



Research Paper

The Mediating Role of Academic Procrastination in the Structural Relations between Perfectionism Dimensions and Academic Burnout

Mostafa Zarean¹, Leyla Karami Isheqlou^{2*}

¹. Assistant Professor in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Iran

². MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Iran



Citation: Zarean, M., Karami Isheqlou, L. (2021). [The Mediating Role of Academic Procrastination in the Structural Relations between Perfectionism Dimensions and Academic Burnout]. (Persian). Journal of School Counseling, 1(2), 1-19

doi: [10.22098/jsc.2021.1090](https://doi.org/10.22098/jsc.2021.1090)



Received: 2021/11/18

Accepted: 2021/12/02

Available Online: 2022/12/12

ABSTRACT

Objective: Academic burnout is a substantial barrier that impedes students from developing their capabilities and talents in the academic setting. Numerous factors can contribute to the formation and persistence of academic burnout; one of them is perfectionism. It is noteworthy that perfectionism itself has adaptive and maladaptive dimensions. These dimensions seem to have different correlations with academic burnout, both directly and indirectly. One of the potential mediating factors in the relationship between perfectionism and academic burnout may be academic procrastination. The present investigation examined the mediating role of academic procrastination in the relationship between perfectionism and academic burnout.

Materials and Methods: The present study is methodologically descriptive-correlational. Furthermore, it is a fundamental study based on the purposes. A final sample of 370 students was selected from the University of Tabriz. Research instruments included the Revised Almost Perfect Scale (APS-R), Academic Procrastination Scale-Students (PASS), and the Maslach Burnout Inventory (MBI). Besides, descriptive and inferential statistics (SEM structural equation modeling) were used to analyze the data.

Results: The findings of this study showed that adaptive and maladaptive perfectionism could predict the changes in academic burnout through the mediation role of academic procrastination. In a way, maladaptive and adaptive perfectionism had respectively positive and negative indirect relationships with academic burnout through academic procrastination. However, there is a smaller correlation between adaptive perfectionism and academic burnout than maladaptive perfectionism.

Discussion and Conclusion: The present study results can have practical implications in treating and improving burnout in students.

Keywords:

Academic burnout, academic procrastination, perfectionism, students

*Corresponding Author: Leyla Karami Isheqlou

Address: Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Iran

Tel: +9889290374

E-mail: leyla.karami13@gmail.com



1. Introduction

Students are often exposed to many psychological problems due to long-term exposure to stressors in the academic environment, among which is academic burnout (Kim et al., 2017). Burnout refers to the fatigue caused by academic demands, pessimistic attitude, apathy towards homework, and the feeling of inadequacy and inefficiency in students (Boada-Grau et al., 2010). There are many factors involved in the formation and perpetuation of burnout, which one of them would be perfectionism.

Perfectionism is a personality trait characterized by striving for flawlessness and setting excessively high performance standards, accompanied by extremely self-critical tendencies (Stoeber, 2018). Perfectionism has two

major dimensions; an adaptive dimension and a maladaptive dimension which have been described as healthy and unhealthy perfectionism, respectively (Ocampo et al., 2020).

Previous studies generally indicated that adaptive and maladaptive perfectionism have respectively negative and positive relations with burnout (Garratt-Reed et al., 2018). However, other studies are inconsistent, revealing a complex and multi-layered association. The mediator factors such as academic procrastination are probably involved.

Academic procrastination is defined as the delay in starting or completing a task a student intends to do but does not have enough motivation (Sepehrian, 2012). Considering the importance of burnout in students' academic success, the high prevalence of perfectionism and academic procrastination among students, and previous inconsistent findings, this study aimed to study the mediating role of academic procrastination in the relationship between the dimensions of perfectionism and academic burnout.

2. Materials and Methods

This study was descriptive-correlational. The statistical population included all students aged 18 to 30 studying at the University of Tabriz in the 2019-2020 academic year. A total of 400 students were selected by using multi-stage cluster sampling method. Finally, we analyzed the data of 370 individuals after excluding 30 distorted and incomplete questionnaires. Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) (Slaney et al., 2001) was used to measure perfectionism which contains 23 items and three subscales: High Standards, Order, and Discrepancy subscales. Responses are rated on a 5-point Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Accordino et al. (2000) found Cronbach's alpha coefficients of 0.92, 0.87, and 0.86, respectively, for discrepancy, standards, and order, which were 0.92 and 0.85 for standards and discrepancy in the present study. Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) (Solomon and Rothblum, 1988) also was applied to measure procrastination, consisting of 22 items and three components; preparing for exams, preparing for homework, and preparing for final exams. The questionnaire is scored on a 5-point Likert scale. Cronbach's alpha coefficient of 0.75 is reported for the scale, which was 0.82 in the present study. Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach, 1981) was used to assess academic burnout containing 10 items in a 5-point continuum from 0 (never) to 4 (always) and measures exhaustion, cynicism, and professional efficacy. Rostami et al. (2011) reported Cronbach's alpha coefficient for exhaustion 0.88, cynicism 0.90, and efficacy 0.85, which was 0.90 for the whole scale in the present study.



۳. Results

The structural equation modeling showed that maladaptive perfectionism has a significant positive direct effect on academic procrastination (C.R = ۱۴,۸۸, $p < ۰,۰۰۵$) as the mediating variable. Also, the standard effect size of ۰,۶۰۳ indicates a positive medium upward effect. In addition, maladaptive perfectionism has a significant positive direct effect on academic burnout as the final dependent variable (C.R = ۹,۰۸۷, $p < ۰,۰۰۵$). The standard effect size of ۰,۳۴۲ demonstrated a positive relationship (Table ۲).

Table ۱. Model Fit Indices

| CMIN\DF | NFI DELTA ۱ | CFI | P-VALUE | RMSEA |
|---------|-------------|-------|---------|-------|
| ۱,۹۰۴ | ۰,۱۱۰ | ۰,۱۲۲ | ۰,۰۰۳ | ۰,۰۷۰ |

Furthermore, the results indicated that adaptive perfectionism has a significantly negative and direct effect on academic procrastination as the mediator variable (C.R = -۳,۰۷۲, $p < ۰,۰۰۵$). Also, regarding the standard effect size of -۰,۱۴۰, the impact of adaptive perfectionism on academic procrastination is weak, and it is negative. Also, adaptive perfectionism has a significantly negative direct effect on the final dependent variable of academic burnout (C.R = -۲,۹۳۰, $p < ۰,۰۰۵$). Then, the estimated standard effect size of -۰,۰۸۴ indicated a weak and negative effect of adaptive perfectionism on academic burnout (Table ۲).

Table ۲. The direct effects of adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism and academic procrastination on academic burnout

| Independent & mediating variable | Medial & final dependent variable | C.R | P | Standard effect size |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|-------|----------------------|
| Adaptive perfectionism | Academic procrastination | -۳,۰۷۲ | ۰,۰۰۰ | -۰,۱۴۰ |
| | Academic burnout | -۲,۹۳۰ | ۰,۰۰۳ | -۰,۰۸۴ |
| Maladaptive perfectionism | Academic procrastination | ۱۴,۸۸۰ | ۰,۰۰۰ | ۰,۶۰۳ |
| | Academic burnout | ۹,۰۸۷ | ۰,۰۰۰ | ۰,۳۴۲ |
| Academic procrastination | Academic burnout | ۱۶,۳۲۹ | ۰,۰۰۰ | ۰,۰۸۹ |

Additionally, Maladaptive perfectionism has a significant indirect effect with a standard effect size of ۰,۳۰۶ on academic burnout through academic procrastination. In addition, maladaptive perfectionism does not seem to affect academic procrastination indirectly. Also, adaptive perfectionism has an indirect effect with a standard effect size of -۰,۰۸۰ on academic burnout through the mediating role of academic procrastination. However, this variable does not have an indirect impact on academic procrastination. Also, academic procrastination does not have an indirect effect on academic burnout (Table ۳).

Table ۳. The indirect effects of adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism and academic procrastination on academic burnout

| Independent & mediating variable | Medial & final dependent variable | Standard effect size |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Adaptive perfectionism | Academic procrastination | ۰,۰۰۰ |
| | Academic burnout | -۰,۰۸۰ |
| Maladaptive perfectionism | Academic procrastination | ۰,۰۰۰ |
| | Academic burnout | ۰,۳۰۶ |
| Academic procrastination | Academic burnout | ۰,۰۰۰ |



۴. Conclusion

As predicted, the findings showed that adaptive and maladaptive perfectionism have significant negative and positive relationships with academic burnout, respectively. These findings are consistent with the previous studies (Chang et al., ۲۰۲۰; Choi et al., ۲۰۲۰, Ijaz and Khalid, ۲۰۲۰). Failure to meet expectations and doubts about one's ability seems to cause maladaptive perfectionists to experience academic burnout. Adaptive perfectionists, on the other hand, have realistic expectations of themselves and believe in their ability to succeed, which seems to protect them from burnout.

The results also showed that academic procrastination mediates the relationship between perfectionism and academic burnout. Maladaptive perfectionism has a positive indirect effect on academic burnout through academic procrastination. This finding is consistent with previous studies (Lu et al., ۲۰۱۶). Maladaptive perfectionists initially set extremely high performance standards, which mostly are not achievable (Stoeber et al., ۲۰۲۰). By postponing assignments to the last moment, they justify the failure to meet performance standards through the lack of time (Newendorp, ۲۰۱۸). On the other side, procrastination puts them under time and stress pressure. In addition, the further they go, the more incomplete assignments and poor results they will record; What happens next is that they are more likely to lose motivation, develop a reluctance to do their homework, and experience depression and burnout (Shafran et al., ۲۰۱۸). Regarding the results, adaptive perfectionism has an indirect negative effect on academic burnout through academic procrastination. This finding is in line with previous research (Garratt-Reed et al., ۲۰۱۸).

Based on previous studies, adaptive perfectionists also set high standards for their performance, but these criteria are not unrealistic (Shafran et al., ۲۰۱۸). Thus, they mainly achieve their realistic academic standards, and they are likely to experience less academic procrastination and experience less burnout (Abdollahi et al., ۲۰۲۰).

۵. Ethical Consideration

Compliance with ethical guidelines: All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

Funding: No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions: All authors wrote and edited the article.

Conflicts of interest: No potential conflict of interest relevant to this article was reported.



نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی در ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی

مصطفی زارعان^۱، لیلا کرمی ایشقلو^{۲*}

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، ایران

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، ایران

استناد به مقاله: زارعان، مصطفی، کرمی ایشقلو، لیلا. (۱۴۰۰). نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی در ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی.

فصلنامه مشاوره مدرسه. ۱(۲). ۱۹-۱

doi: [10.22098/jsc.2021.1590](https://doi.org/10.22098/jsc.2021.1590)

چکیده

اهداف: فرسودگی تحصیلی از جمله موانعی است که سبب می‌شود دانشجویان نتوانند توانمندی‌های خود را در محیط دانشگاهی رشد و پرورش دهند. کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توانند شکل‌گیری و تداوم فرسودگی تحصیلی دخیل باشند. قابل‌ذکر است که کمال‌گرایی خود دارای ابعاد سازگارانه و ناسازگارانه است. به نظر می‌رسد این ابعاد، همبستگی‌هایی متفاوتی با فرسودگی تحصیلی به صورت مستقیم و نیز غیرمستقیم -از طریق نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی- داشته باشند. پژوهش حاضر درصدد است نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی را در ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی مورد مطالعه قرار دهد.

مواد و روش‌ها: طرح این تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بوده و با توجه به هدف آن، از نوع بنیادی است. از میان دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تعداد ۳۷۵ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و وارد مطالعه شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تجدیدنظرشده کمال‌گرایی (APS-R)، مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی (PASS) و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (MBI) بودند.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های این پژوهش، کمال‌گرایی در ابعاد سازگارانه و ناسازگارانه قادر است با میانجی‌گری تعلل‌ورزی تحصیلی، تغییرات فرسودگی تحصیلی را تبیین نماید. به گونه‌ای که کمال‌گرایی ناسازگارانه ارتباط مثبت غیرمستقیم و کمال‌گرایی سازگارانه ارتباط منفی غیرمستقیم از طریق تعلل‌ورزی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی دارند. حال آنکه ارتباط ضعیف‌تری بین کمال‌گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی از طریق نقش میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نقش ابعاد کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی، می‌توان برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی در راستای ارتقاء مهارت‌های آموزشی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان طراحی و اجرا نمود.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۸
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

کلیدواژه‌ها: فرسودگی

تحصیلی، تعلل‌ورزی تحصیلی، کمال‌گرایی، دانشجویان

* نویسنده مسئول

لیلا کرمی ایشقلو

نشانی: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه

تبریز، ایران

تلفن: ۰۹۳۸۹۲۹۵۳۶۴

پست الکترونیک: leyla.karami73@gmail.com



دانشجویان معمولاً به دلیل مواجهه طولانی مدت با عوامل تنش آور در محیط تحصیلی در معرض ابتلا به مشکلات روان شناختی بسیاری هستند. از جمله این مشکلات می توان به فرسودگی تحصیلی^۱ اشاره کرد. اگرچه از گذشته مطالعات فرسودگی متمرکز بر بافتار شغلی بوده اند (کیم^۲ و همکاران، ۲۰۱۷)، اخیراً تعدادی از محققین به مطالعه و بررسی فرسودگی در بین دانشجویان و در محیط های تحصیلی پرداخته اند (پالوش^۳ و همکاران، ۲۰۱۹؛ رویینز^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). فرسودگی تحصیلی به خستگی ناشی از مطالبات تحصیلی، نگرش بدبینانه و بی علاقه‌گی نسبت به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی و ناکارآمدی به عنوان یک دانشجوی اشاره دارد (بودا-گرائو^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). به جز این ها، فرسودگی تحصیلی می تواند به صورت یک مشکل مزمن درآمده و موجب کاهش حرمت خود (جوی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰)، ایجاد علائم و نشانه های اضطراب (کاتسیمانی^۷ و همکاران، ۲۰۱۹) و افسردگی (نظر^۸ و همکاران، ۲۰۲۰) و همچنین افکار خودکشی (دایربای و شانافلت^۹، ۲۰۱۶) گردد.

عوامل بسیاری در شکل گیری و تداوم فرسودگی تحصیلی نقش دارند که از میان آن ها می توان کمال گرایی^{۱۰} را نام برد. به عنوان یک ویژگی شخصیتی، کمال گرایی با تلاش برای بی عیب و نقص^{۱۱} بودن، وضع معیارهای بسیار سخت گیرانه^{۱۲} و میل افراطی به انتقاد^{۱۳} از رفتار خود مشخص می شود (استویر^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰). این سازه یک مفهوم تک بعدی منفی نیست و می توان در قالب یک ساختار دوبعدی سازگارانه^{۱۵} و ناسازگارانه^{۱۶} در نظر گرفت (او کامپو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۰). در حالی که کمال گرایی سازگارانه با سلامت روان^{۱۸} و هیجانات مثبت^{۱۹} (ملینسون-هاوارد^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۹) ارتباط مستقیمی دارد، بُعد ناسازگارانه آن با بسیاری از ناهنجاری های روان شناختی از جمله افسردگی^{۲۱} (کوکس و کیسللا^{۲۲}، ۲۰۱۹)، اضطراب^{۲۳} (تایلور^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۹) و کمبود حرمت خود^{۲۵} (تیلور^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۶) مرتبط است. پژوهش های فراوانی به مطالعه رابطه ابعاد کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی پرداخته اند و نتایج عموماً حکایت از آن دارند که بین کمال گرایی سازگارانه و ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی به ترتیب روابط منفی و مثبت وجود دارد (گرت رید^{۲۷} و همکاران، ۲۰۱۸؛ لو^{۲۸} و همکاران، ۲۰۱۶؛ چانگ^{۲۹} و همکاران، ۲۰۱۶). با این حال برخی مطالعات به یافته های ناهمگونی هم رسیده اند. برای مثال، در یک پژوهش (روباکوفسکا^{۳۰} و همکاران، ۲۰۱۸) نشان داده شد کمال گرایی سازگارانه و ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی به ترتیب روابط مثبت و منفی دارند. در مطالعه اسپگنولی^{۳۱} و

همکاران (۲۰۲۱) ارتباط معناداری بین کمال گرایی سازگارانه با فرسودگی مشاهده نشد. کمی پیش تر، هیل^{۳۲} و کورن^{۳۳} (۲۰۱۵) در یک فراتحلیل ارتباط کمال گرایی با فرسودگی را در حوزه های مختلفی مانند تحصیل، اشتغال و ورزش مورد مطالعه قرار دادند و مشخص گردید در بسیاری از مواقع، کمال گرایی سازگارانه قادر نیست فرسودگی را به طور معناداری پیش بینی کند.

^۱ academic procrastination

^۲ Kim

^۳ Palosh

^۴ Robins

^۵ Boada-Grau

^۶ Choi

^۷ Koutsimani

^۸ Nazar

^۹ Dyrbye and Shanafelt

^{۱۰} perfectionism

^{۱۱} flawlessness

^{۱۲} high personal standards

^{۱۳} self-criticism

^{۱۴} Stoeber

^{۱۵} adaptive

^{۱۶} maladaptive

^{۱۷} Ocampo

^{۱۸} mental health

^{۱۹} positive emotions

^{۲۰} Mallinson-Howard

^{۲۱} depression

^{۲۲} Cooks and Ciesla

^{۲۳} anxiety

^{۲۴} Tylor

^{۲۵} self-esteem

^{۲۶} Taylor

^{۲۷} Garratt-Reed

^{۲۸} Luo

^{۲۹} Chang

^{۳۰} Robakowska

^{۳۱} Spagnoli

^{۳۲} Hill

^{۳۳} Curran



با توجه به یافته‌های ضد و نقیض در مطالعات پیشین به نظر می‌رسد ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی یک موضوع پیچیده و چندلایه بوده و به احتمال زیاد سازوکارهای روانشناختی دیگری نیز در آن دخیل باشند. یکی از مفروضه‌های اصلی می‌تواند وجود متغیرها و مؤلفه‌هایی باشد که قادرند ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی را میانجی‌گری کنند. از جمله این عوامل برپایه تحقیقات منتشرشده، می‌توان به افکار منفی تکرارشونده و سبک‌های انگیزش^۱ (چانگ و همکاران، ۲۰۱۶)، حرمت خود و سبک‌های مقابله^۲ (لو و همکاران، ۲۰۱۶)، تنظیم هدف^۳ (چانگ و لی، ۲۰۲۰) و اهداف پیشرفت^۴ (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰) اشاره کرد.

تعلل‌ورزی تحصیلی نیز با توجه به شیوع بالایی که در جمعیت دانشجویی دارد (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۰)، می‌تواند یکی دیگر از متغیرهای میانجی بالقوه در این رابطه باشد. تعلل‌ورزی به معنای تأخیر بی‌دلیل در انجام فعالیت‌ها، وظایف و تکالیف است که باعث آشفتگی بسیاری در فرد می‌شود (مطیعی و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از انواع تعلل‌ورزی، تحصیلی است و به شکل تأخیر در شروع یا اتمام تکلیف درسی تعریف می‌شود که دانشجو قصد انجام آن‌ها را داشته ولی انگیزه کافی ندارد (سپهریان، ۲۰۱۲). علائم تعلل‌ورزی تحصیلی شامل بدخوابی، سطوح بالای تنیدگی، تأخیر در انجام تکالیف به دلیل کمبود زمان، انجام ناقص تکالیف، گیجی، سرزنش خود، احساس گناه، عدم کفایت، کمبود حرمت خود، اضطراب و افسردگی بالا است (کاستر، ۲۰۱۸). تعلل‌ورزی تحصیلی می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی شود؛ کما اینکه بسیاری از پژوهش‌های پیشین ارتباط مثبتی بین تعلل‌ورزی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی گزارش کرده‌اند (چام و اوگولوموش، ۲۰۲۱؛ هال^۵ و همکاران، ۲۰۱۹).

مطالعات ناظر بر ارتباط بین دو سازه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی نشان داده‌اند کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی معنادار تعلل‌ورزی تحصیلی را دارد (سدرلاند^۶ و همکاران، ۲۰۲۰؛ عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۰). در مطالعات بر روی جمعیت‌های دانش‌آموزی و دانشجویی نیز کمال‌گرایی و ترس از شکست^۸ از عوامل اصلی شکل‌گیری تعلل‌ورزی تحصیلی عنوان شده است (فرید و همکاران، ۱۳۹۷؛ یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۴). از نقطه نظر ابعاد کمال‌گرایانه هم به نظر می‌رسد کمال‌گرایی سازگارانه ارتباط منفی با تعلل‌ورزی تحصیلی دارد. در حالی که کمال‌گرایی ناسازگارانه قادر است آن را به طور مستقیم پیش‌بینی کند (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۰).

مروری بر تحقیقات پیشین نشان داده کمال‌گرایی و ابعاد آن روابط معناداری با تعلل‌ورزی تحصیلی دارند. از طرفی، تعلل‌ورزی تحصیلی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را به طور معناداری پیش‌بینی کند. بنابراین، می‌توان گفت احتمالاً تعلل‌ورزی تحصیلی قادر باشد ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی را میانجی‌گری کند. به نظر می‌رسد کمال‌گرایی ناسازگارانه با ایجاد گرایش به فرار از شکست منجر به تعلل‌ورزیدن در انجام تکالیف درسی شود. عدم انجام و انباشت تکالیف درسی نیز به نوبه خود می‌تواند به فرسودگی تحصیلی در افراد دامن بزند. حال آنکه کمال‌گرایی سازگارانه به دنبال نظمی که در پیگیری معیارهای شخصی ایجاد می‌کند، از افراد در مقابل تعلل‌ورزی تحصیلی محافظت نموده و از طرفی، انجام به موقع و منظم تکالیف و گرفتن نتایج مناسب مانع از فرسودگی تحصیلی می‌شود.

تعلل‌ورزی تحصیلی تاکنون در پژوهش‌های مرتبط، به عنوان متغیر میانجی مورد توجه نبوده تا روابط همزمان و ساختاری آن‌ها در قالب یک طرح پژوهشی مستقل مطالعه شود. همچنین، روابط مستقیم ابعاد سازگارانه و ناسازگارانه کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی نتایج ناهمگونی به دست داده و این فرض را در ذهن قوت بخشیده که احتمالاً متغیرهای واسطه‌گر می‌توانند روابط این

^۱ motivation styles^۲ coping styles^۳ goal adjustment^۴ achievement goals^۵ Çam and Ögülmüş^۶ Hall^۷ Sederlund^۸ fear of failure



دو را میانجیگری کنند. بنابراین با توجه به اهمیت فرسودگی تحصیلی در موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان از یک سو، و نیز شیوع بالای کمال‌گرایی و تعلق‌ورزی تحصیلی در میان دانشجویان از سوی دیگر، و همچنین روابط معنادار اما ضدونقیض در تحقیقات پیشین، هدف از پژوهش حاضر مطالعه همزمان متغیرهای ذکر شده در یک الگوی ساختاری و با تأکید بر نقش میانجی تعلق‌ورزی تحصیلی در ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی در جمعیت دانشجویی بود.

۲. مواد و روش‌ها

این پژوهش، یک مطالعه همبستگی ۱ بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر ۱۸ تا ۳۰ ساله‌ای می‌شد که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در دانشگاه تبریز در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری، مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب نمونه پژوهش از روش نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۲ استفاده شد. به این صورت که ابتدا، از بین دانشکده‌های دانشگاه تبریز، سه دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از بین کلاس‌های مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی، تعدادی ۶ کلاس انتخاب شدند. بعد از اخذ مجوزهای لازم از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تبریز (کد اخلاق: IR.TBZMED.REC.۲۳۷) و کسب رضایت آگاهانه از دانشجویان، پرسشنامه‌ها توزیع گردید. نمونه انتخاب شده اولیه بر اساس جدول مورگان (۱۹۹۷) ۴۰۰ نفر بودند که در نهایت با کنار گذاشتن تعداد ۲۵ پرسشنامه مخدوش و ناکامل، داده‌های مربوط به ۳۷۵ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

پرسشنامه تجدیدنظر شده کمال‌گرایی^۳ (APS-R)

نسخه اولیه این پرسشنامه با ۳۹ گویه از سوی اسلینی و همکاران (۱۹۹۶) ساخته شد و فرم تجدیدنظر شده آن (اسلینی^۴ و همکاران، ۲۰۰۱) ۲۳ گویه را شامل می‌شود. این پرسشنامه دارای سه خرده‌مقیاس نظم^۱ (۴ سؤال)، معیارهای شخصی^۱ (۷ سؤال) و اختلاف^۱ (۱۲ سؤال) بوده و شیوه نمره‌گذاری آن به صورت لیکرت ۷ گزینده‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) انجام می‌گیرد. تحقیقات نشان داده که معیارهای شخصی نشانگر کمال‌گرایی سازگارانه و اختلاف نمایشگر کمال‌گرایی ناسازگارانه هستند (نوری ثمرین و همکاران، ۱۳۹۲؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۴). قابلیت اعتماد^۵ این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ^۶ برای معیارهای شخصی، اختلاف و نظم به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۲ و ۰/۸۶ گزارش شده است (اکوردینو^۷ و همکاران، ۲۰۰۰). علاوه بر این، درستی^۸ مطلوبی نیز برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه گزارش شده است (آشی^۹ و رایس، ۲۰۰۲). نوری ثمرین و همکاران (۱۳۹۲) با استفاده از روش همسانی درونی^۱، ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های نظم، معیارهای شخصی، اختلاف و کل مقیاس به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۶۵، ۰/۶۴ و ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. مقدار ضرایب بازآزمایی برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۷۲ متغیر بوده است. مقدار ضریب اعتبار تصفی نیز برای کل مقیاس ۰/۵۶ و برای نیمه اول و دوم به ترتیب ۰/۵۸ و ۰/۶۰ برآورد شده است. در مطالعه حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس معیارهای شخصی ۰/۷۲ و برای خرده‌مقیاس اختلاف ۰/۸۴ برآورد شد.

^۱ correlational

^۲ multi-stage cluster sampling

^۳ Almost perfect scale

^۴ Slaney

^۵ reliability

^۶ cronbach's alpha

^۷ Accordino

^۸ validity

^۹ Ashby



مقیاس تعلق ورزی تحصیلی^۱

این مقیاس از سوی سولومون^۲ و راث بلوم^۳ در سال ۱۹۸۴ ساخته شد و شامل ۲۷ گویه و ۳ مؤلفه است. نخستین مؤلفه مرتبط با آماده شدن برای امتحانات (۸ گویه)، دومین مؤلفه برای آماده کردن تکالیف (۱۱ گویه) و سومین مؤلفه مربوط به آماده شدن برای امتحانات پایان ترم (۸ گویه) است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای (از هرگز تا بیشتر اوقات) هست. سازندگان این مقیاس، قابلیت اعتماد آن را از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۶۴ و روایی آن را با استفاده از روش همبستگی درونی، ۰/۸۴ گزارش کردند. **درستی و زارعی (۱۳۹۸)** نیز قابلیت اعتماد این مقیاس را معادل ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و درستی آن را مطلوب گزارش کردند. در مطالعه حاضر نمره کلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای آن ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش-فرم دانشجویان (MBI)^۴

این پرسشنامه از سوی مسلش (۱۹۸۱) ساخته و از سوی شوفلی و همکارانش (۲۰۰۲) اصلاح شد. MBI دارای ۱۵ آیتم در یک پیوستار ۷ درجه ای از ۰ (هرگز) تا ۶ (همیشه) بوده و خستگی عاطفی^۵ (۵ گویه)، شک و بدبینی^۶ (۴ گویه) و خودکارآمدی تحصیلی^۷ (۶ گویه) را می‌سنجد. در پژوهش حاضر از نمره کلی فرسودگی تحصیلی استفاده شده است. **رستمی و همکارانش (۱۳۹۰)** به منظور تعیین قابلیت اعتماد این ابزار از دو روش همسانی درونی و بازآزمایی^۸ استفاده کرده و ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۸، شک و بدبینی ۰/۹۰ و خودکارآمدی ۰/۸۴ گزارش کردند. درستی عاملی این پرسشنامه نیز به روش‌های تحلیل عامل^۹ و چرخش واریمکس^{۱۰} بررسی و تأیید شد. در این مطالعه نیز ضریب آلفای ۰/۷۵ برای مقیاس کل محاسبه گردید.

۳. یافته‌ها

ابتدا در تحقیق حاضر، آماره‌های گرایش به مرکز و پراکندگی متغیرهای اصلی تحقیق و ماتریس همبستگی متغیرها توسط نرم‌افزاری آماری SPSS-۲۶ مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد جهت پاسخ به فرضیه‌های تحقیق، مدل معادلات ساختاری^{۱۱} (SEM) توسط نرم‌افزار AMOS-۲۴ مورد استفاده قرار گرفت که بعد از بررسی شاخص‌های برازش^{۱۲}، اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر میزان متغیر وابسته مورد بررسی قرار گیرد. جدول شماره ۱ نتایج شاخص‌های گرایش به مرکز، میانگین، پراکندگی انحراف معیار، چولگی، کشیدگی و ماتریس همبستگی را برای هریک از متغیرهای اصلی تحقیق نشان می‌دهد.

^۱ Academic Procrastination Scale

^۲ Solomon

^۳ Rothblum

^۴ Maslach Burnout Inventory-Students Form

^۵ exhaustion

^۶ cynicism

^۷ academic efficacy

^۸ retest

^۹ factor analysis

^{۱۰} varimax rotation

^{۱۱} Structural Equation Modeling

^{۱۲} fit indexes

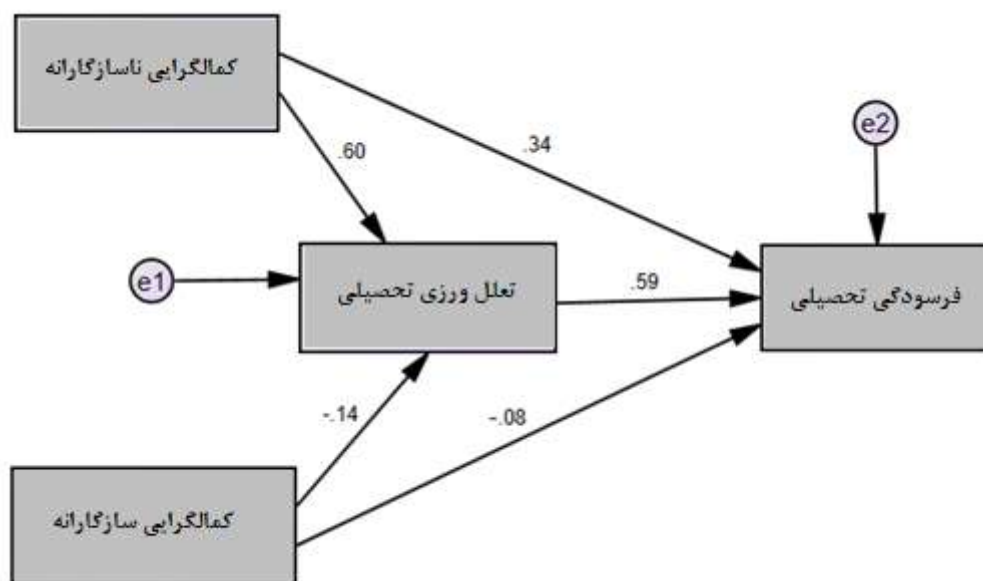


جدول ۱. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها و ماتریس همبستگی متغیرهای مطالعه

| متغیرها | کمالگرایی سازگارانه | کمالگرایی ناسازگارانه | تعلم ورزشی تحصیلی | فربسودگی تحصیلی |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| کمالگرایی سازگارانه | ۱ | | | |
| کمالگرایی ناسازگارانه | *-۰/۳۱۸ | ۱ | | |
| تعلم ورزشی تحصیلی | *-۰/۳۲۸ | **۰/۶۳۲ | ۱ | |
| فربسودگی تحصیلی | *-۰/۲۲۳ | *-۰/۶۹۸ | **۰/۷۹۴ | ۱ |
| میانگین | ۱۸/۳۴ | ۴۷/۰۶ | ۸۱/۹۲ | ۴۳/۷۵ |
| انحراف معیار | ۱۱/۴۲۰ | ۱۵/۹۶۸ | ۲۴/۵۳۵ | ۲۰/۷۹۵ |
| چولگی | ۱/۱۸۵ | -۰/۰۵۷ | -۰/۵۲۲ | ۰/۱۸۲ |
| کشیدگی | ۰/۴۲۸ | -۰/۰۰۱ | -۰/۰۱۲ | -۰/۴۶۵ |

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

در ادامه، مدل نظری پژوهش در شکل ۱ نشان داده شده است که نقش میانجی تعلم ورزشی تحصیلی را در ارتباط متغیر مستقل کمال گرایی با متغیر وابسته فربسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار می دهد.



شکل ۱. مدل ساختاری متغیرهای مورد مطالعه



شاخص‌های برازش مدل نیز در جدول شماره ۲ ارائه شده است. براساس این جدول، میزان RMSEA زیر ۰/۰۸ است ($p > ۰/۰۵$). همچنین شاخص CFI و ۱ NFI DELTA بالای ۰/۹ می‌باشند و CMIN/DF نیز از ۳ کوچک‌تر است. در نتیجه به طور کلی می‌توان گفت شاخص‌های برازش مدل حاضر تأیید شده و در حالت مطلوبی قرار دارد.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

| CMIN\DF | NFI DELTA ۱ | CFI | P-VALUE | RMSEA |
|---------|-------------|-------|---------|-------|
| ۱/۹۰۴ | ۰/۱۱۵ | ۰/۱۲۲ | ۰/۰۵۳ | ۰/۰۷۵ |

اثرات مستقیم متغیرهای مورد مطالعه بر فرسودگی تحصیلی

نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری که در جدول ۳ ارائه شده اند، نشان می‌دهد متغیر مستقل برونزاد کمال‌گرایی ناسازگارانه دارای تأثیر مستقیم معنادار و مثبت بر میزان متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی است ($C.R.=۱۴/۸۸$, $p < ۰/۰۵$). همچنین، براساس ضریب تأثیر استاندارد این رابطه نیز می‌توان گفت شدت تأثیر کمال‌گرایی ناسازگارانه بر تعلل‌ورزی تحصیلی ۰/۶۰۳ است که شدت تأثیر متوسط رو به بالایی را بیان می‌کند. جهت این تأثیر نیز مثبت است که نشان می‌دهد با افزایش میزان کمال‌گرایی ناسازگارانه بر میزان تعلل‌ورزی تحصیلی در میان افراد نیز افزوده می‌گردد. به علاوه، متغیر مستقل برونزاد کمال‌گرایی ناسازگارانه دارای تأثیر مستقیم معنادار و مثبت بر میزان متغیر وابسته نهایی فرسودگی تحصیلی است ($C.R.=۹/۵۸۷$, $p < ۰/۰۵$) شدت تأثیر کمال‌گرایی ناسازگارانه بر فرسودگی تحصیلی برابر با ۰/۳۴۲ و جهت این رابطه مثبت است که نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی ناسازگارانه در میان افراد بر میزان فرسودگی تحصیلی نیز افزوده می‌گردد.

جدول ۳. بررسی تأثیرات مستقیم متغیرهای مستقل و میانجی کمال‌گرایی سازگارانه، کمال‌گرایی ناسازگارانه و

تعلل‌ورزی تحصیلی بر میزان فرسودگی تحصیلی

| تصمیم‌گیری | ضریب تأثیر استاندارد | P | C.R | متغیر وابسته میانی و نهایی | متغیر مستقل و میانجی |
|------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------|
| تأیید | -۰/۱۴۵ | ۰/۰۰۰ | -۳/۵۷۲ | تعلل‌ورزی تحصیلی | کمال‌گرایی سازگارانه |
| تأیید | -۰/۰۸۴ | ۰/۰۰۳ | -۲/۹۳۵ | فرسودگی تحصیلی | کمال‌گرایی سازگارانه |
| تأیید | ۰/۶۰۳ | ۰/۰۰۰ | ۱۴/۸۸۰ | تعلل‌ورزی تحصیلی | کمال‌گرایی ناسازگارانه |
| تأیید | ۰/۳۴۲ | ۰/۰۰۰ | ۹/۵۸۷ | فرسودگی تحصیلی | کمال‌گرایی ناسازگارانه |
| تأیید | ۰/۵۸۹ | ۰/۰۰۰ | ۱۶/۳۲۹ | فرسودگی تحصیلی | تعلل‌ورزی تحصیلی |

نتایج مربوط به تأثیر متغیر مستقل برونزاد کمال‌گرایی سازگارانه بر میزان متغیرهای میانجی و وابسته نهایی در جدول ۳ نشان می‌دهد که کمال‌گرایی سازگارانه دارای تأثیر مستقیم معنادار و منفی بر میزان متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی است ($C.R.=۳/۵۷۲$, $p < ۰/۰۵$). همچنین میزان ضریب تأثیر استاندارد این رابطه نیز -۰/۱۴۵ شده است؛ بدین معنا که شدت تأثیر کمال‌گرایی سازگارانه بر تعلل‌ورزی تحصیلی ضعیف بوده و جهت آن نیز منفی است. با افزایش میزان کمال‌گرایی سازگارانه در افراد از میزان تعلل‌ورزی تحصیلی آن‌ها کاسته می‌گردد. همچنین کمال‌گرایی سازگارانه دارای تأثیر مستقیم معنادار و منفی بر میزان متغیر وابسته نهایی فرسودگی تحصیلی است ($C.R.=۲/۹۳۵$, $p < ۰/۰۵$). در ادامه، شدت تأثیر کمال‌گرایی سازگارانه بر میزان متغیر فرسودگی تحصیلی



۰/۰۸۴- برآورد شده که نشان از تاثیر ضعیف و منفی دارد. بدین معنا که با افزایش میزان کمال گرایی سازگاران از میزان فرسودگی تحصیلی نیز کاسته می‌گردد.

در نهایت نتایج بیانگر آن است که متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی دارای تأثیر معنادار، مستقیم و مثبت بر میزان متغیر وابسته نهایی فرسودگی تحصیلی است ($C.R=16/329, p<0/05$). علاوه بر این، میزان ضریب تأثیر استاندارد نیز $0/589$ شده است که نشان می‌دهد تعلل‌ورزی تحصیلی تأثیر متوسطی بر فرسودگی تحصیلی دارد و جهت این رابطه نیز مثبت است. مبنی بر این که با افزایش تعلل‌ورزی تحصیلی بر میزان فرسودگی تحصیلی نیز افزوده می‌گردد.

اثرات غیرمستقیم متغیرهای مورد مطالعه بر فرسودگی تحصیلی

جدول ۴ نتایج اثرات غیرمستقیم متغیرهای مستقل کمال‌گرایی سازگاران، کمال‌گرایی ناسازگاران و متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی بر میزان متغیر وابسته فرسودگی تحصیلی را بیان می‌کند. همان‌طور که مشهود است، کمال‌گرایی ناسازگاران از طریق تعلل‌ورزی تحصیلی دارای تأثیر غیرمستقیم معنادار با ضریب تأثیر استاندارد $0/356$ بر فرسودگی تحصیلی است. به علاوه، به نظر می‌رسد کمال‌گرایی ناسازگاران هیچ تأثیر غیرمستقیمی بر میزان تعلل‌ورزی تحصیلی ندارد.

| متغیر مستقل و میانجی | متغیر وابسته میانی و نهایی | ضریب تأثیر استاندارد | تصمیم‌گیری |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|
| کمال‌گرایی سازگاران | تعلل‌ورزی تحصیلی | $0/000$ | عدم تأیید اثر غیرمستقیم |
| | فرسودگی تحصیلی | $-0/085$ | تأیید اثر غیرمستقیم |
| کمال‌گرایی ناسازگاران | تعلل‌ورزی تحصیلی | $0/000$ | عدم تأیید اثر غیرمستقیم |
| | فرسودگی تحصیلی | $0/356$ | تأیید اثر غیرمستقیم |
| تعلل‌ورزی تحصیلی | فرسودگی تحصیلی | $0/000$ | عدم تأیید اثر غیرمستقیم |

جدول ۴. بررسی تأثیرات غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی کمال‌گرایی سازگاران، کمال‌گرایی ناسازگاران و تعلل‌ورزی تحصیلی بر میزان فرسودگی تحصیلی

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که متغیر مستقل کمال‌گرایی سازگاران از طریق متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی دارای تأثیر غیرمستقیمی بر میزان متغیر وابسته فرسودگی تحصیلی با میزان ضریب تأثیر استاندارد $-0/085$ هست. اما این متغیر تأثیر مشهود غیرمستقیمی بر میزان متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی ندارد. همچنین متغیر میانجی تعلل‌ورزی تحصیلی نیز تأثیر غیرمستقیمی بر میزان متغیر وابسته فرسودگی تحصیلی ندارد.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که پیش‌بینی شده بود، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد کمال‌گرایی سازگاران و ناسازگاران به ترتیب دارای روابط منفی و مثبت معنادار با فرسودگی تحصیلی هستند؛ این یافته‌ها با پژوهش‌های چانگ و همکاران (۲۰۲۰)، جوی و همکاران (۲۰۲۰)، ایجاز^۱ و خلید^۲ (۲۰۲۰)، لو و همکاران (۲۰۱۶)، چانگ و همکاران (۲۰۱۶) و هیل و کورن (۲۰۱۵) همسو هستند. این اعتقاد وجود دارد که فرسودگی تحصیلی حاصل وجود اختلاف بین توانمندی‌های فرد و انتظارات وی درباره میزان موفقیتش است. به علاوه

^۱ Ijaz

^۲ Khalid



فرسودگی تحصیلی به دنبال نوعی تردید نسبت به توانمندی خود در دانشجویان شکل می‌گیرد. همان‌طور که ذکر شد کمال‌گرایان ناسازگار انتظارات بسیار سخت‌گیرانه‌ای از خود دارند و به همین دلیل همیشه نوعی اختلاف بین عملکرد مورد انتظار و عملکرد واقعی‌شان وجود دارد. به‌علاوه اینکه گفته می‌شود شک و تردید درباره عملکرد، یکی از ویژگی‌های ناسازگارانه کمال‌گرایان است. به نظر می‌رسد شکست در برآورده کردن انتظارات و نیز شک و تردید نسبت به توانمندی خود آن چیزی است که سبب می‌شود کمال‌گرایان ناسازگار در دام فرسودگی بیافتند. در سمت مقابل، کمال‌گرایان سازگارانه، انتظارات واقع‌بینانه‌ای از خود داشته و به توانایی خود در موفق شدن باور دارند؛ آنچه به نظر می‌رسد از آن‌ها در مقابل فرسودگی محافظت می‌کند.

این پژوهش آشکار ساخت که کمال‌گرایی در هر دو بعد سازگارانه و ناسازگارانه با تعلل‌ورزی تحصیلی همبسته است. این یافته نیز همسو با دیگر پژوهش‌های این حوزه است (اعیادی و همکاران، ۲۰۲۱؛ سدرلاند و همکاران، ۲۰۲۰؛ یوسوپوف^۱، ۲۰۲۰؛ و عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۰). کمال‌گرایان ناسازگار برای فرار از شکست خوردن به تعلل‌ورزی روی می‌آورند و تا جایی که می‌توانند از انجام یک تکلیف اجتناب می‌کنند. زیرا آن‌ها ارزش خود را در گرو موفقیت می‌بینند و در صورت شکست، خود را بی‌ارزش تلقی می‌کنند. تعلل‌ورزی تحصیلی برای دانشجویانی که از کمال‌گرایی ناسازگارانه رنج می‌برند، نوعی گریز از شکست به حساب می‌آید. حال آنکه کمال‌گرایان سازگار معیارهای واقع‌گرایانه‌ای برای موفقیت تعریف می‌کنند و در امر تحصیل با انگیزه بسیار در تلاش برای انجام منظم و به‌موقع تکالیف هستند (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۰).

دیگر یافته این پژوهش نیز نشان داد فرسودگی تحصیلی می‌تواند توسط تعلل‌ورزی تحصیلی پیش‌بینی شود. نتایج این بخش همسو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین است (شارعی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۷؛ اشکذری و همکاران، ۲۰۱۵؛ چاکیر^۲ و همکاران، ۲۰۱۴؛ بالکس^۳، ۲۰۱۳). در تبیین این یافته می‌توان گفت، دانشجویانی که در انجام تکالیف خود تعلل می‌کنند و آن را تا آخرین مهلت انجام نمی‌دهند، خود را تحت فشار زمان^۴ قرار می‌دهند و روزهای قبل از تحویل تکالیف درسی، تنیدگی بسیار زیادی برای انجام دادن و به اتمام رساندن تکالیف تحمل می‌کنند (بالکس، ۲۰۱۳). فشار زمان و تنیدگی طولانی‌مدت، از عوامل بسیار مهمی هستند که به فرسودگی تحصیلی منتج می‌شوند (آلن^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ وسیف^۶ و همکاران، ۲۰۱۹؛ دراوارد^۷ و همکاران، ۲۰۱۵).

در بخش دیگر نشان داده شد که ارتباط بین کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی توسط تعلل‌ورزی تحصیلی میانجی‌گری می‌شود. کمال‌گرایی ناسازگارانه تأثیری مثبت و غیرمستقیم از طریق تعلل‌ورزی تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی اعمال می‌کند. این یافته با مطالعات پیشین همسو است (لو و همکاران، ۲۰۱۶؛ لی و چوی، ۲۰۱۴). بر اساس فرضیه اصلی این تحقیق، به نظر می‌رسد بتوان این یافته را در قالب مدل تحولی کمال‌گرایی مورد تبیین قرار داد. تاکنون محققان بسیاری اذعان کرده‌اند که تعلل‌ورزی به دنبال کمال‌گرایی پدید می‌آید و برخی حتی آن را همان کمال‌گرایی در قالبی جدید معرفی کرده‌اند (فینچ^۸، ۲۰۲۰؛ شافران^۹ و همکاران، ۲۰۱۹؛ نیوندورپ^{۱۰}، ۲۰۱۸). در واقع کمال‌گرایان ناسازگار در طول دوره رشد و تحول خود، زمانی که به سنین جوانی می‌رسند، با حجم زیادی از تکالیف روبه‌رو می‌شوند که انجام دادن آن‌ها به شکلی کمال‌گرایانه تقریباً ناممکن می‌شود. راهبردی که این افراد در برابر ازدیاد تکالیف به کار می‌گیرند، موکول کردن آن به آخرین مهلت ممکن است. علت این کار در سه ویژگی مهم کمال‌گرایان ناسازگار نهفته است: نخست این که به دنبال انجام دادن تکالیفی بی‌عیب و نقص هستند؛ دوم این که نوعی تفکر همه‌یا هیچ^{۱۱} دارند و ترجیح می‌دهند اساساً کاری را انجام ندهند تا اینکه آن را با نقص انجام دهند (اکستابی^{۱۲}، ۲۰۱۸)؛ و سوم این

^۱ Yosopov^۲ Çakır^۳ Balkis^۴ time pressure^۵ Allen^۶ Wassif^۷ Darawad^۸ Finch^۹ Shafraan^{۱۰} Newendorp^{۱۱} all or nothing^{۱۲} Oxtoby



که معیارهای آن‌ها برای بی‌عیب و نقص بودن یک تکلیف به شکل افراطی سخت‌گیرانه است، به گونه‌ای که معمولاً در برآورده کردن آن عاجز مانده و شکست می‌خورند (جاکستی^۱، ۲۰۲۱). بنابراین کمال‌گراها می‌توانند با اهمال در انجام دادن تکلیف، تا جایی که می‌توانند از شکست خوردن بگریزند و در ثانی، توجیه بسیار خوبی برای عملکرد نه‌چندان خوب خود (اختلاف بین انتظارات و دست آوردها) ارائه کنند. بدین صورت که با انجام دادن کارهای درسی در لحظات آخر، کمبود زمان را به‌عنوان توجیهی برای عالی نبودن کیفیت عملکردشان مطرح کنند (نیوندورپ^۲، ۲۰۱۸). حال آنکه انجام دادن تکلیف در لحظه‌های آخر، آن‌ها را تحت فشار زمان و تنیدگی قرار خواهد داد. به‌علاوه، هر چه در این مسیر پیش بروند، تکلیف نیمه‌تمام و نتایج ضعیف بسیاری را در کارنامه خود ثبت خواهند کرد؛ آنچه در ادامه به‌احتمال زیاد سبب می‌شود انگیزه خود را از دست بدهند، دچار نوعی بی‌اشتیاقی نسبت به انجام تکالیفشان شوند، و در دام مشکلاتی همچون افسردگی و فرسودگی بیافتند (شافران و همکاران، ۲۰۱۸).

اما تأثیری که کمال‌گرایی سازگارانه به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم با میانجیگری تعلل‌ورزی تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی می‌گذارد، منفی و بسیار ضعیف‌تر از کمال‌گرایی ناسازگارانه است. این یافته هم‌جهت با پژوهش‌های پیشین است (گرت‌رید و همکاران، ۲۰۱۸؛ لو و همکاران، ۲۰۱۶؛ چانگ و همکاران، ۲۰۱۶). بر اساس مطالعات پیشین، کمال‌گرایان سازگار نیز معیارهای سختی برای عملکرد خود در هر حوزه از جمله تحصیل وضع می‌کنند؛ اما این معیارها غیرواقع‌بینانه نبوده و در حد توانمندی فرد هستند. به‌علاوه کمال‌گرایان سازگار ارزش خود را در گرو کسب این معیارها نمی‌دانند؛ بنابراین، دغدغه و نگرانی زیادی نسبت به شکست یا اشتباه ندارند. در مسیر تحولی نیز این گروه از کمال‌گرایان، عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان داده، به‌احتمال زیاد در دام تعلل‌ورزی تحصیلی نمی‌افتند و فرسودگی کمتری نیز تجربه می‌کنند (عبداللهی و همکاران، ۲۰۲۰).

به‌طور کلی می‌توان گفت، نوعی توالی در مسیر تحولی کمال‌گرایان اتفاق می‌افتد. تمامی کمال‌گرایان در دام تعلل‌ورزی تحصیلی یا فرسودگی نمی‌افتند. دسته‌ای از آن‌ها که الگویی ناسازگارانه از کمال‌گرایی دارند، زمانی که در دوران دانشجویی با حجم عظیمی از تکالیف درسی از یک‌سو و افزایش وظایف و مسئولیت‌ها در زندگی شخصی از سوی دیگر روبه‌رو می‌شوند، در دام تعلل‌ورزی می‌افتند. آن‌ها تا جایی که می‌توانند تکالیف خود را به تأخیر می‌اندازند. تا جایی که با انبوهی از تکالیف ناتمام روبه‌رو می‌شوند. تنیدگی ناشی از انجام کارها در لحظات آخر و دغدغه دائمی درباره به اتمام رساندن تکالیف بیش‌ازپیش این دسته را غرق نگرانی می‌کند و سبب فرسودگی تحصیلی در آن‌ها می‌شود (شافران و همکاران، ۲۰۱۸). حال آنکه اگر بتوان در آغاز با مداخلات مناسب روان‌شناختی بر کمال‌گرایی ناسازگارانه افراد غلبه کرد، می‌توان جلوی پیشروی آن‌ها به سمت تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی را نیز گرفت. در انجام مطالعه حاضر مانند هر پژوهش دیگری، محدودیت‌هایی وجود داشته است. از جمله می‌توان به بررسی تعلل‌ورزی و فرسودگی تنها در حوزه تحصیل و در بین دانشجویان اشاره کرد. مطالعات بعدی می‌توانند آن را به حوزه‌های دیگر از جمله شغل و ورزش نیز بسط دهند. مسئله دوم اینکه، پژوهش حاضر از نوع مقطعی^۲ بوده است. برای بررسی دقیق‌تر و بهتر مدل تحولی مطرح‌شده، می‌توان از روش‌های مطالعه طولی^۳ استفاده نمود. به‌علاوه، ابزار اصلی این پژوهش از نوع خود-گزارشی^۴ بود. مطالعات بعدی می‌توانند از دیگر ابزارهای پژوهش مانند مصاحبه و تکالیف شناختی-رفتاری استفاده کنند.

^۱ Jokste^۲ cross-sectional study^۳ longitudinal study^۴ self-reported

**پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:**

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

حامی مالی:

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

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

تعارض منافع:

بنابراظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- درستی، حبیبه و زارعی، حیدرعلی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه خودتنظیمی و عزت‌نفس با تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۷(۱۲)، ۶۹-۸۵. <https://dx.doi.org/10.22084/j.psychogy.2018.14784.1660>
- رستمی، زینب، عابدی، محمدرضا، شوفلی، ویلمار بی. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی، ۶(۱)، ۲۱-۳۸. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=194359>
- شارعی نیا، حبیب؛ سید محمدی، سیده ندا؛ سعادت، نیلوفر؛ رضادوست، فاطمه؛ محمدیان، بتول و ابراهیمی، نجمه. (۱۳۹۷). بررسی وضعیت تعلق‌ورزی، فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پرستاری، دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۶(۱۱)، ۱۲-۱۹. <http://dx.doi.org/10.29252/edcbmj.11.06.02>
- فرید، ابوالفضل، و حبیبی کلپیر، رامین، و محمدی، محمد. (۱۳۹۷). مطالعه پدیدارشناسی تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۲(۴۰)، ۱۰۷-۱۲۹. <https://dx.doi.org/10.22034/jiera.2018.64745>
- نوری ثمرین، شهرام؛ بیاتانی، غلامرضا؛ و سراج خرمی، ناصر. (۱۳۹۲). بررسی رابطه کمال‌گرایی با رضایت از زندگی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۸(۳۱)، ۲۰۱-۲۱۹. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=211345>
- یعقوبی، ابوالقاسم، و قلابی، بهروز، و رشید، خسرو، و کردنوقایی، رسول. (۱۳۹۴). عوامل مرتبط با تعلق‌ورزی تحصیلی. روان‌شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)، ۱۱(۳۷)، ۱۶۱-۱۸۵. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=302638>

Abdollahi, A., Maleki Farab, N., Panahipour, S., & Allen, K. A. (۲۰۲۰). Academic Hardiness as a Moderator between Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Procrastination in Students. *The Journal of Genetic Psychology*, ۱۸۱(۵), ۳۶۵-۳۷۴. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>

Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (۲۰۰۰). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, ۳۷(۶), ۵۳۵-۵۴۵. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>

Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (۲۰۲۱). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *International journal of behavioral medicine*, ۲۸(۱), ۲۱-۲۸. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>



- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (۲۰۰۲). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, ۸۰(۲), ۱۹۷-۲۰۳. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x>
- Ashkzari, M. K., Piryaeei, S., & Largani, S. F. H. (۲۰۱۵). The Mediating Role of Proactive Coping Strategy in the Relationship Between Procrastination and Job Burnout among High-School Teachers. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, ۵(۶S), ۱۱۳-۱۱۹.
- Ayadi, N., Pireinaladin, S., Shokri, M., Dargahi, S., & Zarein, F. (۲۰۲۱). Investigating the Mediating Role of Procrastination in the Relationship between Positive and Negative Perfectionism and Mobile Phone Addiction in Gifted Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, ۱۶(۱), ۳۰. <https://dx.doi.org/10.18502/2Fijps.v16i1.5375>
- Balkis, M. (۲۰۱۱). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, ۴۵, ۱-۱۶. <http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/handle/11499/5762>
- Boada-Grau, J., Merino-Tejedor, E., Sánchez-García, J. C., Prizmic-Kuzmica, A. J., & Vigil-Colet, A. (۲۰۱۵). Adaptation and psychometric properties of the SBI-U scale for Academic Burnout in university students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, ۳۱(۱), ۲۹۰-۲۹۷. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.168581>
- Çakır, S., Akça, F., Kodaz, A. F., & Tulgarer, S. (۲۰۱۴). The survey of academic procrastination on high school students with in terms of school burn-out and learning styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۱۱۴, ۶۵۴-۶۶۲. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.763>
- Çam, Z., & Ögülmüs, S. (۲۰۲۱). Testing of a Model on the School Burnout among High School Students and Exploring the Model's Prediction Level of Grade Retention. *International Journal of Curriculum and Instruction*, ۱۳(۲), ۹۵۰-۹۸۵.
- Chang, E., & Lee, S. M. (۲۰۲۰). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, ۵۷(۲), ۲۸۴-۲۹۵. <https://doi.org/10.1002/pits.23327>
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (۲۰۱۶). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, ۸۹, ۲۰۲-۲۱۰. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Chang, E., Seong, H., & Lee, S. M. (۲۰۲۰). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: a mediation model. *Asia Pacific Education Review*, ۲۱, ۴۰۹-۴۲۲. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>
- Choi, H., Cho, S., Kim, J., Kim, E., Chung, J., & Lee, S. M. (۲۰۲۰). The mediating effect of introjected motivation on the relation between perfectionism and academic burnout. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, ۱, ۱۳. <https://doi.org/10.1177/jgc.2020.8>
- Cooks, J. A., & Ciesla, J. A. (۲۰۱۹). The impact of perfectionism, performance feedback, and stress on affect and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, ۱۴۶, ۶۲-۶۷. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.048>
- Custer, N. R. (۲۰۱۸). Test anxiety and academic procrastination among pre-licensure nursing students. *Nursing Education Perspectives*, ۳۹(۳), ۱۶۲ - ۱۶۳. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.000000000000291>



- Darawad, M. W., Nawafleh, H., Maharmeh, M., Hamdan-Mansour, A. M., & Azzeghaiby, S. N. (۲۰۱۵). The relationship between time pressure and burnout syndrome: a cross-sectional survey among Jordanian nurses. *Health*, ۷(۰۱), ۱۴. <http://dx.doi.org/۱۰.۴۲۳۶/health.۲۰۱۵,۷۱۰۰۳>
- Dorosti, H., Zarei, H. (۲۰۱۹). The Relationship between Self-regulation and Self-esteem with Academic Procrastination among Female Second Grade High School Students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, ۷(۱۲), ۶۹-۸۵ (Persian). <https://dx.doi.org/۱۰.۲۲۰۸۴/j.psychogy.۲۰۱۸,۱۴۷۸۴,۱۶۶۰>
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. (۲۰۱۶). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, ۵۰(۱), ۱۳۲-۱۴۹. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/medu.۱۲۹۲۷>
- Farid, A., & Habibi Kaleybar, R., & Mohammadi, M. (۲۰۱۸). Representation of the lived Experience of the Male Pre university Students with Procrastination in Marivan City: A Phenomenological Study. *Journal of Research in Educational Systems*, ۱۲(۴۰), ۱۰۷-۱۲۹ (Persian). <https://dx.doi.org/۱۰.۲۲۰۳۴/jiera.۲۰۱۸,۶۴۷۴۵>
- Finch, H. (۲۰۲۰). *The psychology of procrastination: Understand your habits, find your motivation, and get things done*.
- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (۲۰۱۸). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, ۶, e۵۰۰۴. <https://doi.org/۱۰.۷۷۱۷/peerj.۵۰۰۴>
- Hall, N. C., Lee, S. Y., & Rahimi, S. (۲۰۱۹). Self-efficacy, procrastination, and burnout in post-secondary faculty: An international longitudinal analysis. *PloS one*, ۱۴(۱۲), e۰۲۲۶۷۱۶. <https://doi.org/۱۰.۱۳۷۱/journal.pone.۰۲۲۶۷۱۶>
- Hill, A. P., & Curran, T. (۲۰۱۶). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, ۲۰(۳), ۲۶۹-۲۸۸. <https://doi.org/۱۰.۱۱۷۷/۲F۱۰.۸۸۸۶۸۳۱۵۵۹۶۲۸۶>
- Ijaz, T., & Khalid, A. (۲۰۲۰). Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, ۴۷۳-۴۹۲.
- Jokste, I. (۲۰۲۱, May). PERFECTIONISM: RESOURCE OF PATHOLOGY. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. ۷, pp. ۱۲۳-۱۳۳). <https://doi.org/۱۰.۱۷۷۷/sie۲۰۲۱vol۷,۶۴۵۰>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (۲۰۱۸). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, ۳۴(۱), ۱۲۷-۱۳۴. <https://doi.org/۱۰.۱۰۰۲/smi.۲۷۷۱>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (۲۰۱۹). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, ۱۰, ۲۸۴. <https://doi.org/۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۱۹,۰۰۲۸۴>
- Lee, J., & Choi, H. (۲۰۱۴). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, ۱۵(۱۱), ۶۵۵۶-۶۵۶۴. <https://doi.org/۱۰.۵۷۶۲/KAIS.۲۰۱۴,۱۵,۱۱,۶۵۵۶>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (۲۰۱۶). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, ۸۸, ۲۰۲-۲۰۸. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.paid.۲۰۱۵,۰۸,۰۵۶>
- Mallinson-Howard, S. H., Hill, A. P., & Hall, H. K. (۲۰۱۹). The ۲×۲ model of perfectionism and negative experiences in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, ۴۵, ۱۰۱۵۸۱. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.psychsport.۲۰۱۹,۱۰۱۵۸۱>



- Maslach, C., & Jackson, S. E. (۱۹۸۱). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, ۲(۲), ۹۹-۱۱۳. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (۲۰۱۲). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, ۶۹, ۲۲۹۹ - ۲۳۰۸. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.02.023>
- Nazar, N., Österman, K., & Björkqvist, K. (۲۰۲۰). School burnout and its psychological concomitants among students from three school types in Pakistan. *Eurasian Journal of Medical Investigation*, ۶, ۱۸۷-۱۹۴. <https://doi.org/10.14744/ejmi.2020.99149>
- Newendorp, T. (۲۰۱۸). *The Perfectionism Workbook: Proven Strategies to End Procrastination, Accept Yourself, and Achieve Your Goals*. Althea Press.
- Noori Samarin, S., Kheyrollah Bayatiany, G., Seraj Khorrami, N. (۲۰۱۳). Study of the Relationship between Perfectionism with Life Satisfaction and Aggression among High School Students. *Journal of Modern Psychological Researches*, ۸(۳۱), ۲۰۱-۲۱۹ (Persian). <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=211345>
- Ocampo, A. C. G., Wang, L., Kiazad, K., Restubog, S. L. D., & Ashkanasy, N. M. (۲۰۲۰). The relentless pursuit of perfectionism: A review of perfectionism in the workplace and an agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, ۴۱(۲), ۱۴۴-۱۶۸. <https://doi.org/10.1002/job.2400>
- Oxtoby, C. (۲۰۱۸). Managing perfectionism. *The Veterinary Record*, ۱۸۳(۳), ۱۰۶. <https://doi.org/10.1136/vr.k3182>
- Paloş, R., Maricuţoiu, L. P., & Costea, I. (۲۰۱۹). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, ۶۰, ۱۹۹-۲۰۴. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2019.01.005>
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (۲۰۱۴). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of personality assessment*, ۹۶(۳), ۳۶۸-۳۷۹. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Robakowska, M., Tyrańska-Fobke, A., Walkiewicz, M., & Tartas, M. (۲۰۱۸). Adaptive and maladaptive perfectionism, and professional burnout among medical laboratory scientists. *Medycyna pracy*, ۶۹(۳), ۲۵۳-۲۶۰. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.0644>
- Robins, T. G., Roberts, R. M., & Sarris, A. (۲۰۱۸). The role of student burnout in predicting future burnout: Exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, ۳۷(۱), ۱۱۵-۱۳۰. <https://doi.org/10.1080/07296360.2017.1344827>
- Rostami, Z., Abedi, M., Schuffli, V. (۲۰۱۱). Standardization of Maslach burnout inventory among female students at University of Isfahan. *New Educational Approaches*, ۶(۱), ۲۱-۳۸ (Persian). <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=326060>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (۲۰۰۲). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, ۳۳(۵), ۴۶۴-۴۸۱. <https://doi.org/10.1177/002202210223005003>



- Sederlund, A., R Burns, L., & Rogers, W. (۲۰۲۰). Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۷(۱۴), ۵۰۹۹. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- Sepehrian, F. (۲۰۱۲). Academic procrastination and its predictive factors. *Journal of Psychological Studies*, ۷(۴), ۹ - ۲۶. <https://doi.org/10.22051/psy.2011.1533>
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (۲۰۱۸). *Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. Robinson.
- Shareinia H, Seyed mohamadi S N, Saadati N, Rezadost F, Mohammadian B, Ebrahimi N. Assessment of Procrastination, Academic Burnout, Academic Performance and Related Factors in Nursing Students of Gonabad School of Nursing and Midwifery in ۲۰۱۶. *Educ Strategy Med Sci*. ۲۰۱۹; ۱۱ (۶): ۱۲-۱۹ (Persian). <http://dx.doi.org/10.29252/edcbmj.11.06.02>
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J., & Johnson, D. G. (۱۹۹۶). The Almost Perfect Scale-Revised. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University, University Park, PA
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (۲۰۰۱). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, ۳۴(۳), ۱۳۰-۱۴۵. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (۱۹۸۴). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, ۳۱(۴), ۵۰۳. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spagnoli, P., Buono, C., Kovalchuk, L. S., Cordasco, G., & Esposito, A. (۲۰۲۱). Perfectionism and burnout during the COVID-۱۹ crisis: A two-wave cross-lagged study. *Frontiers in Psychology*, ۱۱, ۴۰۸۷. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631994>
- Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (۲۰۲۰). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, ۱۶۱, ۱۰۹۸۴۶. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (۲۰۱۶). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, ۹۵, ۱-۵. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006>
- Tyler, J. M., Panichelli-Mindel, S. M., Sperrazza, C., & Levitt, M. F. (۲۰۱۹). A Pilot Study Exploring the Relationship Between Perfectionism and Anxiety in an Urban Middle School. *Journal of Psychoeducational Assessment*, ۳۷(۸), ۹۸۹-۱۰۰۱. <https://doi.org/10.1177/2F0734282918819949>
- Wassif, G. O., Gamal-Eldin, D. A., & Boulos, D. N. (۲۰۱۹). Stress and Burnout among Medical Students. *Journal of High Institute of Public Health*, ۴۹(۳), ۱۹۰-۱۹۸. <https://dx.doi.org/10.21608/jhiph.2019.63794>
- Yosopov, L. (۲۰۲۰). The relationship between perfectionism and procrastination: examining trait and cognitive conceptualizations, and the mediating roles of fear of failure and overgeneralization of failure. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7267>