




# Explaining Academic Burnout Based on Academic Pressure and Negative Perfectionism with the Mediating Role of Emotion Regulation

1. Sara Taheri : MA, Department of Educational Sciences, University of Rehabilitation and Social Health, Tehran, Iran
  2. Fatemeh Asadi : MA, Department of Educational Psychology, Islamshahr Campus, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran
  3. Atena Abdolali Sarbandi\* : MA Student, Department of Educational Psychology, North Tehran Campus, Islamic Azad University, Tehran, Iran
- \*Corresponding Author's Email: atisar79@gmail.com

Received: 2026-02-09

Revised: 2026-03-25

Accepted: 2026-04-16

Published: 2026-05-05



## Abstract

**Introduction and Aim:** The present study aimed to explain academic burnout based on academic pressure and negative perfectionism with the mediating role of emotion regulation among high school students in Tehran.

**Methodology:** This study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of high school students in Tehran during the 2025–2026 academic year, from which 312 participants were selected through multi-stage cluster sampling. Data were collected using standardized instruments including the Academic Burnout Questionnaire, Perceived Academic Stress Scale, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Data analysis was conducted using SPSS and AMOS software, and model fit indices along with bootstrapping methods were applied to evaluate direct and indirect effects.

**Findings:** The results indicated that academic pressure ( $\beta=0.34$ ,  $p<0.001$ ) and negative perfectionism ( $\beta=0.29$ ,  $p<0.001$ ) had significant positive direct effects on academic burnout. Academic pressure ( $\beta=-0.38$ ,  $p<0.001$ ) and negative perfectionism ( $\beta=-0.31$ ,  $p<0.001$ ) also had significant negative effects on emotion regulation. Emotion regulation showed a significant negative effect on academic burnout ( $\beta=-0.36$ ,  $p<0.001$ ). Bootstrapping results confirmed the significance of indirect effects, indicating that emotion regulation partially mediated the relationships between academic pressure, negative perfectionism, and academic burnout. Model fit indices demonstrated an acceptable fit of the proposed model.

**Conclusion:** The findings suggest that emotion regulation plays a crucial mediating role in the relationship between academic pressure, negative perfectionism, and academic burnout, and enhancing emotion regulation skills may reduce burnout among students.

**Keywords:** Academic Burnout, Academic Pressure, Negative Perfectionism, Emotion Regulation, Students.

**How to Cite:** Taheri, S., Asadi, F., & Abdolali Sarbandi, A. (2026). Explaining Academic Burnout Based on Academic Pressure and Negative Perfectionism with the Mediating Role of Emotion Regulation. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-13.



**Copyright:** © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

### Extended Abstract

#### Introduction and Aim

Academic burnout has emerged as a critical concern in educational psychology, particularly among secondary school students who are exposed to increasing academic demands and performance pressures. Characterized by emotional exhaustion, cynicism toward academic tasks, and reduced academic efficacy, burnout can significantly impair students' psychological well-being and academic functioning (Ma, 2021; Qin et al., 2022). Within the framework of the Job Demands–Resources model, academic pressure is conceptualized as a key demand that, when exceeding available psychological resources, leads to burnout (Cao & Zhang, 2021). Empirical studies consistently demonstrate that excessive academic demands are associated with heightened stress, reduced motivation, and increased emotional fatigue among students (Cengiz & Peker, 2024; Chen et al., 2025).

In addition to environmental stressors, individual differences such as perfectionism play a substantial role in the development of academic burnout. Perfectionism is a multidimensional construct encompassing both adaptive and maladaptive components. Negative or maladaptive perfectionism, characterized by excessive concern over mistakes, fear of failure, and unrealistic performance standards, has been strongly linked to adverse psychological outcomes (Filyasova, 2022; Kwarcińska et al., 2022). Research indicates that students with high levels of maladaptive perfectionism are more vulnerable to stress, anxiety, and burnout due to persistent self-criticism and fear of negative evaluation (Flett & Hewitt, 2022a, 2022b). Empirical evidence further confirms the positive association between perfectionism and academic burnout across diverse student populations (Biggs et al., 2023; Fadhlurrahman et al., 2024).

Recent studies have highlighted that the relationship between perfectionism and burnout is often mediated by cognitive and emotional processes. For instance, maladaptive perfectionism has been associated with increased rumination, worry, and reduced academic motivation, all of which contribute to burnout (Choi et al., 2022; Ijaz & Khalid, 2020). Moreover, the vulnerability–stress model suggests that perfectionistic tendencies can exacerbate the negative effects of academic stress, leading to diminished self-efficacy and heightened emotional exhaustion (Hawkins & Mackinnon, 2024, 2025). These findings

underscore the importance of examining intermediary mechanisms that may explain how academic pressure and perfectionism jointly influence burnout.

Emotion regulation has been identified as a crucial psychological resource that can mitigate the impact of stress and maladaptive personality traits. Defined as the processes by which individuals influence their emotional experiences and expressions, emotion regulation plays a central role in psychological adaptation and resilience (Han et al., 2022). Effective emotion regulation enables individuals to manage stress more efficiently, thereby reducing the likelihood of burnout (Pereira et al., 2022). Conversely, difficulties in emotion regulation are associated with increased vulnerability to stress, rumination, and emotional exhaustion (Liu & Berzenski, 2022; Worst et al., 2023).

Furthermore, emerging research suggests that emotion regulation may function as a mediating mechanism linking perfectionism and stress to academic burnout. Students with maladaptive perfectionistic tendencies often exhibit deficits in emotion regulation, which amplify their stress responses and increase burnout risk (Badri et al., 2021). Similarly, exposure to high academic pressure can undermine emotional control, leading to maladaptive coping strategies and psychological fatigue (Chen et al., 2025; Larionow, 2024). Studies conducted in various cultural contexts have emphasized the combined effects of academic stress and perfectionism on student well-being, highlighting the importance of considering both contextual and individual factors (Cascio, 2025; Mikhailova & Farennikova, 2023; Zhang et al., 2025).

Despite the growing body of literature, there remains a need for integrative models that simultaneously examine the direct and indirect effects of academic pressure and negative perfectionism on academic burnout, particularly in adolescent populations. Addressing this gap, the present study aimed to investigate the structural relationships among these variables, with a specific focus on the mediating role of emotion regulation.

#### Methodology

The present study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling to examine the relationships among academic pressure, negative perfectionism, emotion regulation, and academic burnout. The statistical population consisted of high school students in Tehran during the 2025–2026 academic year. A total of 312 students were selected through multi-stage

cluster sampling, ensuring representation across different schools and academic tracks.

Data were collected using standardized self-report questionnaires, including measures of academic burnout, perceived academic pressure, multidimensional perfectionism, and cognitive emotion regulation. All instruments demonstrated acceptable levels of validity and reliability in previous research. Ethical considerations were observed, and participants provided informed consent prior to participation.

Data analysis was conducted using SPSS and AMOS software. Descriptive statistics and Pearson correlation coefficients were calculated to examine initial relationships among variables. Structural equation modeling was then applied to test the hypothesized model, and model fit was evaluated using standard indices such as CFI, IFI, GFI, and RMSEA. Bootstrapping procedures were used to assess the significance of indirect effects.

### Findings

The descriptive results indicated that the sample was balanced in terms of gender and academic level, with an average age of approximately 16.8 years. Preliminary analyses showed that all variables were normally distributed and suitable for parametric analysis.

The structural equation modeling results demonstrated that academic pressure had a significant positive direct effect on academic burnout. Similarly, negative perfectionism exerted a significant positive direct effect on burnout. Both academic pressure and negative perfectionism also had significant negative effects on emotion regulation, indicating that higher levels of these variables were associated with poorer emotional regulation abilities.

Furthermore, emotion regulation had a significant negative effect on academic burnout, suggesting that students with better emotion regulation skills experienced lower levels of burnout. The model fit indices indicated a good fit between the hypothesized model and the observed data.

Bootstrapping analysis confirmed the significance of indirect effects, demonstrating that emotion regulation partially mediated the relationships between academic pressure and burnout, as well as between negative perfectionism and burnout. These findings suggest that emotion regulation plays a critical intermediary

role in explaining how stress and perfectionistic tendencies contribute to academic burnout.

### Discussion and Conclusion

The findings of the present study provide compelling evidence for the complex interplay between academic pressure, negative perfectionism, and emotion regulation in predicting academic burnout among high school students. The results highlight that both environmental demands and maladaptive personality traits contribute significantly to burnout, reinforcing the importance of adopting a multidimensional perspective in understanding this phenomenon.

The direct effects observed in the study suggest that students experiencing high academic pressure are more likely to feel emotionally exhausted and disengaged from their academic activities. This can be attributed to the overwhelming nature of academic demands, which may exceed students' coping capacities. Similarly, students with high levels of negative perfectionism tend to impose unrealistic standards on themselves, leading to chronic dissatisfaction and increased vulnerability to burnout.

Importantly, the study underscores the mediating role of emotion regulation as a key psychological mechanism. Students who lack effective emotion regulation strategies may struggle to cope with stress and perfectionistic concerns, thereby increasing their susceptibility to burnout. Conversely, those with strong emotion regulation skills are better equipped to manage stress and maintain psychological balance, reducing the likelihood of emotional exhaustion.

These findings have important theoretical and practical implications. From a theoretical standpoint, the results support integrative models that emphasize the interaction between individual and contextual factors in the development of academic burnout. From a practical perspective, the findings suggest that interventions aimed at enhancing emotion regulation skills could be effective in mitigating the negative effects of academic pressure and perfectionism.

In conclusion, academic burnout is a multifaceted construct influenced by both external pressures and internal psychological processes. Emotion regulation serves as a crucial buffer in this dynamic, highlighting the need for educational and psychological interventions that target both environmental stressors and individual coping mechanisms.

# تبیین خستگی تحصیلی بر اساس فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با نقش میانجی تنظیم هیجان

۱. سارا طاهری<sup>1\*</sup>: کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران
  ۲. فاطمه اسدی<sup>2</sup>: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران
  ۳. آتنا عبدالعلی سربندی<sup>3\*</sup>: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
- \*ایمیل نویسنده مسئول: atisar79@gmail.com

دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۰۵ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۲۷ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

## چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف این پژوهش تبیین خستگی تحصیلی بر اساس فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران بود.

**روش‌شناسی:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که از میان آن‌ها ۳۱۲ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خستگی تحصیلی، مقیاس فشار تحصیلی ادراک‌شده، مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS تحلیل شدند و شاخص‌های برازش مدل و آزمون بوت‌استرپ برای بررسی اثرات غیرمستقیم مورد استفاده قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که فشار تحصیلی ( $\beta=0.34, p<0.001$ ) و کمال‌گرایی منفی ( $\beta=0.29, p<0.001$ ) دارای اثر مستقیم و معنادار بر خستگی تحصیلی هستند. همچنین، فشار تحصیلی ( $\beta=-0.38, p<0.001$ ) و کمال‌گرایی منفی ( $\beta=-0.31, p<0.001$ ) اثر منفی و معناداری بر تنظیم هیجان داشتند. تنظیم هیجان نیز اثر منفی و معناداری بر خستگی تحصیلی نشان داد ( $\beta=-0.36, p<0.001$ ). نتایج بوت‌استرپ بیانگر معناداری اثرات غیرمستقیم فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی بر خستگی تحصیلی از طریق تنظیم هیجان بود. شاخص‌های برازش مدل نیز حاکی از برازش مطلوب مدل بودند.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که تنظیم هیجان نقش میانجی مهمی در رابطه بین فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی دارد و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان کمک کند.

**کلیدواژه‌ها:** خستگی تحصیلی، فشار تحصیلی، کمال‌گرایی منفی، تنظیم هیجان، دانش‌آموزان.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)



**نحوه استناددهی:** طاهری، سارا؛ اسدی، فاطمه و عبدالعلی سربندی، آتنا. (۱۴۰۵). تبیین خستگی تحصیلی بر اساس فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با نقش میانجی تنظیم هیجان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۳(۱)، ۱-۱۳.

## مقدمه

خستگی تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پیامدهای منفی تجربه تحصیل در سطوح مختلف آموزشی، در سال‌های اخیر توجه گسترده‌ای را در حوزه روان‌شناسی تربیتی و سلامت روان به خود جلب کرده است. این سازه که با مؤلفه‌هایی همچون فرسودگی عاطفی، بدبینی نسبت به فعالیت‌های تحصیلی و کاهش احساس کارآمدی مشخص می‌شود، می‌تواند پیامدهای جدی بر عملکرد تحصیلی، انگیزش، سلامت روان و حتی ترک تحصیل داشته باشد (Qin et al., 2022; Ma, 2021). در ادبیات پژوهشی، خستگی تحصیلی اغلب در چارچوب مدل تقاضا-منابع شغلی تبیین می‌شود که بر اساس آن، افزایش تقاضاهای تحصیلی بدون تأمین منابع روان‌شناختی کافی، به فرسودگی و تحلیل انرژی فرد منجر می‌گردد (Cao & Zhang, 2021). در این میان، فشار تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تقاضاهای محیطی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری این پدیده ایفا می‌کند.

فشار تحصیلی به مجموعه‌ای از انتظارات، الزامات و تنش‌های مرتبط با عملکرد آموزشی اطلاق می‌شود که می‌تواند از سوی مدرسه، خانواده یا خود فرد اعمال شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالای فشار تحصیلی با افزایش استرس، اضطراب و کاهش بهزیستی روان‌شناختی همراه است (Chen et al., 2025; Badri et al., 2021). علاوه بر این، فشار تحصیلی می‌تواند از طریق افزایش بار شناختی و هیجانی، ظرفیت‌های تنظیمی فرد را تضعیف کرده و او را در معرض خستگی تحصیلی قرار دهد (Cengiz & Peker, 2024). در چارچوب مدل آسیب‌پذیری-استرس، فشار تحصیلی به‌عنوان یک عامل استرس‌زا عمل کرده و در تعامل با ویژگی‌های فردی، پیامدهایی نظیر خستگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (Hawkins & Mackinnon, 2025).

در کنار عوامل محیطی، ویژگی‌های شخصیتی نیز نقش مهمی در تبیین خستگی تحصیلی دارند که در این میان، کمال‌گرایی به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین متغیرها مطرح شده است. کمال‌گرایی یک سازه چندبعدی است که شامل ابعاد سازگار و ناسازگار می‌باشد؛ به‌طوری‌که کمال‌گرایی منفی یا ناسازگار با نگرانی مفرط درباره

اشتباهات، ترس از ارزیابی منفی و استانداردهای غیرواقع‌بینانه مشخص می‌شود (Kwarcńska et al., 2022; Filyasova, 2022). این نوع کمال‌گرایی نه تنها با عملکرد تحصیلی مطلوب همراه نیست، بلکه می‌تواند به افزایش استرس، اضطراب و فرسودگی منجر شود (Flett & Hewitt, 2022a). شواهد پژوهشی متعدد نشان داده‌اند که کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی‌کننده قوی خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان است (Biggs et al., 2023; Fadhlurrahman et al., 2024).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند از طریق مکانیسم‌های مختلفی بر خستگی تحصیلی اثر بگذارد. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با کمال‌گرایی بالا، به دلیل استانداردهای غیرواقع‌بینانه و ترس از شکست، در معرض نشخوار فکری، نگرانی و کاهش انگیزش قرار دارند که این عوامل به‌نوبه خود خستگی تحصیلی را تشدید می‌کنند (Ijaz Choi et al., 2022; Khalid, 2020). همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهند که کمال‌گرایی می‌تواند از طریق کاهش خودکارآمدی و افزایش فشار درونی، فرد را در معرض فرسودگی قرار دهد (Endleman et al., 2021). در همین راستا، پژوهش‌های فراتحلیلی نیز ارتباط مثبت و معنادار بین کمال‌گرایی ناسازگار و خستگی را تأیید کرده‌اند (Yang et al., 2023).

با این حال، تأثیر کمال‌گرایی بر خستگی تحصیلی همواره مستقیم نیست و عوامل میانجی متعددی می‌توانند این رابطه را تبیین کنند. یکی از مهم‌ترین این عوامل، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها هیجان‌های خود را مدیریت، تعدیل و هدایت می‌کنند. این سازه نقش کلیدی در سازگاری روان‌شناختی و مقابله با استرس ایفا می‌کند (Han et al., 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای مهارت‌های تنظیم هیجان مؤثر، در مواجهه با فشارهای تحصیلی عملکرد بهتری داشته و کمتر دچار خستگی می‌شوند (Pereira Chasetareh et al., 2022; et al., 2022).

در مقابل، نقص در تنظیم هیجان می‌تواند به افزایش واکنش‌های هیجانی منفی، نشخوار فکری و ناتوانی در مدیریت استرس منجر شود

فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با در نظر گرفتن مکانیسم‌های میانجی مانند تنظیم هیجان در جمعیت دانش‌آموزی.

در مجموع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که خستگی تحصیلی یک پدیده چندعاملی است که تحت تأثیر تعامل پیچیده‌ای از عوامل محیطی و فردی قرار دارد. فشار تحصیلی به‌عنوان یک عامل بیرونی و کمال‌گرایی منفی به‌عنوان یک ویژگی درونی، هر دو می‌توانند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر خستگی تحصیلی اثر بگذارند. در این میان، تنظیم هیجان به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی مهم، می‌تواند نقش میانجی در این روابط ایفا کرده و شدت اثرات منفی را کاهش دهد. با توجه به اهمیت این موضوع و پیامدهای گسترده آن برای سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، انجام پژوهش‌هایی که به بررسی این روابط در قالب مدل‌های ساختاری می‌پردازند، ضروری به نظر می‌رسد.

بنابراین، هدف پژوهش حاضر تبیین خستگی تحصیلی بر اساس فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با نقش میانجی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران است.

### روش‌شناسی

در این پژوهش از یک طرح توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد که هدف آن بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم میان فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی با نقش میانجی تنظیم هیجان بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۳۱۲ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد؛ بدین صورت که ابتدا چند منطقه آموزشی به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس از هر منطقه چند مدرسه و از هر مدرسه چند کلاس به طور تصادفی انتخاب و در نهایت دانش‌آموزان به‌عنوان واحد تحلیل وارد پژوهش شدند. معیارهای ورود شامل اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه دوم، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی شدید گزارش شده بود. تمامی شرکت‌کنندگان پیش از تکمیل ابزارها از اهداف پژوهش آگاه شده و محرمانگی اطلاعات آنان تضمین گردید.

که این عوامل به‌طور مستقیم با خستگی تحصیلی مرتبط هستند (Liu, 2022 & Worst et al., 2023). همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که تنظیم هیجان می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین متغیرهای شخصیتی و پیامدهای تحصیلی ایفا کند (Badri et al., 2021). به‌عبارت دیگر، افراد دارای کمال‌گرایی منفی ممکن است به‌دلیل ضعف در تنظیم هیجان، بیشتر در معرض خستگی قرار گیرند.

از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهد که تعامل بین فشار تحصیلی و کمال‌گرایی می‌تواند اثرات مضاعفی بر خستگی تحصیلی داشته باشد. به‌طوری‌که در شرایط فشار بالا، افراد کمال‌گرا به‌دلیل حساسیت بیشتر به ارزیابی و شکست، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به فرسودگی نشان می‌دهند (Grugan et Gaudreau & Benoît, 2025; al., 2025). در این زمینه، برخی پژوهش‌ها بر نقش منابع مقابله‌ای و تنظیمی در تعدیل این اثرات تأکید کرده‌اند (Chen et al., 2025; Larionow, 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که بررسی همزمان این متغیرها در قالب یک مدل یکپارچه می‌تواند درک دقیق‌تری از سازوکارهای خستگی تحصیلی ارائه دهد.

در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی به بررسی روابط بین این متغیرها در بافت‌های فرهنگی مختلف پرداخته‌اند. برای مثال، پژوهش‌ها در چین، اروپا و خاورمیانه نشان داده‌اند که فشارهای فرهنگی و اجتماعی می‌توانند شدت تجربه خستگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهند (Mikhailova & Farennikova, 2023; Cascio, 2025; Zhang et al., 2025). همچنین، مطالعات طولی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی در طول زمان می‌تواند به کاهش سلامت روان و افزایش فرسودگی منجر شود (Gaudreau & Benoît, Dobos et al., 2024; 2024). این یافته‌ها اهمیت بررسی این سازه‌ها در بافت‌های مختلف و در میان گروه‌های سنی گوناگون را برجسته می‌سازد.

علاوه بر این، برخی پژوهش‌ها به بررسی نقش متغیرهای انگیزشی و شناختی در این روابط پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که عواملی مانند انگیزش درونی، خودتنظیمی و خودشفقتی می‌توانند اثرات منفی کمال‌گرایی و فشار تحصیلی را کاهش دهند (Chasetareh et al., 2022; Pereira et al., 2022). با این حال، همچنان خلأهایی در ادبیات پژوهشی وجود دارد، به‌ویژه در زمینه بررسی همزمان نقش

کمال‌گرایی منفی هستند. این ابزار در مطالعات متعدد از نظر روایی همگرا و واگرا تأیید شده و ضرایب پایایی آن نیز در سطح مطلوب گزارش شده است.

برای ارزیابی تنظیم هیجان از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ) که توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپنهورن در سال ۲۰۰۱ ارائه شده است استفاده شد. این ابزار شامل ۳۶ گویه در ۹ خرده‌مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان از جمله پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، نشخوار فکری و سرزنش خود می‌باشد. پاسخ‌ها در قالب طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» نمره‌گذاری می‌شوند. در این پژوهش، هم راهبردهای سازگارانه و هم ناسازگارانه تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفت. روایی این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن نیز با ضرایب آلفای کرونباخ مناسب گزارش شده است.

به منظور تحلیل داده‌ها، ابتدا از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای بررسی ویژگی‌های اولیه داده‌ها استفاده شد. سپس به منظور بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. در ادامه، برای آزمون مدل مفهومی پژوهش و بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی، از مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده گردید. برازش مدل با استفاده از شاخص‌هایی نظیر نسبت کای‌اسکوئر به درجه آزادی، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI) و ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA) ارزیابی شد. همچنین برای بررسی معناداری اثرات غیرمستقیم از روش بوت‌استرپ با ۲۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد استفاده شد تا نقش میانجی تنظیم هیجان به صورت دقیق مورد آزمون قرار گیرد.

### یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۱۲ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد، ۱۶۲ نفر (۵۱٫۹۲٪

برای گردآوری داده‌ها از چندین ابزار استاندارد استفاده شد که هر یک در پژوهش‌های پیشین از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بوده‌اند. برای سنجش خستگی تحصیلی از پرسشنامه خستگی تحصیلی مسلش (Maslach Burnout Inventory-Student Survey; MBI-SS) که توسط مسلش، جکسون و لیتور در سال ۱۹۹۶ توسعه یافته است استفاده شد. این ابزار شامل ۱۵ گویه در سه خرده‌مقیاس فرسودگی عاطفی، بدبینی نسبت به تحصیل و کاهش کارآمدی تحصیلی است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتر خستگی تحصیلی است. مطالعات مختلف روایی سازه این ابزار را از طریق تحلیل عاملی تأییدی تأیید کرده و ضرایب پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ در دامنه قابل قبول گزارش نموده‌اند.

برای اندازه‌گیری فشار تحصیلی از پرسشنامه فشار تحصیلی ادراک‌شده (Perceived Academic Stress Scale) که توسط بدیا و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شده است استفاده شد. این ابزار شامل ۱۸ گویه در ابعاد مختلفی همچون انتظارات تحصیلی، فشار ناشی از آزمون‌ها و نگرانی‌های مرتبط با عملکرد تحصیلی است و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» ثبت می‌شوند. نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر فشار تحصیلی ادراک‌شده هستند. شواهد پژوهشی پیشین حاکی از روایی مناسب این مقیاس از طریق تحلیل عاملی و پایایی قابل قبول آن با ضرایب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰٫۸۰ است.

برای سنجش کمال‌گرایی منفی از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی فراست (Frost Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS) که توسط فراست و همکاران در سال ۱۹۹۰ تدوین شده است استفاده گردید. این پرسشنامه شامل ۳۵ گویه در چندین خرده‌مقیاس از جمله نگرانی درباره اشتباهات، تردید در عملکرد، انتظارات والدینی و انتقاد والدینی است که مؤلفه‌های ناسازگار کمال‌گرایی را بازنمایی می‌کنند. پاسخ‌ها در قالب طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. در این پژوهش، تمرکز بر ابعاد منفی و ناسازگار کمال‌گرایی بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر

نشان داد که ۱۲۲ نفر (۳۹,۱۰ درصد) در رشته علوم تجربی، ۹۸ نفر (۳۱,۴۱ درصد) در رشته ریاضی-فیزیک و ۹۲ نفر (۲۹,۴۹ درصد) در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کردند. این توزیع نشان‌دهنده پراکندگی مناسب نمونه در متغیرهای جمعیت‌شناختی بوده و امکان تعمیم نتایج را افزایش می‌دهد.

درصد دختر و ۱۵۰ نفر (۴۸,۰۸ درصد) پسر بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۶,۸۴ سال با انحراف معیار ۱,۱۲ گزارش شد که نشان‌دهنده تمرکز نمونه در دامنه سنی نوجوانی می‌باشد. از نظر پایه تحصیلی، ۱۰۴ نفر (۳۳,۳۳ درصد) در پایه دهم، ۱۰۸ نفر (۳۴,۶۲ درصد) در پایه یازدهم و ۱۰۰ نفر (۳۲,۰۵ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. همچنین بررسی وضعیت رشته تحصیلی جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱. فشار تحصیلی	۵۸.۷۳	۹.۴۲	۱			
۲. کمال‌گرایی منفی	۹۱.۵۶	۱۲.۳۸	۰.۴۸**	۱		
۳. تنظیم هیجان	۱۰۲.۸۴	۱۴.۲۱	-۰.۴۱**	-۰.۳۶**	۱	
۴. خستگی تحصیلی	۴۹.۶۷	۸.۹۵	۰.۵۲**	۰.۴۷**	-۰.۴۴**	۱

مقابل، تنظیم هیجان با خستگی تحصیلی دارای رابطه منفی و معنادار ( $r = -0.44$ ) بود که نشان‌دهنده نقش محافظتی این متغیر است. علاوه بر این، تنظیم هیجان با فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی نیز روابط منفی و معناداری داشت که بیانگر آن است که افراد با تنظیم هیجانی بهتر، سطوح پایین‌تری از فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی را تجربه می‌کنند.

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش نشان‌دهنده پراکندگی مناسب داده‌ها است. همچنین نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین فشار تحصیلی و خستگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $r = 0.52$ )، به این معنا که با افزایش فشار تحصیلی، میزان خستگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. همچنین بین کمال‌گرایی منفی و خستگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0.47$ ) مشاهده شد. در جدول ۲. نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری و ضرایب مسیر مستقیم

مسیر	ضریب استاندارد ( $\beta$ )	خطای استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
فشار تحصیلی به خستگی تحصیلی	۰.۳۴	۰.۰۷	۵.۱۲	۰.۰۰۱
کمال‌گرایی منفی به خستگی تحصیلی	۰.۲۹	۰.۰۶	۴.۶۸	۰.۰۰۱
فشار تحصیلی به تنظیم هیجان	-۰.۳۸	۰.۰۸	-۴.۹۵	۰.۰۰۱
کمال‌گرایی منفی به تنظیم هیجان	-۰.۳۱	۰.۰۷	-۴.۲۱	۰.۰۰۱
تنظیم هیجان به خستگی تحصیلی	-۰.۳۶	۰.۰۶	-۵.۲۷	۰.۰۰۱

منفی و معنادار بر تنظیم هیجان هستند که نشان می‌دهد این عوامل باعث تضعیف توانایی تنظیم هیجان در دانش‌آموزان می‌شوند. در نهایت، تنظیم هیجان دارای اثر منفی و معنادار بر خستگی تحصیلی است، که بیانگر نقش کاهنده آن در بروز خستگی تحصیلی می‌باشد.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تمامی مسیرهای مستقیم در مدل پژوهش معنادار هستند. به‌طور خاص، فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی هر دو اثر مثبت و معناداری بر خستگی تحصیلی دارند، به این معنا که افزایش این متغیرها منجر به افزایش خستگی تحصیلی می‌شود. همچنین، فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی دارای اثرات جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	مقدار به دست آمده	مقدار مطلوب
$\chi^2/df$	۲.۴۱	کمتر از ۳
CFI	۰.۹۳	بیشتر از ۰.۹۰
IFI	۰.۹۲	بیشتر از ۰.۹۰
GFI	۰.۹۱	بیشتر از ۰.۹۰
RMSEA	۰.۰۶۸	کمتر از ۰.۰۸

همچنین مقدار RMSEA کمتر از ۰.۰۸ بوده که نشان‌دهنده خطای تقریب پایین و مطلوب بودن مدل می‌باشد. در مجموع، این شاخص‌ها تأیید می‌کنند که مدل پیشنهادی پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است.

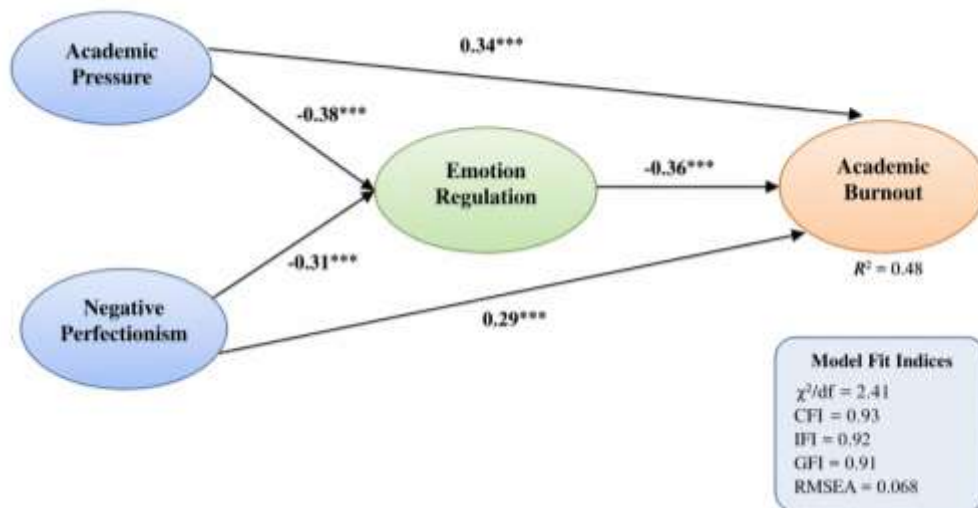
نتایج جدول ۳ نشان‌دهنده برازش مناسب مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی است. مقدار نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی کمتر از ۳ بوده و شاخص‌های برازش تطبیقی و افزایشی (IFI و CFI) بالاتر از ۰.۹۰ گزارش شده‌اند که بیانگر برازش قابل قبول مدل است.

جدول ۴. نتایج اثرات غیرمستقیم (بوت‌استرپ)

مسیر غیرمستقیم	ضریب اثر	بازه اطمینان ۹۵٪	سطح معناداری
فشار تحصیلی به تنظیم هیجان به خستگی تحصیلی	۰.۱۴	۰.۰۰۸ تا ۰.۲۱	۰.۰۰۱
کمال‌گرایی منفی به تنظیم هیجان به خستگی تحصیلی	۰.۱۱	۰.۰۰۶ تا ۰.۱۸	۰.۰۰۱

معناداری اثرات میانجی است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تنظیم هیجان نقش میانجی جزئی در رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و خستگی تحصیلی ایفا می‌کند.

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که اثرات غیرمستقیم فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی بر خستگی تحصیلی از طریق تنظیم هیجان معنادار هستند. بازه‌های اطمینان ۹۵ درصدی برای این مسیرها شامل صفر نمی‌باشند که بیانگر



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش با ضرایب استاندارد مسیرها

شدت اثرات منفی عوامل فشارزا را کاهش داده و به بهبود وضعیت روان‌شناختی دانش‌آموزان کمک نماید.

نتایج کلی مدل نشان می‌دهد که تنظیم هیجان به‌عنوان یک متغیر میانجی، نقش مهمی در تبیین رابطه بین فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی دارد، به‌گونه‌ای که این متغیر می‌تواند

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی هر دو اثرات منفی و معناداری بر تنظیم هیجان دارند. این بدان معناست که افزایش فشارهای بیرونی و انتظارات درونی می‌تواند توانایی فرد در مدیریت هیجان‌ها را کاهش دهد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌هایی که به بررسی نقش منابع مقابله‌ای در شرایط استرس پرداخته‌اند همخوانی دارد و نشان می‌دهد که فشارهای مداوم می‌تواند ظرفیت‌های تنظیمی فرد را تضعیف کنند (Chen et al., 2025; Larionow, 2024). همچنین، کمال‌گرایی منفی به دلیل ایجاد نشخوار فکری و نگرانی مداوم، می‌تواند به اختلال در فرایندهای تنظیم هیجان منجر شود (Ijaz & Khalid, 2020; Worst et al., 2023). در این راستا، پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا اغلب از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان استفاده می‌کنند که این امر آن‌ها را در برابر استرس آسیب‌پذیرتر می‌سازد (Han et al., 2022; Chasetareh et al., 2022).

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که تنظیم هیجان دارای اثر منفی و معنادار بر خستگی تحصیلی است، به این معنا که افراد با توانایی بالاتر در تنظیم هیجان، سطوح پایین‌تری از خستگی تحصیلی را تجربه می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های متعددی که نقش محافظتی تنظیم هیجان را در برابر استرس و فرسودگی تأیید کرده‌اند همسو است (Qin et al., 2022; Pereira et al., 2022). تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا، واکنش‌های هیجانی خود را مدیریت کرده و از منابع روانی خود به‌طور مؤثرتری استفاده کنند. در نتیجه، این توانایی می‌تواند از بروز خستگی و تحلیل انرژی جلوگیری کند. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعاتی که نقش متغیرهای تنظیمی در کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی را بررسی کرده‌اند همخوانی دارد (Badri et al., 2021).

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی با خستگی تحصیلی بود. نتایج تحلیل بوت‌استرپ نشان داد که اثرات غیرمستقیم این متغیرها از طریق تنظیم هیجان معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که بخشی از تأثیر فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی بر خستگی تحصیلی از طریق تضعیف یا تقویت توانایی تنظیم هیجان منتقل می‌شود. این نتیجه با مطالعاتی که نقش میانجی متغیرهای روان‌شناختی در روابط بین

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که فشار تحصیلی و کمال‌گرایی منفی هر دو دارای اثرات مستقیم و معنادار بر خستگی تحصیلی هستند و در عین حال تنظیم هیجان به‌عنوان یک متغیر میانجی نقش معناداری در تبیین این روابط ایفا می‌کند. به‌طور مشخص، نتایج تحلیل مسیر نشان داد که افزایش فشار تحصیلی با افزایش خستگی تحصیلی همراه است و این رابطه از نظر آماری معنادار می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند فشارهای تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع استرس، موجب تحلیل منابع روانی و در نهایت بروز خستگی تحصیلی می‌شوند (Chen et al., 2025; Cengiz & Peker, 2024). در چارچوب مدل تقاضا-منابع، فشار تحصیلی به‌عنوان یک تقاضای محیطی زمانی که با منابع مقابله‌ای کافی همراه نباشد، به فرسودگی و کاهش انرژی روانی منجر می‌شود (Cao & Zhang, 2021). همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با مدل آسیب‌پذیری-استرس نیز همخوانی دارد، به‌طوری‌که فشار تحصیلی در تعامل با ویژگی‌های فردی می‌تواند شدت خستگی را افزایش دهد (Hawkins & Mackinnon, 2025).

در ادامه، نتایج نشان داد که کمال‌گرایی منفی نیز به‌طور مستقیم و مثبت با خستگی تحصیلی مرتبط است. این یافته حاکی از آن است که دانش‌آموزانی که دارای استانداردهای غیرواقع‌بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و حساسیت به ارزیابی منفی هستند، بیشتر در معرض خستگی تحصیلی قرار دارند. این نتیجه با یافته‌های مطالعات متعددی همسو است که نشان داده‌اند کمال‌گرایی ناسازگار یکی از پیش‌بین‌های قوی خستگی تحصیلی است (Biggs et al., 2023; Fadhlurrahman et al., 2024; Faiman & Strouse, 2025). همچنین، این نتیجه در راستای دیدگاه‌های نظری فلت و همکاران قرار دارد که کمال‌گرایی را عاملی مرتبط با افزایش استرس، اضطراب و مشکلات عملکردی می‌دانند (Flett & Hewitt, 2022a). علاوه بر این، پژوهش‌های بین‌فرهنگی نیز نشان داده‌اند که کمال‌گرایی در بافت‌های مختلف فرهنگی می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر برای سلامت روان و افزایش فرسودگی عمل کند (Zhang et al., Mikhailova & Farennikova, 2023).

علاوه بر این، ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنباط روابط علی را محدود کرده و بررسی روابط در طول زمان را ضروری می‌سازد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از طرح‌های طولی و آزمایشی برای بررسی روابط علی بین متغیرها استفاده شود. همچنین، بررسی نقش سایر متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند خودشفقتی، حمایت اجتماعی و انگیزش تحصیلی می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای خستگی تحصیلی کمک کند. علاوه بر این، گسترش دامنه پژوهش به گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف می‌تواند به تعمیم‌پذیری بهتر نتایج منجر شود.

در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی با هدف بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان می‌تواند نقش مهمی در کاهش خستگی تحصیلی ایفا کند. همچنین، کاهش فشارهای غیرضروری تحصیلی و اصلاح نگرش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار از طریق آموزش والدین و معلمان می‌تواند به بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک نماید.

#### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

#### حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

#### ملاحظات اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

#### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

#### تشکر و قدردانی

بدین وسیله، از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند تقدیر و تشکر می‌شود.

## References

- Badri, S. K. Z., Kong, M. Y., Wan Mohd Azam Wan Mohd, Y., Nordin, N. A., & Yap, W. M. (2021). Trait Emotional Intelligence and Happiness of Young Adults: The Mediating Role of Perfectionism. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10800. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010800>

استرس و پیامدهای تحصیلی را بررسی کرده‌اند همسو است (Choi Ramadhana et al., 2023et al., 2022). همچنین، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار کلیدی در کاهش اثرات منفی عوامل استرس‌زا عمل کند (Grugan et al., 2025Gaudreau & Benoit, 2025).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که دانش‌آموزانی که تحت فشار تحصیلی بالا قرار دارند و در عین حال دارای کمال‌گرایی منفی هستند، به‌دلیل ناتوانی در مدیریت هیجان‌های منفی، بیشتر در معرض خستگی تحصیلی قرار می‌گیرند. در مقابل، افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجان برخوردارند، می‌توانند اثرات منفی این عوامل را کاهش داده و از بروز خستگی جلوگیری کنند. این تبیین با رویکردهای نظری جدید که بر نقش تعامل بین عوامل فردی و محیطی در شکل‌گیری خستگی تأکید دارند همخوانی دارد (Dobos et al., 2024Gaudreau & Benoit, 2024). همچنین، این یافته‌ها اهمیت توجه به مهارت‌های تنظیم هیجان در مداخلات آموزشی و روان‌شناختی را برجسته می‌سازد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که خستگی تحصیلی حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل محیطی و فردی است و تنظیم هیجان به‌عنوان یک عامل کلیدی می‌تواند در این میان نقش میانجی ایفا کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات پیشین در زمینه نقش کمال‌گرایی و فشار تحصیلی در بروز خستگی تحصیلی همسو بوده و بر اهمیت رویکردهای چندبعدی در تبیین این پدیده تأکید می‌کند (Wang & Wu, 2022Liu & Berzenski, 2022). همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر بهبود تنظیم هیجان می‌توانند به‌عنوان راهبردی مؤثر در کاهش خستگی تحصیلی مورد استفاده قرار گیرند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از روش خودگزارشی اشاره کرد که ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد و دقت داده‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، نمونه پژوهش محدود به دانش‌آموزان شهر تهران بوده است که این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق و فرهنگ‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد.

- Gaudreau, P., & Benoit, A. (2025). Distinguishing Perfectionism and Excellencism in Graduate Students: Contrasting Links With Performance Satisfaction, Research Self-efficacy, Burnout, and Dropout Intentions. *British Journal of Psychology*, 116(4), 907-929. <https://doi.org/10.1111/bjop.12798>
- Grugan, M. C., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2025). Perfectionism, School Burnout, and School Engagement in Gifted Students: The Role of Stress. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 255-268. <https://doi.org/10.1177/00169862251328015>
- Han, C., Li, F., Lian, B., Vencúrik, T., & Liang, W. (2022). Relationships Between Perfectionism, Extra Training and Academic Performance in Chinese Collegiate Athletes: Mediating Role of Achievement Motivation. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10764. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710764>
- Hawkins, S., & Mackinnon, S. P. (2024). Perfectionism and Stress as Predictors of Academic Self-Efficacy, Self-Concept, and Burnout: A Test of the Vulnerability Stress Model. <https://doi.org/10.31234/osf.io/g2r95>
- Hawkins, S., & Mackinnon, S. P. (2025). Does Perfectionism Moderate the Relationship Between Postsecondary Student Stress and Academic Self-Efficacy, Self-Concept, and Burnout? *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. <https://doi.org/10.1037/cbs0000466>
- Ijaz, T., & Khalid, A. (2020). Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(3), 473-492. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2020.35.3.25>
- Kwarciańska, K., Sanna, K., Kamza, A., & Piotrowski, K. (2022). Perfectionism in Theory and Research. *Przegląd Psychologiczny*, 65(3), 97-112. <https://doi.org/10.31648/przeglądpsychologiczny.8803>
- Larionow, P. (2024). How Are Different Perfectionism Traits Related to Mental Health in Students? *Behavioral Sciences*, 14(3), 187. <https://doi.org/10.3390/bs14030187>
- Liu, C., & Berzenski, S. R. (2022). College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(4), 465-481. <https://doi.org/10.1177/07342829211069799>
- Ma, Y. (2021). Analysis on the Reasons of Academic Burnout Among Chinese Adolescents. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211217.002>
- Mikhailova, O. B., & Farennikova, E. S. (2023). Characteristics of Students' Burnout and Perfectionism in China and Russia. *International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education*, 11(2), 281-289. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2023-11-2-281-289>
- Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A. A., Araújo, A. I., Pereira, D., & Macedo, A. (2022). The Protective Role of Self-Compassion in the Relationship Between Perfectionism and Burnout in Portuguese Medicine and Dentistry Students. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2740. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052740>
- Qin, L., Lü, J., Zhou, Y., Wijaya, T. T., Huang, Y., & Fauziddin, M. (2022). Reduction of Academic Burnout in Preservice Teachers: PLS-SEM Approach. *Sustainability*, 14(20), 13416. <https://doi.org/10.3390/su142013416>
- Ramadhana, D., Basthomi, Y., & Zen, E. L. (2023). Correlation Analysis of Academic Perfectionism, Self-Efficacy, and Burnout Among English Department Learners. *Veles Voice*
- Biggs, D., McKay, J., & Shanmugam, S. (2023). Academic Burnout and Perfectionism in UK-based Physiotherapy Students. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3320615/v1>
- Cao, C., & Zhang, J. (2021). Chinese University Faculty's Occupational Well-Being: Applying and Extending the Job Demands-Resources Model. *Journal of Career Development*, 49(6), 1283-1300. <https://doi.org/10.1177/08948453211037005>
- Cascio, A. L. (2025). The Impact of Spiritual Well-Being on Multidimensional Perfectionism in University Students: A Nationwide Survey. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 15(10), 211. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15100211>
- Cengiz, S., & Peker, A. (2024). Antecedents of School Burnout: A Longitudinal Mediation Study. *Social Psychology of Education*, 27(4), 1901-1919. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09887-2>
- Chasetareh, F., Barabadi, E., Khajavy, G. H., & Flett, G. L. (2022). Perfectionism and L2 Achievement: The Mediating Roles of Motivation and Self-Regulated Learning Among Iranian High School Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 41(1), 3-21. <https://doi.org/10.1177/07342829221096916>
- Chen, Y. W., Pan, L., Lu, F., Sun, D., Liao, C., & Na, M. (2025). Psychological Detachment in Chinese Higher Education: A Multitheoretical Model of Academic Stress, Cultural Pressure, and Coping Resources. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1647184>
- Choi, H.-j., Cho, S., Kim, J., Kim, E. J., Chung, J., & Lee, S. M. (2022). The Mediating Effect of Introjected Motivation on the Relation Between Perfectionism and Academic Burnout. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32(2), 207-219. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.8>
- Dobos, B., Mellor, D., & Pikó, B. (2024). Exploring Fear of Happiness Among University Students: The Role of Perfectionism, Academic Burnout, Loneliness, and Hopelessness. *Scandinavian journal of psychology*, 65(3), 559-567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>
- Endleman, S., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2021). The Longitudinal Associations Between Perfectionism and Academic Achievement Across Adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(2), 91-100. <https://doi.org/10.1177/01650254211037400>
- Fadhilurrahman, F. R., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). Peran Perfeksionisme Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran: Pengujian Perfeksionisme Model 2 X 2. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 82-107. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v9i12024.82-107>
- Faiman, H. B., & Strouse, G. A. (2025). Perfectionism and Academic Burnout in High-Achieving Undergraduate Students. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 269-284. <https://doi.org/10.1177/00169862251326467>
- Filyasova, Y. A. (2022). A Semantic Field of Perfectionism as a Social and Psychological Concept in Academic Discourse. *Rudn Journal of Language Studies Semiotics and Semantics*, 13(2), 382-395. <https://doi.org/10.22363/2313-2299-2022-13-2-382-395>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022a). Keys to Understanding Perfectionistic Children. 79-95. <https://doi.org/10.1037/0000289-006>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022b). Perfectionism and Problems in Learning, Performance, and Achievement. 173-199. <https://doi.org/10.1037/0000289-009>
- Gaudreau, P., & Benoit, A. (2024). Be Careful What You Wish For: The Double-Edged Sword of Perfectionism During Graduate Studies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zxqvf>

- of English Language Education Society*, 7(2), 300-311.  
<https://doi.org/10.29408/veles.v7i2.18309>
- Wang, Q., & Wu, H. (2022). Associations Between Maladaptive Perfectionism and Life Satisfaction Among Chinese Undergraduate Medical Students: The Mediating Role of Academic Burnout and the Moderating Role of Self-Esteem. *Frontiers in psychology*, 12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>
- Worst, H., Adams, K., & Thompson, A. (2023). Relationship Between Anxiety, Coping Strategies, and Perfectionism in Entry-Level Doctor of Physical Therapy Students. *Journal of Physical Therapy Education*, 38(1), 25-32.  
<https://doi.org/10.1097/jte.0000000000000317>
- Yang, J.-H., Yang, H., Choi, C., & Bum, C.-H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis on Burnout Owing to Perfectionism in Elite Athletes Based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare*, 11(10), 1417.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>
- Zhang, L., Liu, L., Wang, P., Wu, X., & Wang, W. (2025). Parents' Behavioural Control Affects Chinese College Students' School Burnout and Perceived Employment Stress: Different Effects via Self-Oriented, Other-Oriented, and Socially Prescribed Perfectionism. *Emerging Adulthood*, 13(2), 395-409. <https://doi.org/10.1177/21676968241312263>