

رابطه تصویر بدنی با اهمال کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای

کمال‌گرایی

پانته آ سلیمی^۱، منصوره حاج حسینی^۲، کیمیا خرم رویی^۳

۱. کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه تهران، تهران ایران.

۲. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

۳. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۴. فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هفتم، پاییز ۱۴۰۴، صفحات ۱۲۱-۱۰۳

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه تصویر بدنی با اهمال‌کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی باتوجه به نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مقاطع تحصیلی متوسطه اول و دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش نیز شامل ۵۰۰ نفر از این دانش‌آموزان بوده که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های اهمال‌کاری تحصیلی سولومون و راث‌بلوم، فرسودگی تحصیلی سالما - آرو و همکاران، تصویر بدنی کش و همکاران و کمال‌گرایی چندبعدی هویت و فلت استفاده شد. داده‌های پژوهش بر اساس روش تحلیل مسیر و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که مدل کلی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین باتوجه به ضرایب استاندارد و آماره t تمامی روابط بین متغیرهای تصویر بدنی، کمال‌گرایی، اهمال‌کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار بودند. باتوجه به نتایج پژوهش به نظر می‌رسد که تصویر بدنی و کمال‌گرایی به ترتیب ارتباط منفی و مثبتی با اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی داشته است و همچنین تصویر بدنی با اثرگذاری بر کمال‌گرایی افراد می‌تواند موجبات اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی آن‌ها را فراهم سازد.

واژگان کلیدی: اهمال‌کاری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، تصویر بدنی، کمال‌گرایی، دانش‌آموزان، نوجوانان.

مقدمه

یکی از اساسی‌ترین اهداف اجتماعی آموزش برای نوجوانان، دستیابی به درجه معینی از بهزیستی و سازگاری در دبیرستان است (ناساسکو^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). ورود دانش‌آموزان به دبیرستان، معمولاً باعث کاهش درگیری عاطفی با مدرسه می‌شود و زمینه تحصیلی جدید، خوشایند یا ارزشمند تلقی نمی‌گردد (گازکوزلینارس^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). درعین حال اضطراب در مورد مطالعه و کار بیش از حد، افزایش می‌یابد (وانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). به همین ترتیب، تغییرات ناگهانی مرتبط با این مرحله، مانند بار سنگین تکالیف و نیاز به روشن شدن علائق آن‌ها برای مسیر آینده خود در تحصیل، می‌تواند باعث استرس و حتی ایجاد فرسودگی^۴ شود (فراداس^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ سالملا-آرو^۶، ۲۰۱۷). فرسودگی تحصیلی^۷ به فقدان لذت یا ارزش درک شده دانش‌آموز از یادگیری، همراه با احساس پریشانی و غرق شدن اشاره دارد (وانگ و همکاران، ۲۰۱۵). فرسودگی تحصیلی شامل سه مؤلفه: خستگی تحصیلی، خستگی عاطفی و بدینی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی می‌باشد (نوح^۸ و همکاران، ۲۰۱۳).

دوران نوجوانی یک مرحله مهم برای گسترش سازگاری تحصیلی^۹ است (زیمرگمبک و اسکینر^{۱۰}، ۲۰۱۱). ازاین‌رو بررسی عواملی ازجمله اهمال کاری تحصیلی^{۱۱} (لاکسون^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳) می‌تواند زمینه‌ساز توسعه مداخلات پیشگیرانه در مورد فرسودگی تحصیلی باشد، حائز اهمیت است (ون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳). در تعریف اهمال کاری می‌توان گفت وقتی تجربه فرایند منفی انجام یک کار بیشتر از مطلوبیت نتیجه مورد انتظار در حال حاضر باشد، آن‌گاه فرد تصمیم گرفته که کار را به تعویق اندازد (ژانگ و فنگ^{۱۴}، ۲۰۲۰). دانش‌آموزانی که درگیر اهمال کاری تحصیلی هستند، انگیزه‌ای برای انجام تکالیف آموزشی در مدت زمان تعیین شده ندارند، به موقع برای امتحانات درس نمی‌خوانند و همچنین به موضوعات مطرح شده در کلاس و دروس توجه نکرده و انجام تکالیف را تا آخرین لحظه به تأخیر می‌اندازند (آیچا^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر اهمال کاری تحصیلی، نارضایتی از تصویر بدنی^{۱۶} به‌ویژه در میان نوجوانان کشورهای با درآمد کم و متوسط (لويس-اسمیت^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۳) نیز بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی^{۱۸} دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد (رحمان^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۱). تصویر بدنی به‌عنوان بازنمایی درونی ظاهر بیرونی شخص تعریف می‌شود که شامل بازنمایی ذهنی بدن خود و هیجان‌های مرتبط با یک احساس کلی از

1. Nasaescu

2. Gázquez Linares

3. Wang

4. burnout

5. Ferradás

6. Salmela-Aro

7. Academic burnout

8. Noh

9. Academic compatibility

10. Zimmer-Gembeck & Skinner

11. Academic procrastination

12. Lacson

13. Wen

14. Zhang & Feng

15. Ayça

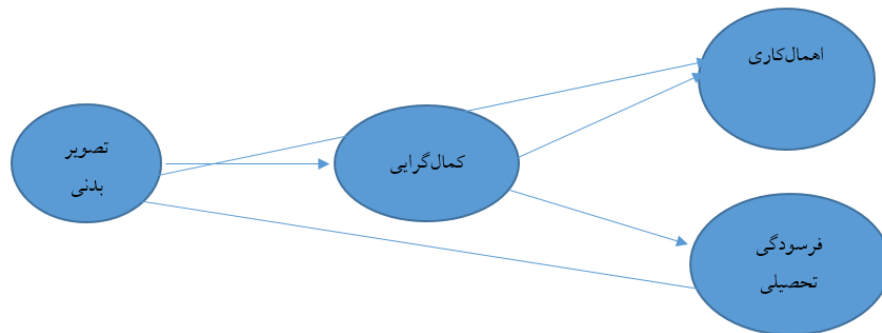
16. Body image

17. Lewis-Smith

18. Academic achievement

19. Rehman

خود بدنی است (لوئیس - اسمیت و همکاران، ۲۰۱۸؛ سبری^۱ و همکاران، ۲۰۲۰) این تصویر دارای ابعاد مختلفی از جمله ابعاد ادراکی (دقت در اندازه تخمینی بدن)، نگرشی (رضایت ذهنی از بدن خود)، شناختی (مشارکت در باور ظاهری درباره بدن)، عاطفی (احساسات و هیجان‌ها) و رفتاری (رفتارهای جبرانی مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی) بوده که در شکل‌گیری یک تصویر کلی دخیل هستند (کش و اسمولاک^۲، ۲۰۱۱). مراقبت از بدن و تصویر بدن، به‌ویژه در دوران نوجوانی از مسائل اجتماعی است (تلائی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). به نظر می‌رسد نگرانی در مورد تصویر بدنی دارای نوعی تفکر کمال‌گرایانه بوده و بعضی از افراد دارای باورهای غیرمنطقی درباره جذابیت هستند (فیلبندی کشکولی، ۱۳۹۱). پولیوی و هرمان^۴ (۲۰۰۲) به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی با تشدید ادراک از نقص‌های خاص مربوط به بدن، استعداد فرد را نسبت به ایجاد نارضایتی از تصویر بدن و رفتارهای ناسالم افزایش می‌دهد. ساختار کمال‌گرایی^۵ به‌صورت چندوجهی و چندبعدی است که این سه بعد شامل کمال‌گرایی خودمحور یا خویش‌نشان‌دار، دیگرگرا و کمال‌گرایی تجویز شده اجتماعی (جامعه‌مدار) می‌باشد (فلت^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). افراد کمال‌گرا برای بی‌عیب‌ونقص بودن تلاش می‌کنند، استانداردهای غیرواقعی دارند و فشارهای بیرونی و درونی شدیدی را برای کامل‌شدن تجربه می‌کنند (توماس و بیگاتی^۷، ۲۰۲۰). پژوهش کوران و هیل^۸ (۲۰۱۹) نشان می‌دهد میانگین سطوح تمامی ابعاد صفت کمال‌گرایی به‌طور خطی در طول زمان افزایش یافته است، به‌گونه‌ای که فشارهای فزاینده‌ای را القا می‌کند تا بر نسل کنونی نوجوانان متأخر و بزرگسالان در حال ظهور اعمال گردد. شواهد اولیه نشان می‌دهد که کمال‌گرایی، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (کلجایک^۹، ۲۰۱۷) و نتایج تلاش‌های کمال‌گرایانه بیش از حد بالا باعث به تأخیر انداختن و ترک برنامه‌ریزی و یا اهمال‌کاری تحصیلی می‌شود (یاداو و دیویدی^{۱۰}، ۲۰۲۳).



شکل ۱. نمودار کلی مدل علی پژوهش

1. Sebri
2. Cash & Smolak
3. Tlaye
4. Polivy & Herman
5. Perfectionism
6. Flett
7. Thomas & Bigatti
8. Curran & Hill
9. Kljajic
10. Yadav & Dwivedi

این در حالی است که از سویی یافته‌های پژوهشی مانند سلمانی و همکاران (۱۴۰۱)، زارغان و کرمی ایشقلو (۱۴۰۰)، پورسید و همکاران (۱۳۹۴)، بابلان و همکاران (۱۳۹۳)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۲)، سپهریان (۱۳۹۰)، اشرف^۱ و همکاران (۲۰۲۳)، یو^۲ و همکاران، (۲۰۱۶)، چانگ و همکاران (۲۰۱۶)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، بورنام و همکاران (۲۰۱۴)، جاپان (۲۰۱۰) رابطه کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی را تأیید نموده‌اند و از سوی دیگر یافته‌های پژوهشی محمدی زرغان و همکاران (۱۴۰۱)، احمدی گلسفیدی و همکاران (۱۴۰۰)، کارخانه‌ای و همکاران (۱۴۰۰)، جمشیدی و هاشمی (۱۳۹۸)، اسدی (۱۳۹۷)، مشعل پور فرد و همکاران (۱۳۹۳)، مک کامب و میلز (۲۰۲۱)، بارنز و کالتابیانو (۲۰۱۶)، بونه و همکاران (۲۰۱۳) و سادات رسولی و غلامعلی لواسانی (۲۰۱۱) رابطه کمال‌گرایی و تصویر بدنی را تأیید نموده‌اند. بالین حال پژوهشی که به‌طور مشخص به تأثیر تصویر بدنی در اهمال‌کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی پرداخته باشد و به‌ویژه الگوی ارتباطی آن‌ها را در نقش میانجی گر کمال‌گرایی بررسی نماید، وجود ندارد؛ لذا ضرورت پرداختن به اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان عامل مؤثر در فرایند یادگیری و تحصیل، شناسایی عوامل پیش‌آیند و واسطه‌ای را موجب گردیده و زیربنای پژوهش حاضر واقع گردیده است. در این راستا نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه میان تصویر بدنی و اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی بررسی گردیده و الگوی ساختاری ارتباط میان آن‌ها ارائه شده است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف بنیادی است. نوع داده‌ها در این پژوهش کمی و توصیفی، همچنین طرح پژوهش مقطعی از نوع تحلیل مسیر^۳ و با استفاده از روش‌های مدل‌یابی ساختاری می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه (اول و دوم) است که در مدارس مناطق ۷ و ۸ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بوده‌اند. برای دستیابی به نتایج معتبر، نمونه‌های انتخابی می‌بایست مبتنی بر معرف بودن جامعه باشند. به‌گونه‌ای که خواص جامعه در نمونه منعکس گردد. همچنین اطلاعات گردآوری شده دارای حجم کافی و مناسبی باشند؛ بنابراین حداقل حجم نمونه در مدل‌یابی معادلات ساختاری بر اساس عامل‌ها تعیین می‌شود نه متغیرهای مشاهده‌پذیر. ۲۰ نمونه برای هر عامل (متغیر پنهان) لازم است (جکسون^۴، ۲۰۰۳). به‌طورکلی حداقل به ۲۰۰ نمونه احتیاج است تا بتوان به بررسی فرضیات پژوهش پرداخت (کلاین^۵، ۲۰۱۱). با توجه به مطالب فوق نمونه آماری مطالعه حاضر ۵۰۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس دخترانه شهر تهران هستند که به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی و در دسترس با رعایت ملاحظات مبنی بر شباهت نمونه انتخاب‌شده با جامعه آماری انتخاب شدند. این روش نمونه‌گیری غیر احتمالی می‌باشد که ملاک آن سادگی و سهولت در دستیابی به آحاد نمونه است. جهت شرکت در پژوهش، مجموعه‌ای از ملاک‌های ورود و خروج با استفاده از طرح سؤال موردبررسی قرار خواهند گرفت که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت‌اند از:

- ۱- دانش‌آموز دختر متوسطه اول و دوم؛ ۲- داشتن حداقل ۱۲ سال سن؛ ۳- حداقل سواد برای پاسخ دادن به پرسش‌نامه‌ها؛ ۴- شرکت نداشتن در پژوهش‌های مشابه؛ ۵- عدم دریافت هرگونه درمان روان‌شناختی پیش از اجرای پژوهش.

¹. Ashraf

². Yu

³. Path analysis

⁴. Jackson

ملاک‌های خروج نیز بر اساس اذعان دانش‌آموزان سنجیده شد که عبارت‌اند از:

۱- تشخیص قطعی یک اختلال روان‌شناختی مبتنی بر دفترچه تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا؛ ۲- داشتن سابقه بستری در بخش اعصاب و روان؛ ۳- داشتن سن بالای ۱۲ سال؛ ۴- عدم پاسخگویی دانش‌آموز به سؤالات پرسش‌نامه؛ ۵- عدم تمایل به شرکت در پژوهش.

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از پرسشنامه‌های پرسش‌نامه چندگانه کمال‌گرایی، تصویر بدنی، فرسودگی تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی استفاده شد که در ادامه به بررسی هر یک از این پرسشنامه‌ها خواهیم پرداخت.

پرسش‌نامه چندگانه کمال‌گرایی: پرسش‌نامه چندگانه کمال‌گرایی به‌وسیله هویت و فلت^۱ در سال ۱۹۹۱ ساخته شده است. این ابزار ۳۰ سؤال یا گویه را شامل می‌شود که سه خرده مقیاس کمال‌گرایی خویش‌نمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را اندازه‌گیری می‌کند. هویت و فلت (۱۹۹۱) همسانی درونی این مقیاس را قابل‌قبول اعلام کردند که به ترتیب برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار، برابر با ۰/۸۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۱ بوده است. در یک پژوهشی قابلیت اعتماد پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷ تا ۰/۷۵ محاسبه شده است. در پژوهش زیفمن^۲ و همکاران (۲۰۲۰)، آلفای کرونباخ ۰/۹ به‌دست آمده است. این پرسش‌نامه در ایران به‌وسیله بشارت (۱۳۸۶) ترجمه و هنجاریابی شده است که در اعتباریابی مقدماتی آن ضرایب آلفای کرونباخ به‌دست آمده برای کمال‌گرایی خودمدار ۰/۹، کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳، کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۷۸ بوده که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. همچنین ضرایب بازآزمایی این مقیاس در فاصله دو تا چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۰ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بازآزمون بالای این مقیاس است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه تصویر بدنی: ویرایش اول پرسش‌نامه تصویر بدنی در سال ۱۹۸۳ طراحی شد که شامل ۲۹۴ ماده بود و پرسش‌نامه تصویر بدنی نامیده شد. در ویرایش دوم، بخش‌های تکراری حذف شد و بعضی از بخش‌ها بر اساس ملاک‌های جدید جابه‌جا شدند. در سال ۱۹۸۵ کش و همکاران از این پرسش‌نامه جهت یک پژوهش بین‌المللی در مورد تصویر بدنی استفاده کردند. بر این اساس کش در سال ۲۰۰۰ پرسش‌نامه چندبعدی نگرش فرد در مورد تصویر بدن خود را برای سنجش تصویر بدن طراحی کرد. این پرسش‌نامه شامل ۶۹ گویه و ۳ بعد و ۹ مؤلفه است که به‌وسیله خود فرد پاسخ داده می‌شود و جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار تصویر بدنی است که آگاهی فرد از سلامتی یا احساس بیماری را نیز دربر می‌گیرد. سه بعد عبارت‌اند از: ۱- مقیاس مربوط به خود بدن می‌باشد. ۲- مقیاس رضایت از بخش‌های مختلف بدنی ۳- مقیاس مربوط به نگرش فرد در باره وزن که خود شامل دو زیر مجموعه است. اولی مشغولیت فکری نسبت به اضافه‌وزن است و نمره بیشتر نشان‌دهنده نگرانی زیاد فرد است. دومی ارزیابی فرد از وزن خویش می‌باشد (کش، ۲۰۰۲). علاوه بر این دو زیر مقیاس، سایر مؤلفه‌های این پرسش‌نامه شامل ارزیابی ظاهر، گرایش به ظاهر، ارزیابی تناسب، گرایش به تناسب، ارزیابی سلامت، گرایش به سلامت و رضایت از قسمت‌های بدن هستند. کش روایی و پایایی مؤلفه‌ها را با حدود اطمینان ۹۵ درصد برای مردان از ۰/۷۷ تا ۰/۹۱ و برای زنان از ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ گزارش کرد (کش، ۲۰۰۲؛ کش، ۲۰۱۲). پایایی این ابزار در ایران به‌وسیله زرشناس و همکاران برای خرده مقیاس آگاهی از

¹ Hewitt & Flett

² Zeifman

ظاهر ۰/۸۷، ارزیابی از ظاهر ۰/۸۵، نگرانی از افزایش وزن ۰/۸۲، رضایت از بخش‌های مختلف بدنی ۰/۷۹ و ارزیابی وزن از دید خود فرد ۰/۷۵ بوده است. همچنین روایی این مقیاس به‌وسیله بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۳) مطلوب گزارش شده است.

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی: این پرسش‌نامه به‌وسیله سالما -آرو و همکاران (۲۰۰۹) جهت بررسی و سنجش فرسودگی تحصیلی طراحی و تدوین شده است. مقیاسی دارای ۹ سؤال یا گویه می‌باشد که سه عامل فرسودگی تحصیلی شامل: خستگی مفرط از فعالیت‌های مدرسه، بدبینی نسبت به معنای مدرسه، احساس بی‌کفایتی در مدرسه را اندازه‌گیری می‌کند. سالما -آرو و همکاران (۲۰۰۹) آلفای کرونباخ این مقیاس را برای خستگی مفرط از فعالیت‌های مدرسه ۰/۸۰، بدبینی نسبت به معنای مدرسه ۰/۸۰ و احساس بی‌کفایتی در مدرسه ۰/۶۷ محاسبه کردند. در ایران پرسش‌نامه مذکور به‌وسیله عبدالله پور و همکاران (۱۳۹۵) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. روایی محتوایی، صوری و ملاکی این ابزار را مناسب ارزیابی کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه اهمال کاری تحصیلی: این پرسش‌نامه را سولومون و راث بلوم در سال ۱۹۸۴ طراحی کرده و آن را مقیاس اهمال کاری تحصیلی نام نهاده‌اند. مقیاس ارزیابی اهمال کاری تحصیلی را دهقانی (۱۳۸۷) برای نخستین بار در ایران به کار برده است که شامل ۲۷ گویه می‌باشد. ۲۱ گویه آن به بررسی اهمال کاری تحصیلی، در سه حوزه آماده کردن تکالیف، آماده شدن برای امتحان و تهیه گزارش نیمسال یا ارائه مقاله می‌پردازد. افزون بر ۲۱ گویه مذکور، ۶ گویه (۲۷، ۲۶، ۱۹، ۱۸، ۸، ۷) برای سنجش دو ویژگی احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن و تمایل به تغییر عادت اهمال کاری در نظر گرفته شده است که بنا به پیشنهاد سازنده مقیاس، در محاسبه روایی و پایایی، این ۶ سؤال، منظور نمی‌شوند. در نسخه اصلی مقیاس، پایایی با استفاده از روش همسانی درونی ۸۴ درصد بود و روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید قرار گرفت. هاپه (۲۰۱۱) قابلیت اعتبار این ابزار را به روش بازآزمایی ۰/۸ محاسبه نموده است. در پژوهش تمنایی فر و مقدسین (۱۳۹۱)، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس اهمال کاری تحصیلی با حذف سؤالات (۲۷، ۲۶، ۱۹، ۱۸، ۸، ۷) که احساسات پاسخگو را نسبت به اهمال کاری می‌سنجند، ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین در پژوهش مطیعی و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و در پژوهش خیامی آبیز (۱۳۹۴)، ۰/۹۱ گزارش شده است. روایی پرسش‌نامه در پژوهش جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) با استفاده از روش تحلیل عاملی محاسبه شد که بیانگر روایی مطلوب پرسش‌نامه بود. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

در قسمت تحلیل استنباطی داده‌ها از مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. در ابتدا داده‌ها از منظر نرمال بودن تک متغیری، نرمال بودن چندمتغیری و مفروضه‌های زیربنایی معادلات ساختاری در نرم‌افزار (SPSS) موردسنجش قرار گرفته و در صورتی که تأیید شوند، نقش میانجیگری کمال‌گرایی در رابطه میان تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی در نرم‌افزار (AMOS) موردبررسی و ارزیابی قرار خواهد گرفت.

یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه‌ها، آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیارها متغیرها بررسی شد و نتایج نشان داد که تصویر بدنی دارای بیشترین میانگین بود. نتایج کامل در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری	کجی	کشدگی	میانگین	انحراف معیار
خود بدن	-۰/۴۹۶	۰/۲۶۶	۱۰۸/۲۴	۱۷/۹۲۹
رضایت از بخش‌های بدنی	-۰/۱۷۳	۰/۱۰۹	۳۳/۱۲	۷/۲۳۶
نگرش فرد درباره وزن	-۰/۶۳۷	۰/۷۴۷	۱۹/۳۱	۴/۲۱۸
تصویر بدنی	-۰/۴۳۰	۰/۴۸۷	۱۶۰/۶۷	۲۴/۹۸۲
کمال‌گرایی خویش‌مدار	۰/۱۴۹	-۰/۱۱۱	۲۹/۳۷	۵/۴۲۲
کمال‌گرایی دیگرمدار	۰/۱۷۷	-۰/۰۳۵	۳۲/۸۷	۵/۰۲۴
کمال‌گرایی جامع‌مدار	۰/۲۹۵	-۰/۰۴۹	۳۰/۸۵	۵/۸۷۱
کمال‌گرایی	۰/۳۰۷	۰/۱۸۵	۹۳/۱۰	۱۲/۹۹۳
آماده‌شدن برای امتحان	۰/۶۷۷	۰/۳۶۲	۱۸/۳۳	۷/۷۴۹
آماده‌شدن برای تکالیف	۰/۵۹۱	۰/۴۶۶	۲۵/۵۴	۹/۴۱۳
آماده‌شدن برای پایان‌ترم	۰/۵۳۷	-۰/۰۲۶	۱۶/۰۹	۴/۸۲۵
اهمال‌کاری تحصیلی	۰/۶۰۸	۰/۶۴۶	۵۹/۹۶	۱۸/۷۱۲
خستگی در مدرسه	۰/۴۲۵	۰/۳۲۶	۱۴/۰۷	۲/۶۰۶
بی‌علاقگی نسبت به مدرسه	۰/۱۸۰	۰/۴۷۱	۱۱/۴۴	۲/۸۱۰
عدم کفایت در مدرسه	۰/۲۸۶	-۰/۰۴۰	۱۷/۴۶	۲/۹۰۷
فرسودگی تحصیلی	۰/۲۳۱	۰/۲۶۹	۲۲/۹۷	۶/۹۷۸

به‌منظور بررسی رابطه ساده بین متغیرهای پژوهش همبستگی آن‌ها محاسبه گردید و نشان داد که همبستگی بین متغیرها در اغلب موارد معنادار هستند. از این‌رو امکان بررسی مدل فراهم است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحلیل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱. خود بدن	۱															
۲. رضایت از بخش‌های بدنی	۰/۴۹۶**	۱														
۳. نگرش فرد درباره وزن	۰/۶۳۷**	۰/۴۳۰**	۱													
۴. تصویر بدنی	۰/۴۸۷**	۰/۴۳۰**	۰/۴۳۰**	۱												
۵. کمال‌گرایی خویش‌مدار	۰/۱۴۹**	۰/۱۴۹**	۰/۱۴۹**	۰/۱۴۹**	۱											
۶. کمال‌گرایی دیگرمدار	۰/۱۷۷**	۰/۱۷۷**	۰/۱۷۷**	۰/۱۷۷**	۰/۱۷۷**	۱										
۷. کمال‌گرایی جامع‌مدار	۰/۲۹۵**	۰/۲۹۵**	۰/۲۹۵**	۰/۲۹۵**	۰/۲۹۵**	۰/۲۹۵**	۱									
۸. کمال‌گرایی	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۰/۳۰۷**	۱								
۹. آماده‌شدن برای امتحان	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۰/۶۷۷**	۱							
۱۰. آماده‌شدن برای تکالیف	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۰/۵۹۱**	۱						
۱۱. آماده‌شدن برای پایان‌ترم	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۰/۵۳۷**	۱					
۱۲. اهمال‌کاری تحصیلی	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۰۸**	۱				
۱۳. خستگی در مدرسه	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۰/۴۲۵**	۱			
۱۴. بی‌علاقگی نسبت به مدرسه	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۰/۱۸۰**	۱		
۱۵. عدم کفایت در مدرسه	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۰/۲۸۶**	۱
۱۶. فرسودگی تحصیلی	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**	۰/۲۳۱**

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

در ابتدا، شاخص‌های برازش مدل محاسبه گردید که نتایج این تحلیل در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری اولیه و اصلاح شده

شاخص‌های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش ^۱
مجدور کای ^۲	۸۶/۶۱	۶۴/۸۶	-
درجه آزادی مدل	۳۶	۲۴	-
χ^2/df	۳/۳۳	۲/۷۰	کمتر از ۳
GFI ^۳	۰/۹۱۲	۰/۹۳۲	۰/۹۰ >
AGFI ^۴	۰/۸۴۸	۰/۸۷۲	۰/۸۵۰ >
CFI ^۵	۰/۹۰۵	۰/۹۳۶	۰/۹۰ >
RMSEA ^۶	۰/۱۰۹	۰/۰۷۶	۰/۰۸ <

جدول بالا، نشان می‌دهد که به‌استثنای شاخص‌های GFI و CFI، دیگر شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت نمی‌کنند. به همین دلیل مدل در دو مرحله با ایجاد کوواریانس بین خطاهای نشانگرهای کمال‌گرایی خویش‌نمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و خود بدن، اصلاح و درنهایت شاخص‌های برازندگی حاصل شد که نشان داد مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد. به این ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که الگوی اندازه‌گیری پژوهش با داده‌های گردآوری شده برازش دارد.

به‌منظور بررسی برازش مدل پژوهشی تصویر بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با واسطه‌گری کمال‌گرایی، از تحلیل معادلات ساختاری استفاده گردید.

جدول ۴. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیر	متغیرهای مکنون	b	S.E	β	t	p
مستقیم	تصویر بدنی $\leftarrow$ فرسودگی تحصیلی	-۰/۰۲۶	۰/۰۴۰	-۰/۱۶۶	-۲/۸۸۵	۰/۰۰۱
	تصویر بدنی $\leftarrow$ اهمال کاری تحصیلی	-۰/۱۶۷	۰/۱۷۳	-۰/۳۶۷	-۴/۵۵۴	۰/۰۰۱
	کمال‌گرایی $\leftarrow$ فرسودگی تحصیلی	۱/۱۱۷	۰/۳۷۳	۰/۲۶۱	۸/۵۴۱	۰/۰۰۱
	کمال‌گرایی $\leftarrow$ اهمال کاری تحصیلی	۰/۰۸۵	۰/۰۸۴	۰/۱۹۱	۲/۷۱۹	۰/۰۰۵
	کمال‌گرایی $\leftarrow$ تصویر بدنی	-۰/۰۳۷	۰/۰۳۷	-۰/۲۰۶	-۳/۱۸۱	۰/۰۲۳
غیرمستقیم	تصویر بدنی $\leftarrow$ کمال‌گرایی $\leftarrow$ فرسودگی تحصیلی	-۰/۰۵۳	۰/۰۱۳	-۰/۰۸۷	-۵/۴۳۶	۰/۰۰۱
	تصویر بدنی $\leftarrow$ کمال‌گرایی $\leftarrow$ اهمال کاری تحصیلی	-۰/۰۷۸	۰/۱۰۷	-۰/۰۶۱	-۷/۵۷۱	۰/۰۰۱

همان‌گونه جدول ۴ نشان می‌دهد، تصویر بدنی بر کمال‌گرایی، فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد. همچنین کمال‌گرایی بر فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد همچنین جدول ۴ نشان می‌دهد که تصویر بدنی بر فرسودگی تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی با واسطه‌گری کمال‌گرایی اثر غیرمستقیم دارد.

^۱. Cut-off point

^۲. Chi-Square

^۳. Normed chi-square

^۴. Goodness Fit Index

^۵. Adjusted Goodness Fit Index

^۶. Comparative Fit Index

^۷. Root Mean Square Error of Approximation

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تصویر بدنی با اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی باتوجه به نقش واسطه ای کمال گرایی در بین دانش آموزان دختر مقاطع تحصیلی متوسطه اول و دوم شهر تهران بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داده که به ترتیب روابط مستقیم تصویر بدنی با کمال گرایی، تصویر بدنی با اهمال کاری تحصیلی و تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی؛ روابط مستقیم کمال گرایی با اهمال کاری تحصیلی و کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی؛ و روابط غیرمستقیم تصویر بدنی با اهمال کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با نقش واسطه ای کمال گرایی معنی دار بوده و روابط میان آن ها مورد تأیید قرار گرفت.

باتوجه به یافته های پژوهش حاضر و نتایج مدل معادلات ساختاری، متغیر تصویر بدنی ارتباط مستقیم و معناداری با کمال گرایی دختران نوجوان دارد، به نحوی که باتوجه به آن می توان سطح کمال گرایی دانش آموزان را پیش بینی نمود. این فرضیه با پژوهش های مک کامب و میلز^۱ (۲۰۲۱)، بارنز و کالتابیانو^۲ (۲۰۱۶)، بونه^۳ و همکاران (۲۰۱۳)، ابراهیمی صدر (۱۴۰۲)، کارخانه ای و همکاران (۱۴۰۰)، جمشیدی و هاشمی (۱۳۹۸) و مشعل پور فرد و همکاران (۱۳۹۳) همسو بوده که به طرق مختلف ارتباط میان تصویر بدنی و کمال گرایی را مشخص نموده و نشان داده اند افرادی که تصویر بدنی مطلوبی از خود ندارند به طور هم زمان سطوح بالایی از کمال گرایی را تجربه می کنند که می تواند متعاقباً رضایت یا نگرانی بابت تصویر بدنی فرد را افزوده یا بکاهد. همچنین نتایج حاصل از پژوهش همسو با یافته های احمدی گلسفیدی و همکاران (۱۴۰۰) است که نشان دادند افراد کمال گرا گرایش دارند از لحاظ بدنی در وضعیت عالی باشند و قادر نیستند، اشکالی را در بدن خویش تحمل کنند. گاهی این اشخاص مشکلات جزئی را بزرگ کرده و یا ایراد غیر واقعی از خویش پیدا می کنند و این مطلب سبب بروز تصویر ذهنی منفی از بدن می شود. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که ظاهر فیزیکی و تصویر بدنی از حوزه هایی با ظرفیت بالقوه کمال گرایی در افراد می باشد (استوبر و استوبر^۴، ۲۰۰۹). زنان و دخترانی که به شدت بر روی ظاهر خود حساس بوده و بر روی آن سرمایه گذاری می کنند، دارای کمال گرایی ظاهری بسیار بالایی از نوع نگرانی در مورد نقص می باشند. به ویژه این افراد نسبت به رویدادهای اجتماعی که منجر به مقایسه اجتماعی شده و افکاری مقایسه ای در مورد ظاهر ایده آل را به وجود می آورند، حساس می باشند؛ زیرا که برای آن ها تهدیدکننده تلقی می شود (مک کامب و میلز، ۲۰۲۱). افرادی که دارای نگرش ها و طرحواره های تصویر بدنی منفی هستند، شناخت های تحریف شده و ناکارآمدی در مورد ظاهر خود مانند بزرگ نمایی نقص های ظاهری و مقایسه های مغرضانه دارند (لوئیس اسمیت^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). مقدار کم تا متوسط کمال گرایی می تواند منجر به وظیفه شناسی و خودسازی مثبت شود (کمال گرایی انطباقی)، اما زمانی که اهداف به حدی بالا می رود که منجر به تفکر انعطاف ناپذیر شده و استانداردهای عمدتاً دست نیافتنی را تعیین می کند، کمال گرایی ناسازگار است (هیکس^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). ویژگی هایی مانند کمال گرایی ممکن است بر نحوه درک فرد از فشار بیرونی برای رسیدن به ایده آل اجتماعی تأثیر گذاشته و در نتیجه نگرانی هایی مربوط به تصویر بدن ایجاد شود (فریرا^۷ و همکاران، ۲۰۱۸؛ مک نیل^۸ و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی افراد

^۱ McComb & Mills

^۲ Barnes & Caltabiano

^۳ Boone

^۴ Stoeber

^۵ Lewis-Smith

^۶ Hicks

^۷ Ferreira

^۸ MacNeill

کمال‌گرا به علت تمایل به کنترل خود در عرصه‌های مختلف زندگی تمایلات افراطی در مورد کنترل شکل و اندازه و وزن بدن خود دارند و معیارهای سخت‌گیرانه‌ای را به خود تحمیل می‌کنند (احمدی گلسفیدی و همکاران، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از ارتباط معنی‌دار و مستقیم میان تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی است که همسو با پژوهش بائلاویگیل^۱ و همکاران (۲۰۲۰) است که نشان می‌دهد نارضایتی از تصویر بدنی ارتباط مثبتی با سندرم فرسودگی دارد. افزون بر آن، می‌توان این یافته‌ها را بر اساس پژوهش اوپانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۰) تبیین کرد، عزت‌نفس افرادی که تصویر بدنی مطلوبی از خود دارند، بیشتر است و همچنین فرسودگی کمتری را نیز تجربه می‌کنند (یو و همکاران، ۲۰۲۳). بررسی‌های مختلف در این زمینه نشان می‌دهد نارضایتی از ظاهر فیزیکی دانش‌آموزان و دانشجویان بر اعتمادبه‌نفس آن‌ها تأثیر گذاشته و در نهایت پیشرفت و موفقیت تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بالعکس (طلعت^۳ و همکاران، ۲۰۱۷؛ زینال^۴ و همکاران، ۲۰۲۱؛ صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۳۹۰) که به‌نوعی حاکی از ارتباط منفی تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی می‌باشد. در این زمینه هافر^۵ (۲۰۱۹) استدلال می‌کند وجود اخلال در تصویر بدن، تمرکز دانش‌آموزان را نسبت به درس‌هایشان تحت تأثیر قرار می‌دهد، زیرا آن‌ها احساس واضحی از ظاهر فیزیکی خود ندارند و پیوسته برای دستیابی به زیبایی مدنظر خویش در تلاش و تکاپو هستند. از آنجاکه ادراک آن‌ها تحت تأثیر قرار گرفته است و نمی‌توانند بر یادگیری مهارت‌های مرتبط با موضوع تحصیل تمرکز کنند، در نهایت بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (رحمان^۶ و همکاران، ۲۰۲۱).

از طرف دیگر نتایج بر اساس مدل معادلات ساختاری نشان داد که متغیر تصویر بدنی ارتباط مستقیم و معناداری با اهمال کاری تحصیلی دختران نوجوان دارد، به‌نحوی که باتوجه به آن می‌توان اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی نمود. این یافته‌ها همسو با پژوهش کارتیکان و بائومیک^۷ (۲۰۲۱) است که نشان می‌دهد افرادی که از تصویر بدنی خود رضایت ندارند تمایل بیشتری دارند تا انجام کارها را به تعویق بیندازند. همچنین این تبیین همخوان و هم‌جهت با پژوهش وحدانی راد (۱۳۹۴) است که نارضایتی از تصویر بدنی می‌تواند با افزایش اهمال کاری تحصیلی همراه باشد. نتایج حاصل از این پژوهش را نیز می‌توان بر اساس یافته‌های روزنتال و کارلبرینگ^۸ (۲۰۱۴) بیان کرد که نشان می‌دهد افراد اهمال‌کار دچار نقص در خودتنظیمی عملکردی هستند، به این معنی که نمی‌توانند علیرغم وجود پریشانی ناشی از تصویر بدنی نامطلوب، به انجام کارهای خود بپردازند. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، هنگامی که فرد با مشغله‌های چالش‌برانگیز، به‌سادگی خسته‌کننده یا موضوعاتی ناکامل از دید خود مواجه می‌شود، به‌راحتی می‌تواند این احساس را تجربه کند که "گیر" کرده و نمی‌تواند در یک پروژه، یک رابطه و یا به‌طور کلی زندگی به جلو حرکت کند (بلانت و پیکیل^۹، ۲۰۰۰؛ ون‌ارده^{۱۰}، ۲۰۰۳). این احساس مشکل‌ساز است. به‌این ترتیب، فرد از تأخیر بی‌مورد و اهمال کاری به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای کوتاه‌مدت متمرکز بر هیجان، استفاده می‌کند که می‌تواند منجر به

¹. Baella-Vigil

². Ouyang

³. Tallat

⁴. Zainal

⁵. Hoffer

⁶. Rehman

⁷. Karthikeyan & Bhaumik

⁸. Rozental & Carlbring

⁹. Blunt & Pychyl

¹⁰. Van Eerde

کنترل اثرات مضر از نظر استرس و عملکرد فرد باشد (بلوین-هودن^۱ و پیکیل، ۲۰۱۵)؛ بنابراین می‌توان گفت دانش‌آموزان در حیطه تحصیلی از اهمال کاری به عنوان راهبردی جبرانی جهت اجتناب از استرس‌های مربوط به نارضایتی از تصویر بدنی و فشارهای تحصیلی استفاده می‌کنند. از سوی دیگر باتوجه به یافته‌های پژوهش حاضر و نتایج مدل معادلات ساختاری، متغیر کمال‌گرایی ارتباط مستقیمی با فرسودگی تحصیلی دختران نوجوان دارد، به نحوی که باتوجه به آن می‌توان سطح فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی نمود. این یافته‌ها با پژوهش‌های اسکرودر^۲ و همکاران (۲۰۱۵)، چانگ^۳ و همکاران (۲۰۱۶)، کوی^۴ و همکاران (۲۰۱۸)، سلمانی و همکاران (۱۴۰۱)، بشرپور و حیدری (۱۳۹۷)، بابلان و همکاران (۱۳۹۳)، پورسید و همکاران (۱۳۹۴) و زارعان و کرمی ایشقلو (۱۴۰۰) همسو بوده و نشان می‌دهد کمال‌گرایی با بی‌علاقگی، خستگی و ناکارآمدی تحصیلی به طرق مختلف مرتبط است. همچنین این تبیین همسو با مدل کوردز و داگرتی^۵ (۱۹۹۳) از فرسودگی تحصیلی است که ناکارایی/موفقیت شخصی تقلیل یافته را به عنوان یکی از ابعاد اصلی فرسودگی تحصیلی در نظر می‌گیرد و آن را ناشی از خودارزیابی منفی دانش‌آموزان می‌داند و این افراد را دارای ویژگی‌های ناکامی، نارضایتی از توانمندی خویش، عدم اطمینان، کفایت شخصی پایین و کاهش اثربخشی تحصیلی تلقی می‌کند.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی چندبعدی است که شامل تمایل به تنظیم و تلاش برای معیارهای بیش از حد بالا و احساس ناسازگاری با آن استانداردها است (اسلنی و همکاران^۶، ۲۰۰۱). در پژوهش‌ها کمال‌گرایی به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی مورد مطالعه قرار گرفته است (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلجajic^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). در محیط‌های تحصیلی، کمال‌گرایی انطباقی با درگیری تحصیلی مرتبط است، درحالی که کمال‌گرایی ناسازگار با فرسودگی تحصیلی ارتباط دارد (ژانگ^۸ و همکاران، ۲۰۰۷؛ جو و لی^۹، ۲۰۱۰). دانش‌آموزان دارای کمال‌گرایی انطباقی اهداف خود را تعیین کرده و با تسهیل انگیزه و افزایش سطح عملکرد خود برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند (جو و لی، ۲۰۱۰). از سوی دیگر، دانش‌آموزان درگیر با کمال‌گرایی ناسازگار، ممکن است به دلیل انتظارات و استانداردهای بیرونی، اهداف غیرواقع‌بینانه‌ای تعیین کرده و خود را مجبور کنند به شیوه‌ای بسیار رقابتی عمل کنند که در نهایت منجر به فرسودگی تحصیلی آن‌ها شود (چانگ و همکاران، ۲۰۱۶). در حقیقت دانش‌آموزان با ویژگی کمال‌گرایی معمولاً معیارهای سرسختانه‌ای برای پیشرفت تحصیلی، شیوه مطالعه منابع و انجام تکالیف آموزشی برای خود برمی‌گزینند و توقع عملکرد عالی از خود دارند. البته قادر به برآورده کردن انتظارات خویش نیستند. از طرفی از جانب معلمان، والدین، کادر اجرایی محیط آموزشی و دوستان تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند تا توقعات آنان را برآورده سازند. این خصوصیات، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را مختل می‌کند (امانی و کیانی، ۱۳۹۶). تا اندازه‌ای که تلاش بیش از حد برای رسیدن به این معیارها و یا احساس ناتوانی در دستیابی به آن‌ها منجر به تجربه سندرم فرسودگی تحصیلی می‌شود.

¹. Blouin-Hudon

². Schruder

³. Chang

⁴. Cowie

⁵. Cordes & Dougherty

⁶. Slaney

⁷. Kljajic

⁸. Zhang

⁹. Jo & Lee

از طرف دیگر نتایج نشان داد که کمال‌گرایی بر اهمال‌کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد. آماره ضریب مسیر مربوط به اثر مستقیم کمال‌گرایی بر اهمال‌کاری تحصیلی منفی بوده معنی‌دار است. به نحوی که با توجه به آن می‌توان سطح اهمال‌کاری تحصیلی دختران نوجوان را پیش‌بینی نمود. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهد کمال‌گرایی ارتباط مثبتی با به تعویق‌انداختن انجام مطالبات درسی دارد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ سپهریان، ۱۳۹۰؛ اشرف^۱ و همکاران ۲۰۲۳؛ بورنام و همکاران، ۲۰۱۴؛ جاپان^۲، ۲۰۱۰). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، اضطراب و نگرانی ناشی از عدم هماهنگی ملاک‌های سرسختانه با توانمندی‌های فرد کمال‌گرا می‌تواند عاملی باشد که آن‌ها دچار اهمال‌کاری شوند (یائو^۳، ۲۰۰۹). همچنین افراد دچار اهمال‌کاری تمایل دارند که کارشان را هر چه بهتر و کامل‌تر انجام دهند، محبت و اعتماد دیگران را به خود جلب نموده و با رفتاری مجذانه بر احساس ناتوانی خود غلبه کنند، موضوعاتی که می‌توان ریشه آن‌ها را در کمال‌گرایی جستجو کرد (الیس و جیمزال، ترجمه فرجاد، ۱۳۹۱). از طرفی افراد اهمال‌کار از ضعف انگیزه رنج نمی‌برند، بلکه اهمال‌کاری آن‌ها ناشی از تفکرات و باورهای غلط و غیرمنطقی (در اینجا کمال‌گرایی) است که موجب می‌شود آن‌ها از انجام‌دادن تکالیف و مطالبات تحصیلی طفره روند (جیانو^۴ و همکاران، ۲۰۱۱).

مبتنی بر مدل ساختاری پژوهش، کمال‌گرایی به‌طور معنی‌داری ارتباط میان تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند. براین اساس، تصویر بدنی به‌طور معنی‌دار و منفی کمال‌گرایی را پیش‌بینی می‌کند و کمال‌گرایی نیز به‌طور معنی‌دار و مثبت، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. معنی‌داری میانجی‌گری کمال‌گرایی در ارتباط میان تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی نشان می‌دهد که داشتن انتظارات غیرواقع‌گرایانه و تعیین اهدافی که در حد توان دانش‌آموزان دختر نباشند، می‌تواند به‌عنوان مکانیسم زیربنایی ارتباط تصویر بدنی با فرسودگی تحصیلی در نظر گرفته شود. برای این یافته پیشینه پژوهشی مستقیمی یافت نشد، اما با پژوهش‌های مک‌کامب و میلز (۲۰۲۱)، بارنز و کالتایانو (۲۰۱۶)، بونه و همکاران (۲۰۱۳)، ابراهیمی صدر (۱۴۰۲)، احمدی گلسفیدی و همکاران (۱۴۰۰) و مشعل‌پور فرد و همکاران (۱۳۹۳) در مورد رابطه تصویر بدنی با کمال‌گرایی، و با پژوهش‌های اسکرودر و همکاران (۲۰۱۵)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵؛ ۲۰۱۶)، یو و همکاران (۲۰۱۶)، کوی و همکاران (۲۰۱۸)، سلمانی و همکاران (۱۴۰۱)، زارغان و گرمی ایشقلو (۱۴۰۰)، بشرپور و حیدری (۱۳۹۷)، پورسید و همکاران (۱۳۹۴) و بابلان و همکاران (۱۳۹۳) در مورد رابطه کمال‌گرایی با فرسودگی تحصیلی، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تصویر بدنی منفی با متزلزل ساختن عزت‌نفس و خودپنداره شخص نسبت به خود (سابو^۵، ۲۰۱۵)، وی را به سمت سبک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای خاصی از جمله کمال‌گرایی سوق داده تا بلکه بتواند از طریق معیارهای سخت‌گیرانه و بلندپروازانه که در تصوراتش نویدبخش موفقیت‌های بزرگ می‌باشد، تا حدی شکنندگی خود را در زمینه حرمت نفس جبران نماید. البته که در اغلب موارد این کمال‌گرایی به‌جای جبران مسئله با توقعات غیرواقع‌بینانه و انتقادگری نسبت به نرسیدن به آن‌ها، بیش‌ازپیش موجب تشدید این شکنندگی می‌شود. افرادی که از تصویر بدنی خود ناراضی هستند، درواقع استانداردهای شخصی غیر واقع‌گرایانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند و بر این باورند که اطرافیان (خانواده و دوستان و...) با دیدگاه انتقادی و خشونت‌آمیز آن‌ها را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. همچنین انتظارات فوق‌العاده‌ای برای رسیدن به کمال دارند؛ زیرا کمال‌گرایی پیش‌بینی‌کننده قوی برای افراد ناراضی از تصویر بدنی محسوب می‌شود (گراومز و اسکوارتز، ۲۰۰۹). متحمل شدن فشار بیش از حد به خود برای رسیدن به معیارهای خارج از توان باعث شده تا دانش‌آموزان کمال‌گرایی که به

¹. Ashraf

². Çapan.

³. Yao

⁴. Jiao

⁵. Szabó

خاطر جبران نقایص متصور شده خویش به دنبال دستیابی و کسب موفقیت در حوزه تحصیل هستند، پس از مدت‌زمانی به خاطر تحمل فشارهای سنگین و برآوردن نشدن توقعات، از ادامه‌دادن کار خویش بازمانده و دچار فرسودگی شوند.

باتوجه به یافته‌های پژوهش حاضر و نتایج مدل معادلات ساختاری، متغیر تصویر بدنی از طریق کمال‌گرایی ارتباط غیرمستقیمی با اهمال کاری تحصیلی دختران نوجوان دارد، به نحوی که در ابتدا تصویر بدنی به طور معنی‌دار و منفی کمال‌گرایی را پیش‌بینی می‌کند و سپس کمال‌گرایی نیز به طور معنی‌دار و مثبت، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته به این معنا است، دانش‌آموزانی که تصویر بدنی مطلوب‌تری دارند و به اندازه توان، از خودشان توقع دارند، کمتر مطالبات تحصیلی را به تعویق می‌اندازند و به طور کلی اهمال کاری تحصیلی کمتری دارند. برای این یافته پیشینه پژوهشی مستقیمی یافت نشد، اما با پژوهش‌های مک‌کامب و میلز (۲۰۲۱)، بارنز و کالتانیانو (۲۰۱۶)، بون و همکاران (۲۰۱۳)، ابراهیمی صدر (۱۴۰۲)، احمدی گلسفیدی و همکاران (۱۴۰۰) و مشعل‌پور فرد و همکاران (۱۳۹۳) در مورد ارتباط تصویر بدنی با کمال‌گرایی و با پژوهش‌های اشرف و همکاران (۲۰۲۳)، بورنام و همکاران (۲۰۱۴)، سپهریان و همکاران (۱۳۹۰) و هاشمی و همکاران (۱۳۹۲) در مورد ارتباط کمال‌گرایی با اهمال کاری تحصیلی همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تصویر بدنی نامناسب از خود و نارضایتی از آن می‌تواند فرد را آماج احساسات و هیجانات منفی‌ای از جمله شرم نماید (فریرا و همکاران، ۲۰۱۹). این هیجانات مخصوصاً در سنین نوجوانی می‌تواند در اوج قرار داشته باشند و بیش‌ازپیش خود را تشدید نمایند. این احساس شرم از وجود، نوعی نقص ادراک شده در بدن ناشی شده که نوجوان را از حضور در جمع‌های اجتماعی بازداشته و در انزوای هر چه بیشتر فرومی‌برد، در چنین وضعیتی ویژگی کمال‌گرایی برای رسیدن به توقعات بالا، می‌تواند به عنوان راهی برای جبران این نقص ادراک شده و قرارگرفتن در کنار سایرین در پیش گرفته شود.

دانش‌آموزانی که دارای تصویر بدنی نامطلوب هستند، مرتباً به نقص‌های واقعی یا خیالی خویش می‌اندیشند و نسبت به ظاهر خود حساسیت بیشتری نشان می‌دهند (صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۳۹۰). به همین دلیل خودارزیابی نسبت به بدن و میزان رضایت آن‌ها از این حوزه، بر ارزیابی کلی و در نتیجه عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (اسکندر نژاد و اشکریزه قره آغاچ، ۱۳۹۴). از طرفی افراد دارای ویژگی کمال‌گرایی به دلیل اینکه عزت‌نفس و خودپنداره خود را در معرض خطر می‌بینند و اضطراب بالایی دارند، تلاش بیش‌ازاندازه و کار مداوم به علت اجتناب از اشتباه را انجام می‌دهند (راندلس^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). نگرانی‌های کمال‌گرایانه از ارزیابی‌های بیش از حد انتقادی، شک و تردید افراطی به دلیل ترس از شکست، نشخوار فکری و عدم اطمینان در مورد اینکه عملکرد به اندازه کافی خوب است می‌تواند موجب عدم توانمندی در تمایز جزئیات بااهمیت و غیرمهم مطالبات تحصیلی، اولویت‌بندی کردن لیست کارها و ویرایش بیش از حد تکالیف شود. به طوری که دانش‌آموزان زمان را برای ارائه تکالیف در موعد مقرر از دست می‌دهند (اهمال کاری تحصیلی) (نولن-پوکس ما^۲، ۱۹۹۱).

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که تصویر بدنی با ایجاد نوعی نگاه منفی به بدن خویش و نارضایتی نسبت به آن باعث شکل‌گیری خودپنداره منفی شده که این موضوع به شدت اثر منفی‌ای بر اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس فرد خواهد گذاشت؛ بنابراین افراد به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای برای غلبه بر این وضعیت، کمال‌گرایی را در خویش پرورش می‌دهند؛ اما این راهبرد نیز صرفاً ظاهر مسئله بوده و آن‌ها همچنان در لایه‌های عمیق‌تر وجود خود با همان شدت سابق، بی‌کفایتی و ناکارآمدی را تجربه می‌کنند. از این رو، شکست در یک کار ممکن است به نشانه فقدان توانایی و خودارزشمندی پایین در نظر گرفته شود؛ بنابراین، در یک محیط تحصیلی، دانش‌آموزان نوجوان ممکن است

¹. Randles

². Nolen-Hoeksema

ترس از شکست را در خود ایجاد کنند و به رفتارهایی از جمله اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی دامن بزنند، زیرا در تعریف خودارزشمندی بر موفقیت تأکید افراط گونه‌ای دارند. به این ترتیب، اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی می‌تواند یک عملکرد محافظتی برای حفظ و تقویت خودپنداره شکننده فرد باشد.

منابع

- ابراهیمی صدر، ف. (۱۴۰۲). نقش باورهای وسواسی و کمال‌گرایی در تصویر بدنی دانش آموزان (منطقه اسکو)، ششمین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان رشته‌ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی، تهران.
- احمدی گل‌سفیدی، الف؛ اسدی، ج؛ خواجه‌وند خوشلی، الف؛ و عبدالله زاده، ح (۱۴۰۰). مدل یابی نگرانی تصویر بدنی بر اساس وسواس فکری - عملی، کمال‌گرایی و نگرش به خوردن با میانجی‌گری نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دختران، نشریه رویش روان‌شناسی، (۸)، ۱۰، ۸۱-۹۲.
- اسدی، س. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی با تصویر بدنی. پایان‌نامه ارشد روان‌شناسی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- اسکندر نژاد، مهتا؛ و اشکریزه قره‌آغاچ، ناهید. (۱۳۹۴). آگاهی از ناهنجاریهای جسمانی و تأثیر آن بر میزان عزت نفس و تصویر بدنی دختران دانشجو. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۱(۲۱)، ۱۱۰-۱۰۳.
- امانی، م؛ کیانی، ع. (۱۳۹۶). بررسی رابطه کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی: نقش میانجی خودنظم‌بخشی و خودکارآمدی تحصیلی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۸(۲)، ۵۱-۶۸.
- بابلان، ز؛ پوربهرام، ع؛ رحمانی، ر؛ و جوانمرد، س (۱۳۹۳). رابطه کمال‌گرایی، جهت‌گزینی هدف و عملکرد تحصیلی با فرسودگی تحصیلی. دوماهنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱۱(۵)، ۱۰۹-۱۲۴.
- بشرپور، س؛ حیدری، ف. (۱۳۹۷). نقش خودپنداره تحصیلی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- بهرام، عباس و شفیع زاده، محسن (۱۳۸۳). تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه خودپنداره و بررسی عوامل مؤثر آن بر دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی شهر تهران. طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- پورسید، س م؛ متولی، م م؛ پورسید، س ر؛ و ابراهیمی، ز (۱۳۹۴). رابطه استرس ادراک‌شده، کمال‌گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. دوماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۳(۸)، ۱۹۴-۱۸۷.
- تمنائی فر، محمدرضا، و مقدسین، زهرا (۱۳۹۱). "تبیین اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس ابعاد سازش یافته سازش نایافته‌ی کمال‌گرایی. نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنندج.
- جمشیدی، م؛ هاشمی، س. (۱۳۹۸). رابطه کمال‌گرایی و افسردگی با تصویر بدنی در دختران داوطلب جراحی زیبایی. پوست و زیبایی، ۱۰(۱)، ۹-۱.
- جوکار، بهرام. دلاورپور، محمدآقا (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه‌های نوین تربیتی دانشگاه الزهراء (۸۰-۶۱).

- خیامی آبی، حمزه (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره.
- دهقانی، یوسف. (۱۳۸۷). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شیراز.
- زارعان، م؛ کرمی ایشقلو، ل. (۱۴۰۰). نقش میانجی تعلل ورزی تحصیلی در ارتباط ابعاد کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی. فصلنامه مشاوره مدرسه، ۱(۲)، ۱-۱۹.
- سپهریان، ف (۱۳۹۰). اهمال کاری تحصیلی و عوامل پیش بینی کننده آن. مطالعات روان‌شناختی. (۴) ۷، ۹-۲۶.
- سلمانی، ز؛ رضائی، م؛ ذاکری، ف. (۱۴۰۱). رابطه کمال گرایی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، ششمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی)، شیراز.
- صدیقی ارفعی، ف؛ تمنائی فر، م؛ منصوری نیک، ا. (۱۳۹۰). ارتباط میان تصویر بدن، میزان سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۳۸، ۱-۱۸.
- عبدالله پور، محمد آزاد؛ درتاج، فریبرز و احدی، حسن. (۱۳۹۵). تحلیل ویژگی های روانسنجی سیاهه فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، فصلنامه اندازه گیری تربیتی، ۶(۲۴): ۲۳-۴۱.
- فرجاد، محمد علی (مترجم). (۱۳۹۱). کتاب روانشناسی اهمال کاری: غلبه بر تعلل ورزیدن، دکتر آلبرت الیس و دکتر ویلیام جیمز نال (نویسنده). انتشارات رشد.
- فیلبندی کشکولی، علیرضا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه تصویر بدنی و باورهای وسواسی با اضطراب اجتماعی و تغییرات این متغیرها در زنان شرکت کننده در برنامه های کاهش وزن. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم انسانی، رشته روانشناسی بالینی.
- کارخانه ای، م؛ احمدیان، ح؛ مرادی، ا؛ کریمی، ک. (۱۴۰۰). مدل علی اختلال خوردن بر اساس خودشیء انگاری، اجتناب تجربه ای و کمال گرایی با نقش واسطه‌ای نگرانی از تصویر بدنی در جامعه زنان دارای اضافه وزن. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، ۱۲(۴۷)، ۱۶۱-۱۷۶.
- محمدی زرغان، ش؛ جمهری، ف؛ درتاج، ف؛ فرخی، ن. (۱۴۰۱). الگوی ساختاری همبستگی بین انطباق و انسجام خانواده با نگرانی تصویر بدن با نقش میانجیگر کمال گرایی و شفقت خود در ساکنان شهر تهران. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، ۱۱(۳)، ۳۶-۳۹.
- مشعل پور، م؛ نادری، ف؛ حیدرئی، ع؛ و مهرابی زاده هنرمند، م (۱۳۹۳). رابطه اضطراب اجتماعی، ادراک تصویر بدنی، کمال گرایی و افسردگی با اختلالات خوردن در جوانان. نشریه علمی روانشناسی اجتماعی. (۳۰) ۱، ۳۵-۴۹.
- مطیعی، حورا؛ حیدری، محمود و صادقی، منصوره السادات (۱۳۹۱). "پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های خودتنظیمی و حل مساله بر انگیزش دانش آموزان اهمالکار. مجله روانشناسی تربیتی، ۸(۲۴)، ۷۰-۴۹.
- هاشمی، ل؛ لطیفیان، م؛ حسین چاری، م؛ و فولادچنگ، م (۱۳۹۲). بررسی نقش واسطه‌ای ارزش تکلیف در رابطه بین کمال گرایی مثبت و منفی و اهمال کاری تحصیلی. پژوهش در نظام های آموزشی. (۲۱) ۷، ۱۹-۴۲.

▪ وحدانی راد، غ. (۱۳۹۴). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس سبک‌های والد‌گری و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهرستان لنده در سال تحصیلی ۹۳-۹۴. پایان نامه ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- Ayça, Ç., İlknur, R., & Tuğba, T. (2019). The Relationships among Academic Procrastination, Self-Control, and Problematic Mobile Use: Considering the Differences over Personalities. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 447–468.
- Ashraf, M. A., Sahar, N. E., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7), 537.
- Ashraf, M. A., Sahar, N. E., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7), 537.
- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2016). *The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177–184.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., and Nadler, D.R. (2014). “Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination”. *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172.
- Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W., & Claes, L. (2013). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients?. *European Eating Disorders Review*, 21(1), 45-51.
- Baella-Vigil, G. V., Hurtado-Bocanegra, M., Marroquín-Quintana, J., Rojas-Fernández, M. V., Rosales-Medina, J. M., Urbina-Rodríguez, J. C., Tarabay-Barriga, A. P., & Carreazo, N. Y. (2020). Burnout syndrome in athletes and their association with body image dissatisfaction at a private university. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(4), 650–655.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167.
- Blouin-Hudon, E. M. C., & Pychyl, T. A. (2015). Experiencing the temporally extended self: Initial support for the role of affective states, vivid mental imagery, and future self-continuity in the prediction of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 86, 50-56.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., and Nadler, D.R. (2014). “Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination”. *Learning and Individual Differences*, 36: 165-172.
- Cash, T. F., and Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Cash, T.F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410-429.
- Chang, E; Lee, A; Byeon, E; Seong, H; Min Lee, S. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221-226.
- Chang, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2020). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: a mediation model. *Asia Pacific Education Review*, 21, 409-422.

- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Cowie, M. E; Nealis, L. J; Sherry, S. B; Hewitt, P. L; Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228.
- Cordes, C. L & Dougherty, T. W. (1993). A review and integration of resource on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621–656.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130.
- Ferradás, M. M., Freire, C., & González, P. (2021). Flexibility in coping with stress and personal strengths in university students. *Eur. J. Psychol. Educ*, 14, 1-14.
- Ferreira, C., Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Lopes, C. (2018). The need to present a perfect body image: Development of a new measure of perfectionistic self-presentation. *Current Psychology*, 37, 559-567.
- Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating behaviors*, 32, 12-17.
- Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Martos Martínez, Á., & Simón Márquez, M. D. M. (2023). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Anxiety Sensitivity and Academic Burnout in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572.
- Grammas, D. L., Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image* 6, 31-6.
- Hewitt et al. (2003). *Behaviour research and therapy*, 44(1), 63-84.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456 – 470.
- Hoppe, Christina S. 2011. Academic Procrastination as a Predictor of Explanatory Style in College Students. Thesis, mr. Educational Psychology. Carroll College.
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., & Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(6), e09745.
- Hoffer, A. (2019). Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis of Body Image and Academic Outcomes Among Males Across the Lifecourse in the United States.
- Jackson, D. L. (2003). "Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis". *Structural Equation Modeling*, 10(1), 128–141.
- Jiao, Q. G.; DaRos-Voseles, D. A.; Collins, K.M. T; Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138.
- Jo, H. I., & Lee, H. A. (2010). The mediating effects of achievement goals on the relationship among perfectionism, academic burnout and academic engagement. *Korean J Youth Stud*, 17(12), 131-154.
- Karthikeyan., R. & Bhaumik., A. (2021). A Qualitative Study Of Unintentional Procrastination, Depression And Body Image In India. *Internantional Journal of Multidiciplinary Advanced Scientific Research and Innovation*, 1(7), 142-148.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2× 2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103-113.
- Lacson, A. J., Dimacali, C. A., Mora, D., Magos, M., Salmorin, J., & Tus, J. (2023). The Relationship between Academic Burnout and Academic Procrastination Among Grade 12 Senior High School Students in a Private School.

- Lewis-Smith, H., Diedrichs, P. C., & Halliwell, E. (2019). Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 31, 309-320.
- Lewis-Smith, H., Garbett, K. M., Chaudhry, A., Dhillon, M., Shroff, H., White, P., & Diedrichs, P. C. (2023). Evaluating a body image school-based intervention in India: A randomized controlled trial. *Body Image*, 44, 148-156.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62.
- MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-9.
- Nasaescu, E., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Farrington, D. P., & Llorent, V. J. (2020). Longitudinal patterns of antisocial behaviors in early adolescence: A latent class and latent transition analysis. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 12(2), 85-92.
- Noh, H., Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82-89.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), pp. 569-582.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.
- Rehman, A. U., Nawal, A. Y. E. S. H. A., Sarwar, H. D. M., Mehmood, H. A. M. I. D., & Majid, B. I. L. A. L. (2021). Modeling media exposure, appearance-related social comparison, thin-ideal internalization, body image disturbance and academic achievement of female university students. *J. Contemp. Issues Bus. Gov*, 27, 2569-2582.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
- Randles, D. Flett, L.G., Nash, A.K., McGregor, I.A., Hewitt, L.P. (2012). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences* 49, pp. 83-87.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., and Alho, K. (2017). The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *J. Youth Adolesc.* 46, 343-357.
- Szabó, M. K. (2015). The relationship between body image and self-esteem. *European psychiatry*, 30, 1354.
- Sebri, V., Triberti, S., & Pravettoni, G. (2020). Injured self: Autobiographical memory, self-concept, and mental health risk in breast cancer survivors. *Frontiers in Psychology*, 11, 607514.
- Sadat Rasooli, S; Gholamali Lavasani, M. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535.
- Schruder, C. R; Sharpe, G. W. B; Curwen, T. (2015). Perfectionistic Students: Contributing Factors, Impacts and Teacher Strategies. *Journal of Elementary Education*, 24(1), 79-98.

- Tlaye, K. G., Belete, M. A., Demelew, T. M., Getu, M. A., & Astawesegn, F. H. (2018). Reproductive health services utilization and its associated factors among adolescents in Debre Berhan town, Central Ethiopia: a community-based cross-sectional study. *Reproductive health*, 15, 1-11.
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International journal of medical education*, 11, 201.
- Toselli, S., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A., Maietta Latessa, P., & Marini, S. (2023). Body Image Perception in High School Students: The Relationship with Gender, Weight Status, and Physical Activity. *Children*, 10(1), 137.
- Tallat, N., Fatima, A., Fiza., K. and Adiya., D. (2017). Body's image concerns and its impact on academic achievements. *J Psychol Clin Psychiatry*. 7(3):11–12. DOI: 10.15406/jpcpy.2017.07.00437.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418.
- Wen, X., Zhang, Q., Wang, S., Liu, X., & Xu, W. (2023). Mindfulness and academic burnout among chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103991.
- Wang, M. T., Chow, A., Hofkens, T., & Salmela-Aro, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57-65.
- Yu, W., Yao, W., Chen, M. et al. School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC Psychol* 11, 77 (2023).
- Yao, M. (2009). An Exploration of Multidimensional Perfectionism, Academic Selfefficacy, Procrastination Frequency, and Asian American Cultural Values. *Graduate Program in Psychology*. The Ohio State University.
- Yadav, S., & Dwivedi, R. (2023). Effect of psychological capital on Adaptive Perfectionism and Academic Procrastination of undergraduate students in the Delhi NCR region. *Int. J. of Multidisciplinary and Current research*, 11.
- Zhang, S., & Feng, T. (2020). Modeling procrastination: Asymmetric decisions to act between the present and the future. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(2), 311-322.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17.
- Zeifman, R. J., Antony, M. M., & Kuo, J. R. (2020). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 152, 109612.
- Zainal, N. H., Romziman, N. S., Aminuddin, B. A., Syed Idros, S. A., Salem Wajih, V. A. (2021). The Relationship of Body Image Perception, Self-esteem and Academic Performance in University of Cyberjaya (UoC) Undergraduates. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 1, 33-39.