالا، داشتن احساس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی همراه با خودکارآمدی شخصی پایین، اشاره دارد (چیانگ و لی^۶، ۲۰۲۰). بارت و فلورس^۷ (۲۰۱۹) نیز فرسودگی تحصیلی را حالتی منفی از خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی دانش‌آموزان می‌دانند که با حس عمیق شکست در تحصیل همراه شده است. به عقیده اوپو، اموارا، کینای و موتیو^۸ (۲۰۲۰) فرسودگی در حوزه تحصیل عبارت است از بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس درس، عدم مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌کفایتی و ناکارآمدی در فعالیت‌های مدرسه و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی. کیم، لی، کیم، چئو و لی^۹ (۲۰۱۵) بیان کردند، تشخیص متغیرهای پیش‌بین فرسودگی تحصیلی یک موضوع مهم در این رابطه است.

یکی از متغیرهای پیش‌بین که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود، شفقت به خود است. شفقت به خود نشان دهنده نگاه محبت‌آمیز و دلسوزانه به خود هنگام مواجهه با عدم موفقیت، عدم کفایت و رنج شخصی است (نف^۱، ۲۰۱۶). به عقیده نف (۲۰۱۶) شفقت به خود دارای سه مؤلفه اصلی است که عبارتند از: ۱- مهربانی به خود در مقابل قضاوت نسبت به خود، ۲- حس انسانیت مشترک در مقابل انزوا و ۳- ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی (کاستا، مارکو، پینتو-گوئویا، فریرا و کاستیلو^{۱۱}، ۲۰۱۶). خودشفقت‌ورزی با بهزیستی روان‌شناختی همراه است و از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کند (نف، کرک‌پاتریک و رودی^{۱۲}، ۲۰۰۷). در پژوهشی که توسط شبانی و همکاران (۱۳۹۴) صورت گرفت. نتایج نشان داد که شفقت به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد و شفقت به خود میزان بالایی از بهزیستی روان‌شناختی را در مادران دارای فرزند محصل پیش‌بینی می‌کند. پاتس و کاسدی^{۱۳} (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند

1. Ryff
2. Self-Compassion
3. Perfectionism
4. Academic Burnout
5. Neumann
6. Cheung & Li
7. Barnett & Flores
8. Oyoo, Mwaura, Kinai & Mutua
9. Kim, Lee, Kim, Choi & Lee
10. Neff
11. Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira & Castilho
12. Kirkpatrick & Rude
13. Poots & Cassidy
14. Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker
15. flawlessness
16. Flett & Hewitt
17. Hamachak
18. Bieling, Israeli, Smith & Antony
19. Rice & Castor
20. Stoeber & Yang

۱۳۹۸ بود که تعداد این دانش‌آموزان بالغ بر ۶۷۰ نفر است که از این تعداد ۲۳۴ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش به‌صورت کتابخانه‌ای- میدانی بود و ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بوده است.

(الف) مقیاس شفقت خود^۴: این مقیاس یک ابزار خود‌گزارش-دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳) به منظور سنجش میزان خود شفقت‌ورزی ساخته شده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد. همچنین، هر کدام از زیرمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱). علاوه بر این، در پژوهش حاضر، پایایی بازآزمایی به فاصله زمانی دو هفته، ۰/۹۳ به‌دست آمده و مقیاس مذکور از روایی همگرا و افتراقی نسبتاً بالایی برخوردار است.

(ب) پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: در پژوهش حاضر از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. زنجانی طیبی (۱۳۸۳) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی مورد سنجش قرار داد که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده-مقیاس‌ها در دامنه‌های بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ به‌دست آمده است (به نقل از اصلاتی، ابراهیمی پور و امان‌الهی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر پایایی ضرایب آلفای کرونباخ و تصنیف برای این مقیاس به ترتیب، ۰/۵۴ و ۰/۶۹ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر روایی از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد که تمامی گویه‌ها به استثناء گویه‌های ۹ و ۱۳، دارای بارهای عاملی قابل قبولی بودند.

(ج) پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۲): این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پایایی پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کردند. اعتبار پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شده است که شاخص‌های برازندگی افزایش و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده‌اند (عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۲).

(د) پرسشنامه کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱): این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال است که سه بُعد کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار را در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا

وینر و کارتون^۱ (۲۰۱۲)؛ چانگ و لی^۲ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که بین کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری وجود دارد و تنظیم هدف به‌عنوان متغیر میانجی، توانسته است ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان تعدیل نماید. سو، گنلیکا و ریک^۳ (۲۰۱۷) در پژوهش خود به بررسی رابطه مدل سه جانبه کمال‌گرایی با بهزیستی روان‌شناختی پرداخته و به این نتیجه رسیدند که بین سطوح کمال‌گرایی (مثبت، منفی و عدم وجود کمال‌گرایی) با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد. کیونگ (۲۰۱۳) نیز به این نتیجه رسید که کمال‌گرایی علاوه بر ارتباط با فرسودگی تحصیلی، با بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است.

بنابراین، با توجه به این‌که فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان شمرده می‌شود و با توجه به میزان شیوع بالای فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان و پیامدهای مخرب آن، همچون مشکلات تحصیلی مانند ضعف در عملکرد تحصیلی، فقدان احساس معنادار در فعالیت‌های کلاسی و احساس ناتوانی در یادگیری؛ اهمیت این موضوع را می‌رساند که یافتن راه‌حل‌های پیشگیرانه از فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، یک ضرورت است (عطادخت، ۱۳۹۵). یکی از ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی است. افراد کمال‌گرا خود را شکست خورده و نالایق می‌دانند و مبتلا به افسردگی هستند؛ بنابراین، اگر کمال‌گرایی پاسخ برای اعتقاد به نامطلوب بودن خویش است، ممکن است به‌عنوان متغیری اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی باشد. یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با فرسودگی تحصیلی، شفقت به‌خود است. تأثیر شفقت به خود به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی بر رفتار انسان سابقه طولانی دارد، اما پژوهش‌های اندکی پیرامون این موضوع صورت گرفته است. بنابراین، با توجه به اثرپذیری این ویژگی‌ها و رابطه آن‌ها با هم و محدود بودن مطالعات انجام گرفته در این زمینه، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این مسأله است که آیا متغیرهای شفقت به خود و کمال‌گرایی، می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی نماید؟

روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ روش توصیفی-همبستگی است. جامعه این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان مدارس نمونه دولتی دوره دوم متوسطه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۷-

1. Weiner & Carton
2. Chang & Lee
3. Suh, Gnilka & Rice
4. Self-Compassion Scales

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

بودند: ۱- کلیه پاسخ‌دهنده‌ها به صورت کتبی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می‌نمودند؛ ۲- این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت؛ ۳- به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد؛ ۴- برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسشنامه‌ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد.

یافته‌ها

در این پژوهش برای بررسی داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و از شاخص‌های آمار استنباطی، مانند همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شده است. هم‌چنین از نرم‌افزار SPSS برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

۵ می‌سنجد. در پژوهشی که بشارت (۱۳۸۴) انجام داد، ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار ۰/۸۹، برای دیگرمدار ۰/۸۳ و برای جامعه‌مدار ۰/۷۸ بوده که نشانه هماهنگی درونی بالای این مقیاس است (به نقل از بشارت، اسدی و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۶).

روش اجرای این پژوهش به این صورت بود که با توجه به موضوع حساس پژوهش، قبل از اجرای پرسشنامه‌ها اطلاعاتی در اختیار آزمودنی‌ها درباره موضوع پژوهش قرار گرفت و به آزمودنی‌ها توضیح داده شده که تمام اطلاعات محرمانه هستند و تنها جهت کار پژوهشی از آن‌ها استفاده خواهد شد. همچنین برای کاهش سوگیری در پاسخ‌دهی به آزمودنی اطلاع داده شد که نیازی به ذکر نام در پرسشنامه نیست. روش اجرا به شیوه فردی بود و کل فرآیند یک ماه به طول انجامید. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر نیز به شرح ذیل

جدول ۱. آمار توصیفی مربوط به متغیرهای شفقت به خود، کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی

متغیر	M	SD
شفقت به خود	۶۷/۳۰	۱۷/۰۳
کمال‌گرایی	۷۷/۹۴	۱۸/۸۲
بهزیستی روان‌شناختی	۵۹/۴۰	۱۳/۹۲
فرسودگی تحصیلی	۴۳/۰۸	۷/۹۷

نتایج مربوط به ضریب همبستگی پیرسون در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بالاترین میانگین و انحراف معیار مربوط به شفقت به خود و پایین‌ترین مربوط به فرسودگی تحصیلی است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی با بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی

متغیر	R	Sig	N
راهبردهای شفقت به خود	۰/۵۳۵	۰/۰۰۱	۲۰۰
کمال‌گرایی	-۰/۱۹۱	۰/۰۰۱	۲۰۰
راهبردهای شفقت به خود	-۰/۱۵۵	۰/۰۲۹	۲۰۰
کمال‌گرایی	۰/۲۱۶	۰/۰۰۲	۲۰۰

بعد از بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش، به منظور بررسی رابطه چندگانه بین آن‌ها از تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد که راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی به عنوان متغیرهای ملاک در نظر گرفته شدند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۳ نشان داده شده است.

با توجه به نتایج حاصل از جدول شماره ۲، معلوم گردید که بین راهبردهای شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد. همچنین نتایج این جدول نشان داد که بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد. از دیگر نتایج این جدول رابطه منفی بین راهبردهای شفقت به خود و فرسودگی تحصیلی است. بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی هم رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه آزمون تحلیل رگرسیون

متغیرهای پیش بین	R	R ²	F	P
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۵۸	۰/۳۱۱	۴۴/۴۲	۰/۰۰۱
فرسودگی تحصیلی	۰/۲۵۸	۰/۰۶۶	۷/۰۱۱	۰/۰۰۱

متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان ملاک در نظر گرفته شد. با توجه به ضریب R^2 ، تنها ۶/۶ درصد از تغییرات واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی توسط متغیرهای راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی تبیین می‌شود و براساس نتایج مربوط به جدول شماره ۳ مقدار F مشاهده شده (۷/۰۱۱) در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنادار است و این گویای معناداری رگرسیون است.

با توجه به ضریب R^2 ، ۳۱/۱ درصد از تغییرات واریانس متغیر بهزیستی روان‌شناختی توسط متغیرهای راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی تبیین می‌شود. همچنین مقدار F مشاهده شده در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنادار است و این گویای آن است که رگرسیون معنادار است. همچنین پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی براساس متغیرهای شفقت به خود و کمال‌گرایی با استفاده از رگرسیون چندمتغیری آزمون شد. راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی به‌عنوان

جدول ۴. خلاصه آزمون تحلیل واریانس بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی

متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش بین	B	Beta	t	sig
بهزیستی روان‌شناختی	شفقت به خود	۳۹/۶۱	۰/۵۲۵	۸/۰۲	۰/۰۰۱
	کمال‌گرایی	-۰/۱۱۷	-۰/۱۵۸	-۲/۶۶	۰/۰۰۸
	شفقت به خود	-۰/۰۶۶	-۰/۱۴۲	-۲/۰۵	۰/۰۴۱
فرسودگی تحصیلی	کمال‌گرایی	۰/۰۸۸	۰/۲۰۷	۲/۹۹	۰/۰۰۳

کم‌تر (موسویچ و همکاران، ۲۰۱۱)، افسردگی کم‌تر، اضطراب کم‌تر (ریس و همکاران، ۲۰۱۱؛ قربانی و همکاران، ۲۰۱۱) در ارتباط است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت از لحاظ نظری، مهربانی با خود موجب افزایش رفتارهای پیشگیرانه برای ارتقاء و حفظ بهزیستی می‌شود. دلسوزی به خود موجب آشکار شدن محدودیت‌ها و شناسایی رفتارهای ناسالم می‌شود که فرد را برای اقدام به تحول قادر می‌سازد و تغییر برای ارتقای بهزیستی را تشویق می‌کند. شفقت به خود به برآورده شدن نیازهای روانی پایه که برای بهزیستی فضیلت‌گرا اساسی می‌دانند، کمک می‌کند؛ شفقت به خود باعث می‌شود که از مشکلات رفتاری و روانی پیشگیری کند (شبان و همکاران، ۱۳۹۴). دلسوزی نسبت به خود از طریق افزایش ایمنی و آرامش، ارتباط درونی فرد با خود و کاهش تهدید و انزوا که در فرد اتفاق می‌افتد؛ از این جهت، افزایش شفقت به خود باعث تعادل عاطفی بیش‌تر شده و کیفیت زندگی افراد را افزایش می‌دهد (آلن و همکاران، ۲۰۱۲). یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی منفی وجود دارد. نتایج با یافته‌های عطادخت (۱۳۹۵)، کیونگک (۲۰۱۳)، فلت و هویت (۲۰۰۲) و بیلینگ، ایرزلی، اسمیت و آنتونی (۲۰۰۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که کمال‌گرایی بالایی دارند جلوه‌های این

بر اساس نتایج مشخص شد؛ به‌ترتیب شفقت به خود و کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی را در بهزیستی روان‌شناختی دارند. همچنین؛ براساس نتایج این جدول و با توجه به مقدار $Beta$ معلوم شد به‌ترتیب کمال‌گرایی و شفقت به‌خود قدرت پیش‌بینی‌کنندگی را در فرسودگی تحصیلی دارند. بنابراین، با توجه به جداول فوق، راهبردهای شفقت به خود و کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که بین راهبردهای شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش شبانی و همکاران (۱۳۹۴)، نف و همکاران (۲۰۰۷)، نف (۲۰۱۶)، کاستا، مارکو، پینتو، گوئیو، فریرا و کاستیلو (۲۰۱۶) همسو است. نتایج نشان داد که شفقت به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد، به این معنی که با افزایش شفقت به خود، میزان بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. شفقت به خود باعث ایجاد نگرش‌های حمایت‌گرایانه نسبت به خود می‌شود و این نگرش‌های حمایت‌گرایانه با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند آمادگی برای شرم کم‌تر، ترس از شکست کم‌تر، خود‌ارزیابی منفی

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. نتایج با یافته‌های مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۶)، سرو (۱۳۸۷)، جعفری و همکاران (۱۳۹۴)، نریمانی، عالی ساری نصیرلو و موسی‌زاده (۱۳۹۳)، قافله باشی و همکاران (۱۳۹۴)، رایس و کاستر (۲۰۰۳)، استایبر و یانگ (۲۰۱۰) و وینر (۲۰۱۲) همسو است. ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی با نتایج پژوهش وزانگ (۲۰۰۷) بر روی دانش‌آموزان چینی مبنی بر ارتباط مثبت و معنادار بین فرسودگی تحصیلی و کمال‌گرایی و نتایج مطالعه پوربهرام و همکاران (۱۳۸۶) مبنی بر تأثیر کمال‌گرایی و نگرانی از اشتباهات و تشدید خستگی همخوانی دارد. اما در مطالعه کاظمی و ضیاء‌الدینی (۲۰۱۴) بین فرسودگی و کمال‌گرایی رابطه معنادار وجود نداشت. در تبیین دلایل احتمالی این یافته می‌توان گفت که کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که تلاش فرد را برای بی‌عیب و نقص بودن و داشتن یک عملکرد خیلی بالا، خود‌ارزیابی انتقادی شدید و جلب توجه دیگران در عملکرد را شامل می‌شود. پژوهش‌ها نشان داد که کمال‌گرایی به طور معناداری دستاوردهای تحصیلی فرد را در آینده پیش‌بینی می‌کند. تمایلات کمال‌گرایانه به صورت ناسازگارانه، شامل ایجاد و انتخاب استانداردهای بی‌حد و اندازه بزرگ و غیرقابل انعطاف، نوعی الزام در دستیابی اهداف و معیارهای بالا، سنجش فرد از خویش صرفاً برحسب تولید یا دستاوردهای خود، اعتقاد به قانون همه یا هیچ، مشکل در لذت بردن و خرسند شدن حتی زمانی که موفقیت حاصل شده باشد، طفره رفتن از کاری که قرار است مورد قضاوت و ارزیابی قرار گیرد و تعلل طولانی در کامل کردن کارهای محوله می‌شود و باعث می‌شود فرد بی‌رغبتی نشان داده و بیش از حد نسبت به یک شکست کوچک واکنش عاطفی یا اضطراب از خود نشان می‌دهند که این ویژگی‌ها می‌تواند عملکرد تحصیلی این دانش‌آموزان را به صورت هیجان منفی تحت تأثیر قرار دهد (واتسن، ۲۰۰۸).

یافته‌ها نشان داد شفقت به خود و کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی را در بهزیستی روان‌شناختی دارند. یافته با نتایج پژوهش گرینلیف، پتری و مارتین (۲۰۱۴) ریف (۲۰۱۴) و سو، گنلیکا و ریک (۲۰۱۷) همسو است. همچنین نتایج نشان داد کمال‌گرایی و شفقت به خود قدرت پیش‌بینی‌کنندگی را در فرسودگی تحصیلی دارند. یافته با نتایج پژوهش مهرابی‌زاده هنرمند، نجاریان و وردی (۱۳۸۷)، قافله باشی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. دانش‌آموزانی که شفقت به خود پایینی دارند، از خود انتقادی بالایی برخوردار

ویژگی را در اعتقاد به برتری نسبت به دیگران، انجام امور بدون عیب و نقص، دوری از هرگونه خطا و اشتباه نشان می‌دهند. از سوی دیگر آنان در صورت عدم موفقیت در امور حس سرزنش شدیدی نسبت به خود پیدا می‌کنند. این شرایط منجر به محتوای منفی درونی روانی مانند کاهش و تضعیف عزت نفس، اعتماد به نفس و موجب افزایش اضطراب روانی می‌شود. کمال‌گرایی و عواقب منفی و غیرطبیعی آن می‌تواند به طور همزمان یک اثر متقابل بر سلامت روانی داشته و هم‌چنین موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی افراد شود. معیارهایی که دانش‌آموزان کمال‌گرا برای خود تدوین می‌نمایند، بدون توجه به سطح توانایی آنان است. این امر باعث می‌شود تا برای رسیدن به آن اهداف، دشواری و استرس‌های زیادی را تحمل نمایند. از طرفی به دلیل بالا بودن و غیرمنطقی بودن این اهداف، افراد ممکن است در دستیابی به آن‌ها با شکست مواجه می‌شوند. این شکست آن‌ها را مستعد اضطراب و افسردگی می‌نماید. تفاوت بین استانداردها و معیارهایی که فرد از قبل برای خود در نظر می‌گیرد و وضعیت رفتار کنونی و شکاف بین این دو باعث بروز اضطراب در فرد می‌شود (کاظمی، کریمی، دلوار و بشارت، ۱۳۹۱)؛ و این می‌تواند با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان رابطه داشته باشد.

نتایج نشان داد بین راهبردهای شفقت به خود و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. نتایج پژوهش با نیومن و نیومن (۱۹۹۳)، نریمانی، عینی و تقوی (۱۳۹۷)، چانگ ولی (۲۰۲۰)، بارنت و فلورس (۲۰۱۹)، اویو، امورا، کینای و موتیو (۲۰۲۰) و کیم، لی، کیم، چئو ولی (۲۰۱۵) نف و همکاران (۲۰۰۷) همسو است. درخصوص یافته به دست آمده می‌توان گفت که شفقت به خود چند ویژگی دارد که یکی از این ویژگی‌ها، خودمهربانی است. خوددلسوزی، ویژگی مشترک انسان‌هاست. ویژگی مشترک انسان‌ها، به این معناست که دانش‌آموز به جای آن‌که ناکامی را منحصر به خود بداند، شکست خوردن و بی‌کفایتی را بخشی از تجربیات زندگی همه‌ی انسان‌ها در نظر می‌گیرد، به عبارت دیگر فرد به این درک می‌رسد که رفتارها، احساسات و افکار شخصی تحت تأثیر عوامل خارجی نظیر سابقه‌ی خانوادگی، فرهنگ، ژنتیک و سایر شرایط محیطی مانند رفتار و انتظارات دیگران است که خود فرد کنترل کمی بر آن‌ها دارد، همین عامل باعث می‌شود که دانش‌آموز موقع شکست تحصیلی، خود را کم‌تر سرزنش کند و ضعف تحصیلی را ویژگی پایدار و کلی خود در نظر نگیرد و در فرصت‌های بعدی برای موفقیت تحصیلی بیش‌تر تلاش کند و این می‌تواند موجب کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان شود.

موضوع در سنین پایین‌تر اقدامات کنترلی مناسبی برای کاستن از شدت فرسودگی و جلوگیری از تبعات منفی آن در آینده تحصیلی و کاری انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود والدین در درجه نخست و معلمان در وهله‌ی بعد و سیاست‌گذاران در وهله آخر به نیازهای یادگیری و اشتیاق فطری فراگیران برای یادگیری توجه نموده، جهت درونی سازی انگیزش تحصیلی فراگیران، آن‌ها را برای خود یادگیری و نه صرفاً عملکرد مورد تأیید تشویق کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هرزمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این پژوهش هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیر انتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

کلید نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- اصلانی، خالد؛ ابراهیمی پور، ثریا و امان‌اللهی، عباس. (۱۳۹۴). بررسی بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی زناشویی در طول چرخه‌های زندگی. *مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی*. ۱(۱)، ۳۲-۴۵.
<http://fpcej.ir/article-1-104-fa.html>
- بشارت، محمدعلی؛ اسدی، محمد مهدی و غلامعلی لوسانی، مسعود. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های افسردگی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی*. ۱۳(۵۱)؛ ۲۲۹-۲۴۳.
http://jip.azad.ac.ir/article_531341.html?lang=fa
- پوربهرام، روشنگر؛ رحمانی جوانمرد، سمیرا و زاهد بابلان، عادل. (۱۳۹۳). رابطه کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*. ۳(۵)، ۱۲۴-۱۰۹.
http://jedu.miau.ac.ir/article_555.html

هستند، از ارزیابی‌های منفی دیگران در هراس بوده و از عدم تأیید آنان می‌پرهیزند و در نتیجه اهمیت زیادی به توجه دیگران می‌دهند. شخصی که خود شفقت ورزی بالایی دارد، قادر است حتی هنگام مواجهه با ناکامی، نگرش توأم با ملایمت و مهربانی نسبت به خود داشته باشد. چنین فردی درک می‌کند که تمام انسان‌ها شکست خورده و دردها را تجربه می‌کنند. داشتن چنین ویژگی‌هایی، فرد را قادر می‌سازد احساسات و هیجان‌های خود را به طور مناسب تجربه نماید، بدون این‌که آن‌ها را از خود دور رانده یا کاملاً تحت سیطره آن‌ها قرار بگیرد. در حقیقت، شفقت به خود می‌تواند از طریق کاهش دفاعی شدن، در نظر گرفتن شرایط منصفانه، درگیر نشدن با اهداف غیر واقع بینانه و تنظیم عواطف منفی نسبت به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه داشته باشد و نقش پیش‌بین در بهزیستی روان‌شناختی را داشته باشد.

در جامعه کنونی ایرانی، دانش‌آموزان در فضایی به سر می‌برند که انتظارات فردی زیادی از سوی والدین، همسالان، معلمان و جامعه و فرهنگ بر آن‌ها تحمیل می‌شود. انتظارات تحصیلی و فرهنگی خاصی که از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود، در صورت برآورده نشدن منجر به اضطراب، ناکامی و افت عملکرد آن‌ها شده، سطوح بالای این نوع کمال‌گرایی باعث عدم هم‌خوانی بین رفتار فرد و معیارهای مقابله‌ای ناسازگار می‌شود که می‌تواند بر سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان اثر داشته باشد.

انجام این مطالعه با چالش‌ها و محدودیت‌هایی مواجه بوده که از آن جمله می‌توان به استفاده از ابزارهای ارزشیابی و اندازه‌گیری خودگزارشی است. در نتیجه همسو با سایر تحقیقات انجام شده با استفاده از این نوع ابزارها، امکان سوگیری‌هایی وجود دارد، برای مثال ممکن است عده‌ای بهتر از آنچه هستند خود را نشان دهند یا نسبت به آنچه ابزار خودسنجی می‌سنجد، بینش درستی نداشته باشند. طولانی بودن آزمون‌های تکمیل شده توسط آزمودنی‌ها که ممکن است باعث خستگی و بی‌دقتی آنان شده همچنین موجب شود که آن‌ها وقت و حوصله کافی را صرف نکرده و در نتیجه پاسخ‌های غیر دقیق به سؤالات بدهند. با استناد به نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که اجرای تحقیق بر روی نمونه‌های متشکل از سایر جامعه‌های آماری و در صورت امکان، پژوهش را می‌توان بر روی نمونه‌های بزرگ‌تر و بالینی بررسی کرد و سپس سطوح کمال‌گرایی را با سطوح بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی مورد تحقیق قرار داد. پیشنهاد می‌شود مفهوم فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مقاطع پایین‌تر مورد بررسی قرار گیرد تا با شناسایی هرچه سریع‌تر این

قدمی، مجید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و اضطراب امتحان دانشجویان. *مجله نوآوری آموزشی*. ۴۹ (۱۳)، ۱۳۶-۱۵۱. http://noavaryedu.oerp.ir/article_79030.html

کاظمی، سیده فاطمه؛ کریمی، یوسف؛ دلوار، علی و بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). مقایسه ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در بین دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبائی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. ۳ (۹)، ۸۷-۱۰۴.

[Doi:10.22054/qccpc.2012.6065]

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ وردی، مینا. (۱۳۷۸). رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*. ۶ (۱-۲)، ۷۰-۱. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=101380>

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ علامه، عاطفه؛ شهنی‌یلاق، منیجه. (۱۳۸۶). رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و تعلق با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان. *مجله روان‌شناسی*. ۱۱ (۳-۴)، ۲۴۲-۲۵۵.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=93909>

نریمانی، محمد؛ عینی، ساناز و تقوی، رامین. (۱۳۹۷). تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام. *سلامت روان کودک*. ۱۵ (۱)، ۳۶-۴۷.

نریمانی، محمد؛ عالی ساری نصیرلو، کریم و موسی‌زاده، توکل. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*. ۳ (۳)، ۷۹-۹۹.

References:

- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and identity*, 11(4), 428-453 [Doi:10.1080/15298868.2011.595082]
- Aslani, K., Ebrahimi Pour, S., & Amanelahi, A. (2015). Investigation the Psychological Well-Being and Marital Happiness across the Life Course. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 1(1), 32-45. [Persian]. <http://fpcej.ir/article-1-104->
- Atadokht, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety of students. *School Psychology Journal*. 5(1), 65-80. [Persian]. http://jssp.uma.ac.ir/article_419
- Azimi, M., Piri, M., & Zavaar, T. (2013). Relationship of academic burnout and self-regulated learning with academic performance of high school students. *Research in Curriculum Planning journal*. 10(38), 116-128. [Persian]. http://jsr-e.khuisf.ac.ir/article_534296

جعفری، سوسن و جاجرمی، محمود. (۱۳۹۴). رابطه بین خودکارآمدی و کمال‌گرایی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان شهرستان بجنورد. اولین همایش روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی. کرمان.

<https://civilica.com/doc/438841>

رضایی، علی؛ نصری، مریم و شهابی، فاطمه. (۱۳۹۴). بررسی نقش کمال‌گرایی در بهزیستی روان‌شناختی. سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران.

<https://civilica.com/doc/435501>

سرو، مونا. (۱۳۸۷). مقایسه نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه بین کمال‌گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان تیز هوش و عادی. *مجله علوم رفتاری*. ۱ (۳)، ۲۱-۱۴.

<https://civilica.com/doc/556774/>

شبنی، رحیم؛ محمودی، غلامرضا؛ غباری‌بناب، باقر؛ امامی‌پور، سوزان و سپاه‌منصور، مژگان. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های دلبستگی و شفقت به خود در مادران دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهر ارومیه. *مجله زن و مطالعات خانواده*. ۷ (۲۷)، ۷۳-۹۴. http://jwsf.iaut.ac.ir/article_520826.html

شجاعی، احمد؛ سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان شهرستان اردبیل. *مجله روان‌شناسی مدرسه*: ۴ (۱)، ۱۰۴-۱۲۱.

http://jssp.uma.ac.ir/article_288.html

حاج کاظمیان، محسن؛ هویدا، رضا؛ عابدی، احمد؛ رجایی‌پور، سعید. (۱۳۹۷). بررسی تحلیلی روش گروه‌بندی تمام وقت دانش‌آموزان مدارس استعداد درخشان. *مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۱ (۹)، ۹۳-۱۲۲.

[Doi:10.22059/japr.2018.66957]

عطادخت، اکبر. (۱۳۹۵). نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله روان‌شناسی مدرسه*. ۱۵ (۱)، ۸۰-۶۵.

http://jssp.uma.ac.ir/article_419.html

عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی. (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *مجله پژوهش در برنامه درسی*. ۱۰ (۳۸)، ۱۱۶-۱۲۸. http://jsr-e.khuisf.ac.ir/article_534296.html

قافله باشی، مهدیه سادات؛ موسوی، سیده فاطمه، گلشنی، فاطمه. (۱۳۹۴). فرسودگی تحصیلی در دانشجویان: نقش پیش‌بینی‌کننده‌های کمال‌گرایی و هدف‌گزینی. *مجله مطالعات روان‌شناسی*

تربیتی. (۲۲)، ۱۵۷-۱۳۳. [Doi:10.22111/jeps.2015.2141]

- Barnett, M. D., & Flores, J. (2019). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism, school burnout. *Personality and Individual Differences, Frontiers in Psychology*, Vol 10, Jun 7 [Doi:10.1016/j.paid.2016.03.026]
- Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Lavasani, M. G. (2017). The Mediating Role of Ego Strength in the Effects of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Symptoms. *Positive Psychology Research Journal*, 2(4), 1-14. [Persian]. http://jip.azad.ac.ir/article_531341
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178. [Doi:10.1016/S0191-8869(02)00173-3]
- Chang, E., & Lee, S. M. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, 57(2), 284-295. [Doi:10.1002/pits.22327.]
- Cheung, P., & Li, C. (2019). Physical activity and mental toughness as antecedents of academic burnout among school students: A latent profile approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 20-44. [Doi:10.3390/ijerph16112024]
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical psychology & psychotherapy*, 23(5), 460-468. [Doi:10.1002/cpp.1974]
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association. [Doi:10.1037/10458-001]
- Ghafele bashi, M. Mosavi, S. & Golshani, F. (2015). Academic Burnout in Students: The Predictive role of Perfectionism & Goal Orientation. *Journal of Educational Psychology Studies*: (22), 157-133. [Persian]. [Doi:10.22111/jeps.2015.2141]
- Ghorbani, N., Watson, P. J. Chen, Z., & Norballa, N. (2011). Self-compassion in Iranian muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *The international Journal for the psychology of religion*, 22, 106-118.[Doi:10.1080/10508619.2011.638601]
- Greenleaf, C., Petrie, T. A., & Martin, S. B. (2014). Relationship of weight-based teasing and adolescents' psychological well-being and physical health. *Journal of school health*, 84(1), 49-55. [Doi:10.1111/josh.12118]
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48. [Doi:10.1016/j.paid.2016.11.032]
- Haj Kazemian, M., Hoveida, R., Abedi, A., Rajaipour, S. (2018). Analytical review of the full-time grouping method of talented school students. *Journal of Applied Psychological Research*. 1(9), 93-122. [Persian]. [Doi:10.22059/japr.2018.66957]
- Jafari, S., & Jajarmi, M. (1394). The relationship between self-efficacy and perfectionism with social adjustment in female high school students in Bojnourd. The first conference on psychology, educational sciences and pathology. Kerman. [Persian]. <https://civilica.com/doc/438841>
- Kazemi, S., Karimi, Y., Delavar, A., & Besharat, M. A. (2012) A Comparison of Dimensions of Perfectionism (Self- oriented, Other-oriented, and Socially Prescribed Perfectionism) and Locus of Control in Students with High Test Anxiety and Norma. *Journal of Culture, Counselling and Psychotherapy*. 3(9), 87-104. [Persian]. [Doi:10.22054/qccpc.2012.6065]
- Kim, B., Lee, M., Kim, K., Choi, H., & Lee, S. M. (2015). Longitudinal analysis of academic burnout in Korean middle school students. *Stress and Health*, 31(4), 281-289. [Doi:10.1002/smi.2553]
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902 [Doi:10.1016/j.paid.2013.01.001]
- Mehrabizade Honarmand, M., Alameh, A., & Shahani Yeylagh, M. (2007). Relationship between self-esteem, social anxiety, perfectionism and belonging to academic performance and exam anxiety. *Journal of Psychology*: 11(3-43), 255-242. [Persian]. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=101380>
- Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Tracy, J. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123. [Doi:10.1123/jsep.33.1.103]
- Narimani, M., Einy, S., & Tagavy, R. (2018). Explaining students' academic burnout based on self-compassion and sense of coherence . *Journal of Child Mental Health*, 5 (1), 36-47. (Persian)
- Narimani, M., Alisari Nasirlou, K., & Mosazadeh, T. (2014). The effect of excitement-focused therapy and impulse control on educational burnout and positive and negative training emotions in students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(3), 79-99. (Persian)
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. [Doi:10.1080/15298860309032]
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274 [Doi:10.1007/s12671-015-0479-3]

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. [Doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004]
- Neumann, Y., & Neumann, E. F. (1993). Quality of Learning Experience and Students' College Outcomes. *International Journal of Educational Management*, 7(1). [Doi:10.1108/09513549310023258]
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 20(14), 1-6. [Doi:10.1155/2020/5347828]
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support, student wellbeing. *Journal of Educational Research*, 99, 101-506. [Doi:10.1016/j.jer.2019.101506]
- Pourbahram, R., Rahmani Javanmard, S., & Zahed Babalan, A. (2014). The Relationship of Perfectionism, Goal Achievement Orientation and Academic Performance to Academic Burnout. *Journal of New Approach in Educational Management: 5(2)*, 124-109. [Persian]. http://jedu.miau.ac.ir/article_555.html
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology and psychotherapy*, 18, 250-255. [Doi:10.1002/cpp.702]
- Rezae, A. Nasri, M. & Shahabi, F. (2015). Investigating the role of perfectionism in psychological well-being. International Conference on Psychology and Social Sciences. Tehran. [Persian]. <https://civilica.com/doc/435501>
- Rice, K. G., & Castor, J. R. (2003). Meaning of perfectionism. *Journal of cognitive psychotherapy*. 17(1), 39-46. [Doi:2010.1891/jcop.17.1.39.58266]
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. [Doi:10.1159/000353263]
- Sarv, M. (2008) Comparison of the mediating role of test anxiety in the relationship between perfectionism and academic achievement in students of sharp intelligence and normal. *Journal of Behavioural Sciences*. 1(3), 14-21. [Persian]. <https://civilica.com/doc/556774/>
- Shabni, R., Mahmudi, Gh. Ghobari Bonab, B., Emamipor, S., & Sepah Mansour, M. (2015). Predicting psychological well-being based on attachment styles and self-compassion in mothers of elementary school students in Urmia. *Women's Magazine and Family Studies*. 7(27), 73-94. [Persian]. http://jwsf.iaut.ac.ir/article_520826.html
- Shojaee, A. & Soleymani, E. (2015). The effectiveness of spiritual intelligence training on psychological well-being of students covered by the imam khomeini relief committee. *Journal of School Psychology*. 4(1), 104-121. [Persian]. http://jsp.uma.ac.ir/article_288.html
- Stoeber, J., & Yang, H. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: satisfaction and pride only when perfect. *Journal of personality and individual differences*. 49, 246-251 [Doi:10.1016/j.paid.2010.03.044]
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30. [Doi:10.1016/j.paid.2017.01.041]
- Watson, D. C. (2008). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Journal of Health Syst Res*. 30(11), 149-158. [Doi:10.1016/S0191-8869(00)00019-2]
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*. 52(5), 632-636. [Doi:10.1016/j.paid.2011.12.009]
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modelling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540 [Doi:10.1016/j.paid.2007.04.010.]