

پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت

سید امید ستوده ناورودی^۱، تارا فلاح ارجمند خواه^۲، زهرا قانع فرشمی^۳، نورا فرخی^۴

۱. دکتری تخصصی مشاوره، آموزش و پرورش گیلان، مدرس دانشگاه، رشت، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول).
۳. دانشجوی کارشناسی روانشناسی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره پنجم، شماره شانزدهم، پاییز ۱۴۰۴، صفحات ۹-۱

چکیده

فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبان گیر نظام آموزشی ایران است که علاوه بر آثار منفی در دوره‌ی کنونی، آینده‌ی دانشجویان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌طور کلی فرسودگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف این پژوهش پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان موسسه آموزش عالی راهبرد شمال می‌باشد. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان موسسه آموزش عالی راهبرد شمال بود. نمونه‌ای به حجم ۱۵۹ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نمونه‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲)، کمال‌گرایی چندبعدی فراست (۱۹۹۰) و اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸) مورد بررسی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون) با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج خلاصه مدل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مورد بررسی را پیش‌بینی می‌کند و میزان R^2 نشان می‌دهد که ۳۲/۱ درصد از سطح فرسودگی تحصیلی براساس متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان را دارند؛ به‌طوری‌که دانشجویانی که کمال‌گرایی منفی بالاتری دارند و همچنین میزان اعتیاد به اینترنت‌شان بیشتر است، سطح بالاتری از فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی، اعتیاد به اینترنت، دانشجویان.

مقدمه

در جامعه ما دانشجویان از دو منظر شایان توجه و اهمیت بیشتری هستند. اول آنکه در گستره عمر خود پرتوان ترین و آماده ترین دوران را سپری می کنند و دوم آنکه از بین جوانان به لحاظ توانمندی ذهنی و استعداد های تحصیلی دانشجویان گروهی برگزیده هستند (علیزاده اقدام و همکاران، ۱۴۰۱). دانشجویان به عنوان ارکان اساسی دانشگاه، پیکره اصلی سازمان ها و ارگان های مختلف جامعه را تشکیل می دهند و عوامل مختلفی در دوران دانشجویی می تواند باعث بهبود نگرش و علاقه نسبت به تحصیل شده و بر پیشرفت تحصیلی آن ها تأثیر گذار باشد. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد می گردد (ابوالمعالی و همکاران، ۱۳۹۸). از جمله سازه کلیدی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارد، فرسودگی تحصیلی است. مفهوم فرسودگی نخستین بار در ارتباط با محیط های کاری مطرح شد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲) فرسودگی در بسیاری از کشورها شایع است و با اضطراب بی خوابی و افسردگی همراه است. فرسودگی می تواند به طور قابل توجهی بیماری های قلبی عروقی و مرگ را پیش بینی کند (آلمن، ۲۰۲۱).

فرسودگی تحصیلی از آنجایی که یکی از مسائل گریبان گیر نظام آموزشی ایران است که علاوه بر آثار منفی در دوره کنونی، آینده دانشجویان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. به طور کلی فرسودگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد (ثمری صفا و پوردل، ۱۴۰۱). دانشجویان این پدیده را زمانی تجربه می کنند که شرایط یادگیری از آن ها تلاش زیادی می طلبد، اما در مقابل، حمایت های لازم برای کنار آمدن با فشار های تحصیلی فراهم نیست. فرسودگی تحصیلی معمولاً به صورت احساس خستگی ناشی از تقاضاهای درسی، بی علاقهی نسبت به تکالیف و احساس ناتوانی یا شایستگی پایین در نقش دانشجویی بروز می کند (پورطالب و همکاران، ۱۴۰۴). سندرم فرسودگی شامل سه عنصر خستگی، بدبینی و احساس بی اثری است که افراد در محیط تجربه می کنند (چیرکوفسکا-اسمولاک و همکاران، ۲۰۲۳). فرسودگی تحصیلی می تواند عواقب جبران ناپذیری برای دانشجویان داشته باشد. دانشجویانی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می کنند، علائمی چون سطوح بالای اضطراب و افسردگی احساس خستگی و بی میلی نسبت به محیط آموزشی و عملکرد تحصیلی ضعیف را نشان می دهند (لوی و پرایس، ۲۰۲۲؛ فرناندز- کاستیلو، ۲۰۲۱). دانشجویان دچار فرسودگی تحصیلی انگیزه ای برای شرکت در فعالیت های کلاسی ندارند. ویژگی های رفتاری مانند غایب شدن تأخیر در حضور در کلاس و ترک زودهنگام کلاس را از خود نشان می دهند. به علاوه آن ها در کلاس به مطالب درسی گوش ن داده و در فعالیت های کلاسی گروهی شرکت نمی کنند (کوئی و جیالی، ۲۰۱۲). فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، تعهدات دانشجویان علاقه مندی به شرکت در مسائل علمی و ادامه تحصیل تأثیر می گذارد (اولیودی و همکاران، ۲۰۲۲). عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی تحصیلی دخیل است. برخی از پژوهش ها نشان می دهد عوامل موقعیتی مانند جو محیط آموزشی، حمایت اجتماعی، مقوله جنسیت، رشته تحصیلی، موفقیت تحصیلی، کیفیت فعالیت درسی، تجربه بی عدالتی، احساس ناامنی، نارضایتی از شرایط آموزشی و امید به اشتغال می تواند بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان مؤثر باشد (علیزاده اقدام و همکاران، ۱۴۰۱) و از آنجاکه فرسودگی تحصیلی اغلب با احساس ناتوانی و اجتناب از فعالیت های درسی همراه است، دانشجویان ممکن است برای فرار از فشار های آموزشی به استفاده افراطی از اینترنت روی آورند (وی و همکاران، ۲۰۲۵).

اعتیاد به اینترنت به هرگونه رفتار اجباری آنلاین گفته می شود که زندگی روزمره و عملکرد طبیعی فرد را مختل کرده و وابستگی اعتیادگونه را به دنبال دارد (حقیقت فرد و همکاران، ۱۴۰۲)؛ به گونه ای که استفاده مشکل ساز، افراطی و غیر قابل کنترل از اینترنت در نوجوانان و جوانان به یک مشکل جهانی تبدیل شده و سلامت جسمانی و روان شناختی آنان را به خطر انداخته است (ژائو و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع اعتیاد به اینترنت، یک اختلال کنترل تکانه و الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت است که منجر به اختلال بالینی قابل توجه می شود و مشکلات روان شناختی، درسی و شغلی در زندگی افراد ایجاد می کند که شیوع آن در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال در مقایسه با سایر گروه های سنی بیشتر و چندین برابر است (ترووالا و همکاران، ۲۰۱۹). اخیراً با توجه به اینکه اینترنت هم در حوزه تحصیل و هم در بعد سرگرمی به بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره نوجوانان و جوانان مبدل گردیده، استفاده گسترده آن ها از آن موجب نگرانی های روبه رشدی شده است (نرگسی و حبیب زاده، ۱۳۹۷). استفاده ی بیش از حد از گوشی های هوشمند با پیامدهای منفی مختلف مانند افسردگی و اضطراب (جنگ و همکاران، ۲۰۲۱)، کیفیت خواب ضعیف و کاهش عملکرد تحصیلی (راتاکریشن و همکاران، ۲۰۲۱) و آسیب های عضلانی (السلامه و همکاران، ۲۰۱۹) در ارتباط است. اختلال اعتیاد به اینترنت مشکلات روان شناختی، درسی و شغلی در زندگی فرد ایجاد می کند (حکیمی موکه، ۱۳۹۲). نتایج مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۰ نشان می دهد که بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت دانشجویان می باشند و هم چنین آمار مرکز مدیریت توسعه ملی اینترنت نشان می دهد بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال را تشکیل می دهند؛ بنابراین استفاده کنندگان بیش از حد از اینترنت دچار اعتیاد

رفتار محوری به نام اعتیاد به اینترنت می‌شوند (ماتما، ۲۰۱۴). دانشجویانی که دچار خستگی هیجانی، بی‌انگیزگی و احساس ناکارآمدی در تحصیل هستند، بیش از دیگران از اینترنت به‌عنوان یک‌راه‌گزیز روانی استفاده می‌کنند. این رفتار می‌تواند به وابستگی بیش‌ازحد به فضای آنلاین، کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و تشدید فرسودگی منجر شود و یک چرخه‌ی منفی را ایجاد کند. درواقع، فرسودگی تحصیلی هم می‌تواند عامل بروز اعتیاد به اینترنت باشد و هم پیامدهای آن را بدتر کند (وانگ، ۲۰۲۳). بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که اعتیاد به فضای مجازی مانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و گوشی هوشمند می‌تواند به فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دامن بزند (بدری و همکاران، ۲۰۲۳؛ گیو و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو و ما، ۲۰۲۰). همچنین، چن و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود نشان دادند که یکی از عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، اعتیاد به اینترنت است.

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با فرسودگی تحصیلی، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایان افرادی هستند که نه‌تنها می‌خواهند کامل باشند، بلکه باید کامل به نظر برسند (فلت، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی یک ساختار چندبعدی است که با پیگیری بی‌وقفه یک فرد برای بی‌عیب و نقص بودن و تعیین استانداردهای بسیار بالا و سخت‌گیرانه برای خود مشخص می‌شود (علوان و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از مهم‌ترین تحریف‌های شناختی افراد کمال‌گرا، تفکر همه‌یا هیچ است. از این‌رو که بسیاری از فعالیت‌های انسان (به‌صرف انسان بودن) احتمال دارد با شکست روبرو شود یا به‌صورت تمام و کامل انجام نشود، این دیدگاه به‌صورت مکرر در افراد کمال‌گرا تقویت می‌شود (شمالی احمدآبادی و برخوردار احمدآبادی، ۱۴۰۲). افراد کمال‌گرا ممکن است هیجانات منفی را نتوانند تحمل کنند زیرا وجود هیجانات منفی در افراد را نشانه نقض، ضعف و شکست می‌دانند (ریمز و همکاران، ۲۰۱۰). در نتیجه تلاشی برای ترمیم هیجان منفی نمی‌کنند و از نظر تنظیم هیجان به شکل ناکارآمدی عمل می‌کنند (فریدمن، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی می‌تواند به دو شکل مثبت و سازگار یا منفی و ناسازگار بروز کند. در حالت مثبت، افراد استانداردهای بالایی برای خود تعیین کرده و تلاش می‌کنند با استفاده از مهارت‌های سازمان‌دهی و خودنظم‌دهی به اهداف خود دست یابند، اما در حالت منفی، این ویژگی با انتقادگری افراطی، اضطراب و نگرانی از اشتباهات همراه است و می‌تواند منجر به آشفتگی روانی شود (سلیمانی و محمدرزاده، ۱۴۰۱). کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند تأثیرات زیان‌بار و پیامدی منفی بر افراد و جامعه داشته باشد و ممکن است منجر به طیف گسترده‌ای از مشکلات سلامت روانی و جسمی گردد (پاترسون و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی، به‌ویژه در شکل ناسازگانه، یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی در دانشجویان و نوجوانان است. افراد کمال‌گرا معمولاً استانداردهای بسیار سخت‌گیرانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند و در صورت عدم دستیابی به این معیارها دچار خودسرزنی، نگرانی و فشار روانی می‌شوند؛ وضعیتی که به مرور منجر به خستگی هیجانی، کاهش انگیزه و احساس ناکارآمدی تحصیلی می‌گردد (هیل و کران، ۲۰۱۵ و ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین مدیگن (۲۰۱۹) گزارش کرده است که فشارهای ناشی از کمال‌گرایی تحصیلی می‌تواند عملکرد را تضعیف و میزان فرسودگی را افزایش دهد. پژوهش‌های اخیر نیز نشان می‌دهند که کمال‌گرایی اثرات مخربی بر عملکرد تحصیلی داشته و نهایتاً به فرسودگی تحصیلی منتهی می‌شود (فلاح، ۱۴۰۴؛ ذبیحی‌دان و همکاران، ۱۴۰۱ و فلسفی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

با توجه به گسترش نگرانی‌ها درباره سلامت روان دانشجویان و نقش تعیین‌کننده فرسودگی تحصیلی در کاهش انگیزش، افت عملکرد و تضعیف کیفیت یادگیری، شناسایی عوامل مؤثر بر بروز این پدیده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت از جمله ویژگی‌ها و رفتارهایی هستند که می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی میزان فشار روانی و فرسودگی را در محیط‌های دانشگاهی افزایش دهند. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس این دو متغیر، می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای روان‌شناختی دخیل در شکل‌گیری فرسودگی کمک کند و مبنایی علمی برای طراحی مداخلات روانی - آموزشی مؤثر فراهم آورد. ضرورت این پژوهش از آن‌جهت برجسته است که نتایج حاصل می‌تواند زمینه‌ساز تدوین برنامه‌های پیشگیری، ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت استفاده از فناوری در میان دانشجویان شود و همچنین ابزار لازم را برای سیاست‌گذاری آموزشی در راستای کاهش فشار و بهبود سلامت روان آنان فراهم کند. افزون بر این، توجه هم‌زمان به نقش کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت که در پژوهش‌های داخلی کمتر در کنار یکدیگر بررسی شده‌اند، می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی کشور کمک کند و مسیر مطالعات آینده در حوزه رفاه تحصیلی دانشجویان را روشن‌تر سازد. از این‌رو، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت می‌توانند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟

روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی همبستگی می‌باشد؛ که در آن به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان بر اساس کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت می‌پردازد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان موسسه آموزش عالی راهبرد شمال بود که از میان آن‌ها تعداد ۱۵۹ نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل: دانشجو بودن (در مقطع کارشناسی/ کارشناسی ارشد)، داشتن حداقل یک نیم سال سابقه تحصیل فعال و ملاک‌های خروج شامل: ابتلا به اختلالات روان‌شناختی شدید یا مصرف دارو/ مواد به‌گونه‌ای که بر دقت پاسخ‌دهی اثر بگذارد، تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها و دانشجویانی که در مرخصی تحصیلی یا انصراف موقت از دانشگاه هستند. درنهایت برای تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، فراوانی درصد و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان استفاده گردید. کلیه تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند:

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲): این ابزار توسط مسلش (۲۰۰۲) طراحی شده است که سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی عاطفی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد این پرسش‌نامه در مجموع ۱۵ ماده دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق درجه‌بندی شده است. خستگی تحصیلی (۵ ماده)، بی‌علاقگی (۴ ماده) و ناکارآمدی تحصیلی (۶ ماده) دارد. همه سؤال‌ها در یک پیوستار ۷ درجه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شوند نمره‌های بالا در خستگی عاطفی و بی‌علاقگی و نمره‌های پایین در خودکارآمدی نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی هستند که البته، خودکارآمدی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. عابدی و رستمی (۱۳۹۰) در بررسی پایایی، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۷، بی‌علاقگی ۰/۹۰ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۸۴ به‌دست آوردند و همچنین روایی این مؤلفه‌ها با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۴۹ و ۰/۶۱ گزارش کردند که نشان از مناسب بودن این ابزار است.

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست (۱۹۹۰): مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست (۱۹۹۰) که بر اساس مفهوم چندبعدی کمال‌گرایی طراحی شده، ۳۵ گویه و ۶ بعد یا زیرمقیاس را در برمی‌گیرد. این زیرمقیاس‌ها، شامل نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید درباره کارها، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، معیارهای شخصی و نظم و سازمان‌دهی می‌باشند (استور، ۱۹۹۸). ماده‌های پرسشنامه، در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ برای کاملاً مخالفم تا ۵ برای کاملاً موافقم پاسخ‌دهی و نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار همگرایی پرسشنامه طبق همبستگی با پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی اعتبار مناسبی گزارش شده است (تری‌شورت و همکاران، ۱۹۹۵). در پژوهش‌های داخلی برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه، لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳) ضریب همسانی پرسشنامه را ۰/۸۱۹، اعتبار همگرایی پرسشنامه را در همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب امتحان، ۰/۲۸۷ و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار گزارش نمودند. ساختار شش عاملی استاندارد پیشنهادشده توسط فراست و همکاران نیز در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸): این پرسشنامه توسط کیمرلی یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده و از معتبرترین پرسش‌نامه‌ها در زمینه اعتیاد اینترنتی است. این پرسشنامه در ۲۰ آیتیم طراحی شده، خود اجرا بوده و به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. گزاره‌ها این آزمون براساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای تشخیص قماربازی بیمارگونه طراحی شده است. نمرات به‌دست‌آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند، ۱- کاربر عادی اینترنت، ۲- کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است و ۳- کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. پرسشنامه جنبه‌های مختلف اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و به تعیین این‌که آیا استفاده بیش‌ازحد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر دارد یا نه می‌پردازد. دامنه نمرات این آزمون از ۲۰ تا ۱۰۰ است که نمره بیشتر، نشان‌دهنده وابستگی بیشتر به اینترنت و شدیدتر بودن مشکلاتی است که در نتیجه استفاده مفرط از آن برای شخص به وجود آمده است. در این پرسشنامه نمرات به چهار سطح عادی (زیر ۲۰)، وابستگی خفیف (۲۱-۴۹)، وابستگی متوسط (۵۰-۷۹) و وابستگی شدید (۸۰-۱۰۰) تقسیم می‌گردد. در مطالعه یانگ و همکاران اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکر شده و اعتبار به روش باز آزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است. یو و همکاران (۲۰۰۴) آلفای کرونباخ آن را بیش از ۰/۹۰ به دست آورده‌اند. همچنین، در ایران ناستی زایی (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۱ محاسبه کرده است.

یافته‌ها

اعداد ۱۵۹ دانشجوی موسسه آموزش عالی راهبرد شمال مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین و انحراف استاندارد سنی گروه مورد بررسی $3/19 \pm$ سال بود. همچنین نتایج نشان داد که $6/9$ درصد از دانشجویان مورد بررسی دارای تحصیلات در سطح کاردانی $52/8$ درصد از دانشجویان مورد بررسی دارای تحصیلات در سطح کارشناسی، $40/3$ درصد دارای تحصیلات در سطح کارشناسی ارشد بودند. بررسی تعداد جنسیت نیز نشان داد که 83 از دانشجویان دختر و 17 درصد پسر بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار، میزان کمینه و بیشینه و کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
فرسودگی تحصیلی	۴۳/۰۱	۱۲/۱۱	۲	۷۳
نگرانی	۲۹/۷۳	۸/۱۲	۱۳	۴۵
شخصی	۲۵/۴۰	۴/۷۸	۱۱	۳۵
انتظارات والدین	۱۶/۰۳	۴/۵۸	۵	۲۵
انتقاد والدین	۱۰/۶۱	۳/۴۱	۵	۱۹
شک و تردید	۱۴/۱۵	۲/۸۶	۶	۲۰
نظم	۲۳/۸۳	۴/۳۸	۷	۳۰
اینترنت	۴۲/۹۹	۱۴/۳۱	۸۲۰	۸۸

نتایج جدول ۱ نشان داد که میانگین و انحراف معیار نمره کل فرسودگی تحصیلی $12/11 \pm 43/01$ ، نگرانی $8/12 \pm 29/73$ ، شخصی $4/78 \pm 25/40$ ، انتظارات والدین $4/58 \pm 16/03$ ، انتقاد والدین $3/41 \pm 10/61$ ، شک و تردید $2/86 \pm 14/15$ ، نظم $4/38 \pm 23/83$ ، اینترنت $14/31 \pm 42/99$ بود. همچنین بررسی شاخص کجی و کشیدگی نیز نشان داد که داده‌های مورد بررسی از توزیع نرمال برخوردارند و محدودیتی در استفاده از روش‌های پارامتریک وجود ندارد.

جهت بررسی فرضیه پژوهش ابتدا با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون رابطه بین متغیرهای کمال گرایی، اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان بررسی شد. نتایج این تحلیل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج ماتریس همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین ابعاد مورد بررسی

مؤلفه‌ها	نگرانی	شخصی	انتظارات والدین	انتقادات والدین	شک و تردید	نظم	اعتیاد به اینترنت
فرسودگی تحصیلی	۰/۵۴۰**	۰/۳۱۵**	۰/۲۲۲**	۰/۳۹۰**	۰/۲۷۱**	۰/۳۹۶	۰/۲۲۳**
	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۱۵۷	۰/۰۰۱

** $P < 0/01$ ** $P < 0/05$

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و تمام ابعاد کمال گرایی به غیر از نظم و ترتیب با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد.

سپس جهت بررسی قابلیت پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان مورد بررسی بر اساس کمال گرایی، اعتیاد به اینترنت از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. از این رو ابتدا پیش فرض‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه استقلال خطاها ابتدا توسط آزمون دوربین واتسون مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به میزان این آماره ($1/984 = \text{Durbin Watson}$) مشخص شد که این مفروضه برقرار است و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. همچنین جهت بررسی نرمال بودن خطاها از نمودار توزیع نرمال استفاده شد و نتایج این تحلیل نشان داد که این مفروضه نیز برقرار است.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون جهت پیش بینی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مورد بررسی

مدل	R	R ²	R تعدیل شده	خطای استاندارد	دوربین واتسون
۱	۰/۵۶۶	۰/۳۲۱	۰/۲۸۹	۰/۲۱	۱/۹۴۸

نتایج خلاصه مدل رگرسیون نشان داد که کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان مورد بررسی را پیش بینی می‌کند و میزان R^2 نشان می‌دهد که $32/1$ درصد از سطح فرسودگی تحصیلی بر اساس متغیرهای پیش بین قابل تبیین است. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس را جهت آزمون کردن این مدل ارائه می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس جهت پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت

گام‌ها	مجموع مجذور	Df	میانگین مجذور	F	سطح معنی داری
۱	۲۳۹/۲۹۵	۷	۱۰۴۸/۴۷۱	۱۰/۰۴۲	۰/۰۰۱
	۱۵۵۵۷/۶۴۸	۱۴۹	۱۰۴/۴۱۴		
	۲۳۸۹۶/۹۴۳	۱۵۶			

نتایج تحلیل واریانس نشان داد که کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان موردبررسی را پیش بینی می کند. جدول ۵ نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد وارد شده به مدل را ارائه می دهد.

جدول ۵. ضرایب استاندارد وارد شده به مدل جهت پیش بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان موردبررسی

نام	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری	VIF	tolerance
۱ نگرانی	-۰/۵۴۹	-۰/۱۵۴	-۰/۳۶۸	۳/۵۷۶	-۰/۰۰۱	۲/۲۲۲	-۰/۴۴۱
۲ شخصی	-۰/۱۷۰	-۰/۲۵۰	-۰/۰۶۷	-۰/۶۸۱	-۰/۴۹۷	۲/۱۰۵	-۰/۴۷۵
۳ انتظارات والدین	-۰/۲۴۰	-۰/۳۱۶	-۰/۰۹۱	۱/۱۰۹	-۰/۲۶۹	۱/۴۵۵	-۰/۶۸۳
۴ انتقادات والدین	-۰/۳۳۵	-۰/۳۱۲	-۰/۰۹۵	۱/۰۷۴	-۰/۲۸۵	۱/۷۰۲	-۰/۵۸۸
۵ شک و تردید	-۰/۳۰۶	-۰/۳۹۳	-۰/۰۷۱	-۰/۷۷۸	-۰/۴۲۸	۱/۵۸۱	-۰/۵۴۰
۶ نظم و ترتیب	-۰/۱۶۵	-۰/۲۴۱	-۰/۰۵۹	-۰/۶۸۵	-۰/۴۹۵	۱/۶۳۶	-۰/۶۱۱
۷ اعتیاد به اینترنت	-۰/۰۳۹	-۰/۰۶۵	-۰/۰۴۶	-۰/۵۹۵	-۰/۵۵۳	۱/۲۹۱	-۰/۷۷۵

با توجه به میزان t و سطح معنی داری مشخص شد که نگرانی از بیشترین سهم جهت پیش بینی فرسودگی تحصیلی موردبررسی برخوردارند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد، ازاین رو فرضیه پژوهش مبنی بر معنادار بودن رابطه کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان تأیید می شود. همچنین نتایج خلاصه مدل رگرسیون نشان داد که کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت میزان فرسودگی تحصیلی در دانشجویان موردبررسی را پیش بینی می کند و میزان R^2 نشان می دهد که ۳۲/۱ درصد از سطح فرسودگی تحصیلی براساس متغیرهای پیش بین قابل تبیین است در تبیین پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای کمال گرایی می توان گفت بدیهی است که داشتن ویژگی های مثبت شخصیتی مانند کمال گرایی مثبت نقش عمدهای در سازگاری و مقابله با تنش های موجود در زندگی شخصی و محیط تحصیلی ایفا می کند، چنانکه داشتن کمال گرایی مثبت در فرد پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی می گردد و یا اینکه کمال گرایی مثبت سبب افزایش حمایت های جانبی و کاهش استرس های موجود و فرسودگی تحصیلی می شود. درواقع هر فرد بر مبنای تجارب شخصی و ویژگی های شخصیتی خود رویکرد متفاوتی را در برخورد با موقعیت های مختلف زندگی روزمره اتخاذ می کند. در ارتباط با سطوح فرسودگی تحصیلی نیز کمال گرایی مثبت نقش تعیین کننده ای بر عهده دارند؛ مثلاً کمال گرایی منفی در افراد باعث ضعف و ناکارآمدی آنها در اتخاذ شیوه های مناسب و کارآمد تحصیلی می گردد. افرادی که از کمال گرایی منفی برخوردار هستند، مشکلات زیادی در زمینه های عاطفی، هیجانی و شناختی دارند و به همین دلیل در روابط بین فردی، اجتماعی و محیط تحصیلی کمبودها و تنش های زیادی خواهند داشت و در نتیجه فرسودگی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. کمال گرایی منفی صفتی است که باعث به وجود آمدن مشکلات عاطفی و هیجانی زیادی نظیر افسردگی و اضطراب در افراد می شود که این امر خود باعث ایجاد نشخوارهای فکری و خطاهای شناختی زیادی در فرد می شود و همچنین سبب می شود دیدگاه افراد و نحوه مقابله با مسائل تنش زا از شکل فعال به منفعل تغییر یابد که تمامی این موارد در تسریع فرایند فرسودگی تحصیلی نقش دارند؛ بنابراین می توان این نتیجه را پذیرفت که کمال گرایی می تواند فرسودگی تحصیلی در دانشجویان را پیش بینی کند (حبیب زاده و کریمی، ۱۳۹۹). همچنین یافته ها نشان داد که بین فرسودگی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بدین معنی که هر چه فرد اعتیاد به اینترنت بیشتری داشته باشد به موازات درجه و میزان اعتیاد به اینترنت، فرسودگی تحصیلی بیشتری هم دارد. این یافته همسو و هم جهت با نتایج پژوهش تاج علی و زرنقاش (۲۰۱۷) است که در پژوهش خود نشان دادند که فرسودگی تحصیلی می تواند به اعتیاد به اینترنت منجر شود، زیرا دانش آموزان برای فرار از استرس و فشارهای تحصیلی به استفاده بیش از حد از اینترنت روی می آورند. در این راستا، پن و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعات خود بیان کردند که فرسودگی تحصیلی ممکن است منجر به رفتارهای جبرانی مانند اعتیاد به اینترنت شود، که در تلاش برای کاهش فشارهای روانی و عاطفی است. این پژوهش ها و دیگر مطالعات مشابه از ارتباط قوی میان فرسودگی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت پشتیبانی می کنند. این یافته نشان می دهد که رابطه مستقیمی بین اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی وجود دارد. به این معنا که هرچه میزان اعتیاد به اینترنت بیشتر شود، فرد احتمالاً با استرس، خستگی ذهنی و کاهش انگیزه تحصیلی بیشتری مواجه خواهد شد. این ارتباط ممکن است ناشی از وقت گذرانی بیش از حد در فضای مجازی و کاهش زمان یا تمرکز بر فعالیتهای آموزشی باشد. نتیجه گیری این است که مدیریت مناسب استفاده از اینترنت می تواند از فرسودگی تحصیلی جلوگیری کند و کیفیت زندگی تحصیلی را بهبود بخشد. همچنین این یافته نشانگر تأثیرات منفی استفاده مفرط از اینترنت بر عملکرد و سلامت روانی و تحصیلی

دانشجویان است. در تبیین این یافته می‌توان بدین‌صورت استدلال نمود که اعتیاد به اینترنت می‌تواند به کاهش تمرکز و زمان‌بندی برای انجام تکالیف و مطالعه منجر شود و فشار روانی ایجاد کند. زمان زیاد در فضای مجازی ممکن است باعث کاهش علاقه به فعالیت‌های آموزشی شود، چرا که دانشجویان اغلب احساس می‌کنند انرژی کافی ندارند. همچنین استفاده بیش‌ازحد از اینترنت می‌تواند به اختلال در تعاملات اجتماعی و پشتیبانی عاطفی منجر شود که نقش مهمی در موفقیت تحصیلی دارد. فرسودگی تحصیلی ناشی از اعتیاد به اینترنت ممکن است به افزایش استفاده از اینترنت به‌عنوان یک‌راه فرار منجر شود که این چرخه را تداوم می‌بخشد. این یافته اهمیت برنامه‌ریزی مناسب برای مدیریت زمان و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و تحصیلی را برجسته می‌کند. همچنین نیاز به برنامه‌های آموزشی و حمایتی برای کاهش اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان را یادآور می‌شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر حجم کم نمونه و عدم انتخاب تصادفی بود؛ همچنین پژوهش حاضر به محدود بودن پژوهش به نمونه دانشجویان دانشگاه راهبرد شمال محدود بود که در تعمیم‌پذیری نتایج باید مدنظر قرار بگیرد. این پژوهش در شهر رشت و یک دانشگاه انجام شد و نتایج آن قابل تعمیم به سایر شهرها و دانشگاه‌ها نیست. به همین جهت پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی با حجم نمونه بیشتر و به شیوه تصادفی انتخاب‌شده تا قابلیت بیشتری داشته باشد. همچنین شرایطی فراهم شود تا علاوه بر همه دانشجویان استان گیلان موردبررسی شده، و آزمودنی‌ها از سایر شهرستان‌ها و استان‌ها و نیز سایر دانشگاه‌ها نیز باشند تا قابلیت تعمیم گسترش یابد. با توجه به نتایج فرضیه‌های پژوهش و پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان پیشنهاد می‌شود تا مراکز مشاوره دانشگاهی با برگزاری دوره‌های آموزشی به دانشجویان در مورد کمال‌گرایی و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی قدم بردارند. همچنین با توجه به تأثیر فرسودگی تحصیلی بر اعتیاد به اینترنت، پیشنهاد می‌شود که در دانشگاه‌ها برنامه‌هایی برای ارائه مشاوره روانی و کمک به مدیریت استرس دانشجویان تدوین شود. ترویج استفاده متعادل از اینترنت: با توجه به یافته‌ها، سیاست‌گذاران و دانشگاه‌ها باید برنامه‌هایی برای ترویج استفاده متعادل از اینترنت و آگاهی‌رسانی درباره پیامدهای منفی استفاده بیش‌ازحد از اینترنت در کنار آموزش‌های تحصیلی ارائه دهند. این پیشنهادها می‌توانند به بهبود وضعیت تحصیلی و روانی دانشجویان کمک کنند و از آسیب‌های ناشی از فرسودگی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت جلوگیری کنند.

منابع

- ابوالمعالی، خدیجه؛ هاشمیان، کیانوش و اعراییان، اقدس. (۱۳۹۸). تبیین فرسودگی تحصیلی براساس الگوی ارتباط والد-فرزند با میانجی‌گری تاب‌آوری و توانایی حل مسئله، مجله روانشناسی، ۱۳(۱)، ۵۰-۶۵.
- پورطالب، نرگس، مشفق، قربابا، حامد، و کاردارن حلوانی، ژیلدا. (۲۰۲۵). رابطه شفقت با خود و انعطاف‌پذیری روانشناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان. مجله روانشناسی، ۳۹(تابستان)، ۳۴۳-۳۵۲.
- ثمری صفا، جعفر و پوردل، مژگان (۱۴۰۱). ارائه مدل فرسودگی تحصیلی بر اساس جو عاطفی خانواده سرمایه روان‌شناختی هدف‌گرایی اهمال‌کاری و درگیری تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد. ۱۳(۴۹)، ۱۳۱-۱۶۲.
- حبیب زاده میانداوب، پردیس و کریمی، کیومرث (۱۳۹۹). بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و انگیزش تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری ۵ (۵۲): ۵۵-۳۹.
- حقیقت‌فرد، امیر؛ قادری، امیرحسین؛ مستجابی، پدram؛ کشفی، سمانه سادات؛ شهرانی، محمد؛ مهرآسا، محمد؛ حقیقت، سحر؛ فرهادی، محمد؛ السادات شیرازی، آزاده؛ و عزتی، نسرين. (۱۴۰۲). نخستین مطالعه انجمنی ژنومی (GWAS) در مورد اعتیاد به اینترنت: عوامل خطر مشترک قابل‌توجه با اختلالات روان‌پریشی عصبی-تحویلی. پژوهش در ناتوانی‌های رشدی، ۱۳۳(۲)، ۳۹۳-۱۰۴.
- حکیمی موکه، رحمن. (۱۳۹۲). درمان اختلال اعتیاد به اینترنت. فصلنامه مشاور مدرسه پویا، ۲(۹)، ۳۳-۲۹.
- ذبیحی دان، سحر و پناهی، فاطمه و میرشائی، مریم (۱۴۰۱). بررسی رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان پایه دهم تا دوازدهم شهر شیراز در ایام کرونا، نخستین کنفرانس ملی مطالعات روانشناسی سلامت روان، شیراز.
- سلیمانی، مهسا و محمدزاده، حسن. (۱۴۰۱). بررسی رابطه کمال‌گرایی، پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای. فصلنامه ذهن، حرکت و رفتار، ۳(۱)، ۱۸۴-۱۷۱.
- شمالی احمدآبادی، مهدی و برخوردار احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش خودشکوفایی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمند از ازدواج. فصلنامه روان‌شناسی تحلیل شناختی، ۱۴(۵۲)، ۷۷-۹۰.
- علیزاده‌ا قدم، محمدباقر؛ عباس‌زاده، محمد و ساعی، مرضیه. (۱۴۰۱). مطالعه جامعه‌شناختی فرسودگی تحصیلی دانشجویان مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۵۱۶-۴۸۹.
- فلاح، حانیه (۱۴۰۴). مروری بر نقش کمال‌گرایی بر فرسودگی تحصیلی، بیست و دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران.
- فلسفی نژاد، محمدرضا و عزیزی ابرقویی، محسن و ابراهیمی قوام آبادی، صغری و درتاج، فریبرز (۱۳۹۴). تدوین مدل علی فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در دانشجویان دوره کارشناسی.
- لیاقت، ر.، و قاسمی، ف. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه کمال‌گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان (مطالعه موردی: دبیرستان‌های تهران). فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ۲۳(۶)، ۶۰-۷۶.

■ نرگسی، امیرعباس؛ حبیب زاده، اصحاب (۱۳۹۷). بررسی میزان اعتیاد اینترنتی در بین دانش آموزان دبیرستانها ی شهر ایلام. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی ایلام، ۱۳۹۷(۲۶)، ۵۳-۷۵.

- Almén, N. (2021). A Cognitive Behavioral Model Proposing That Clinical Burnout May Maintain Itself. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-17.
- Alsalameh, A. M., Harisi, M. J., Alduayji, M. A., Almutham, A. A., & Mahmood, F. M. (2019). Evaluating the relationship between smartphone addiction/overuse and musculoskeletal pain among medical students at Qassim University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(9), 2953-2959.
- Alwan, S. A., Jawad, K. K., Alyaseri, N. H. A., Subhi, K. A., Hussein, E. K., Aned, A. M., ... & Abed, R. A. (2023). The psychological effects of perfectionism on sport, economic and engineering students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(3), 330-333.
- Badri, H. M., Aboalshamat, K. T., Abdouh, I. M., Quronfulah, B. S., Mahmoud, M. A., Rajeh, M. T., ... & Alzhirani, A. M. (2023). The effect of social media addiction on burnout among health-care students and professionals in Saudi Arabia. *International Journal of Academic Medicine*, 9(1), 11.
- Chen, L., Liu, Y., Su, C., & Zhang, W. (2022). The mediating role of academic burnout in the relationship between internet addiction and academic achievement. *Journal of Adolescence*, 98, 13-22.
- Chirkowska-Smolak, T., Piorunek, M., Górecki, T., Garbaciak, Ż., Drabik-Podgórna, V., & Kławsuń-Zduńczyk, A. (2023). Academic burnout of polish students: A latent profile analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4828.
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). The need to focus on perfectionism in suicide assessment, treatment and prevention. *World psychiatry*, 23(1), 152.
- Frost, R. O.; Marten, P.; Lahart, C.; Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Journal of Cognitive Therapy and Research*. 14:499-462.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421.
- Gu, J., Wu, P., Luo, Y., He, X., Fu, L., Liu, H., ... & Wu, X. (2023). Internet addiction, loneliness, and academic burnout among Chinese college students: a mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1176596
- Hill, AP. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis. *Pers Soc Psychol*, 20(3), 1-10.
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891.
- Loi, N. M., & Pryce, N. (2022). The role of mindful self-care in the relationship between emotional intelligence and burnout in university students. *The Journal of psychology*, 156(4), 295-309.
- Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 31, 967-989.
- Matma, G. (2014). Formula brief penetration of Internet users. Retrieved Mar 10, 2014, from <http://www.iriui.ir/matma/>
- Oloidi, F. J., Sewagegn, A. A., Amanambu, O. V., Umeano, B. C., & Ilechukwu, L. C. (2022). Academic burnout among undergraduate history students: Effect of an intervention. *Medicine*, 101(7), e28886.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Patterson, H., Firebaugh, C. M., Zolnikov, T. R., Wardlow, R., Morgan, S. M., & Gordon, B. (2021). A systematic review on the psychological effects of perfectionism and accompanying treatment. *Psychology*, 12(1), 1-24.
- Qinyi, T., Jiali, Y. (2012). "An analysis of the reasons on learning burnout of junior high school students from the perspective of cultural capital theory: a case study of Mengzhe Town in Xishuangbanna, China. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3727-3731.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291.
- Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 285-292.
- Stöeber, J. (1998). The Frost multidimensional perfectionism scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*. 24(4):481 -491
- Tajalli, F., & Zarnaghash, M. (2017). Effect of family communication patterns on Internet addiction. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), 159-166.
- Tery-Short, L. A., Owens, R.G., Salde, P. D., Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Journal of Personality and Individual Differences*, 18, 663 -668.

- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature reviews. *Current neuropharmacology*, 17(6), 507-525.
- Wang, F. (2023). School burnout and mind wandering among adolescents: the mediating roles of Internet addiction and the moderating role of resilience. *J Genet Psychol*, 184(3), 1-16.
- Wang, Q., Sun, W. & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(248), 1-11.
- Wei, Z., Hassan, N.C., Hassan, S.A., Ismail, N., Gu, X., Dong, J. (2025). The relationship between Internet addiction and academic burnout in undergraduates: a chain mediation model. *BMC Public Health*, 25, 1523.
- Young, K. S. (1998). *Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons. 152-9.
- Zhang, Y., Gan, Y., Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Pers Individ Dif Oct*, 43(6), 1529-1540.
- Zhao, Y., Zhang, H., & Xu, J. (2022). The relation of baseline respiratory sinus arrhythmia to problematic internet use: Impulsiveness and difficulties in emotion regulation matter. *International Journal of Psychophysiology*, 174, 76-82