



Investigating the Relationship between Rumination and Perfectionism with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation

Parasto Ershadi¹, Alireza Merati^{2*}, Noshin Salimi³

1 Master of Clinical Psychology, Azad University, Tehran, Iran

2 Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran

3 Assistant Professor, Department of Public Health, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

* Corresponding author: Alirezamerati@pnu.ac.i

Received: 2023-11-15

Accepted: 2023-12-18

Abstract

Nowadays, students and teenagers face problems in their critical periods of development. Interpreting and dealing with thoughts and feelings in challenging situations can cause problems. In this regard, the present study was conducted with the aim of investigating the relationship between rumination and perfectionism with the mediating role of cognitive emotion regulation among students. The statistical population of the present study was all the students of the first secondary school in Kermanshah city in the academic year 2022-2023. For this purpose, 320 students were selected by cluster sampling method and with questionnaires, Nolen Hoeksma's rumination (1991), Garnevsy and Kraij's emotion regulation (2001) and Hill's perfectionism (2004).), were evaluated. After collecting the data, structural equation modeling was used to test the proposed model and hypotheses. The results showed that the presented model has a favorable fit and rumination with the mediating role of cognitive-emotional regulation affects students' perfectionism. The findings show that rumination in reducing perfectionism, rumination in reducing cognitive regulation of emotion, cognitive regulation of emotion in improving perfectionism, and finally rumination has a significant effect on perfectionism with the mediating role of cognitive regulation of emotion.

Keywords: Rumination, Perfectionism, Emotion regulation

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Merati, A. (2024). Investigating the Relationship between Rumination and Perfectionism with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *JNACE*, 5(4): 160-172.





بررسی رابطه نشخوارفکری و کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان

پرستو ارشادی^۱، علیرضا مرآتی^{۲*}، نوشین سلیمی^۳

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد، تهران، ایران

^۲ استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۳ استادیار گروه بهداشت عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

* نویسنده مسئول: Alirezamerati@pnu.ac.i

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۲۴

چکیده

امروزه دانش‌آموزان و نوجوانان در دوره‌های حساس رشدی خود با مشکلاتی مواجه می‌شوند. تفسیر و مواجهه با افکار و احساسات در موقعیت‌های چالش برانگیز می‌تواند مشکلاتی به وجود آورد. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه نشخوارفکری و کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در بین دانش‌آموزان، انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. به این منظور تعداد ۳۲۰ نفر از دانش‌آموزان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و با پرسش‌نامه‌های، نشخوارفکری نولن هوکسما (۱۹۹۱)، تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۱) و کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴)، مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از گردآوری داده‌ها، مدل‌یابی معادلات ساختاری برای آزمون مدل پیشنهادی و فرضیه‌ها مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که مدل ارائه شده از برازش مطلوبی برخوردار است و نشخوارفکری با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان بر کمال‌گرایی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که نشخوارفکری در کاهش کمال‌گرایی، نشخوارفکری در کاهش تنظیم شناختی هیجان، تنظیم شناختی هیجان در بهبود کمال‌گرایی و در نهایت نشخوارفکری با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان بر کمال‌گرایی تاثیر معنادار دارد.

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، کمال‌گرایی، تنظیم هیجان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: مرآتی، ع (۱۴۰۲) بررسی رابطه نشخوارفکری و کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵(۴): ۱۶۰-۱۷۲.

مقدمه

آگاهی و اطلاع دارند، تا حدودی این احساس را دارند که آدم با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند، اطمینان کافی دارند که می‌توانند رفتارهای خود را در مسیر فعالیت‌های بارور به کار اندازند و زندگی خود را دوست دارند [۳]. زمانی که این فعالیت روانی در دوره‌های طولانی تکرار شوند تفکر از الگوی نشخوارفکری پیروی می‌کند. این افکار منفی تأثیرات منفی بسیاری بر فرد خواهد داشت و سلامت روانی وی را در معرض

سلامت روانی به عنوان ارزیابی‌های افراد از زندگی خود تعریف می‌شود که شامل واکنش‌های هیجانی افراد، رخدادها، خلق آن-ها، قضاوت‌های آن‌ها درباره میزان رضایتشان از زندگی است [۱]. درجات بالای سلامت روانی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظ در مقابل ابتلا به بیماری‌های روانی به حساب آید [۲]. افرادی که دارای سلامت روانی هستند، از انگیزه کارهای خود

این نشخوارفکری از تجربه کردن عواطف منفی پرهیز می‌کنند و در نتیجه آن تکالیف نیمه‌تمام گذرانده می‌شوند که این عمل را گاهاً تسکینی برای هیجانات آزاردهنده ناشی از تکالیف که تجربه می‌کنند، به کار می‌گیرند [۱۷].

یکی از متغیرهایی که در مباحث سلامت روان تأثیرگذار و تعیین‌کننده می‌باشد، کمال‌گرایی است [۱۸]. کمال‌گرایی یک گرایش شخصیتی است که به‌وسیله تلاش فراوان برای بی‌نقص بودن، داشتن استانداردهای اجرایی خیلی بالا و تمایل زیاد برای ارزیابی‌های سخت‌گیرانه رفتاری مشخص می‌شود [۱۹]. افرادی که گرایش‌های افراطی برای رسیدن به اهداف و استانداردهای بسیار بالا دارند، ارزیابی منتقدانه‌ای از عملکرد خویش دارند و کمال‌گرا هستند [۲۰]. کمال‌گرایی متغیری شخصیتی است که ویژگی‌های شناختی-رفتاری دارد و شکلی از آسیب‌شناسی روانی است که بر هیجانات اثرات منفی دارد و می‌تواند در کارکردهای هیجانی روزمره سبب اختلال شود [۲۱].

کمال‌گرایی خودمحور توسط انتظار فرد از خودش در جهت کامل و بی‌نقص بودن، کمال‌گرایی جامعه محور توسط ادراک فرد از اینکه دیگران از او توقع کامل بودن دارند و کمال‌گرایی دیگر محور توسط نیاز فرد برای کامل بودن و بی‌نقص بودن دیگران مشخص می‌شود [۲۲]. در افراد کمال‌گرا عاطفه منفی در اثر واکنش به استانداردهای کمال‌گرایانه تهدید شده، افزایش یافته و موجب به‌کارگیری راهبردهای سازش نایافته می‌شود و این چرخه در نهایت به ناتوانی در تنظیم هیجان‌ها و افزایش بیشتر عواطف منفی و نشخوار فکری ختم می‌شود [۲۳]. ابعاد کمال‌گرایی و بعضی از آن‌ها پیامدهای زیان‌باری به همراه دارند و هر دو بعد سازگار و ناسازگار با راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان رابطه دارند [۲۴].

محققین بین کمال‌گرایی بهنجار، کمال‌گرایی نابهنجار و عدم وجود کمال‌گرایی تمایز قائل شده‌اند [۲۵]. کمال‌گرایی بهنجار جنبه‌ای از کمال‌گرایی است که سالم و سازش یافته و مثبت است و با تلاش‌های خود هدایت شده کمال‌گرایانه همچون، وضع معیارهای بالا و دقیق برای عملکرد و نیز سعی در عالی بودن در ارتباط است [۲۶]. کمال‌گرایی نابهنجار مرتبط با ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نگرانی از اشتباه و تردید درباره توانایی‌های خود است. از پیامدهای مثبت روانشناختی مرتبط با کمال‌گرایی بهنجار نسبت به کمال‌گرایی نابهنجار و فقدان کمال‌گرایی می‌توان به پیشرفت زیاد مهارت‌های مقابله‌ای موثر و فعال، عزت نفس بالا، سطوح بالاتری از وجدان و برون‌گرایی، احساس رضایت‌مندی از زندگی و اضطراب و افسردگی و اهمال‌کاری کمتر، را برشمرد کمال‌گرایی نابهنجار با تمرکز بیش از حد برای تعیین استانداردهای کمال‌گرایانه و ترس از اشتباه

خطر قرار می‌دهد. قطع چرخه معیوب نشخوارفکری، پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و عواقب آسیب‌زا و نیز ارتقاء سلامت برای گروه آسیب‌پذیر ضروری است [۴].

محققین تعاریف متعددی برای نشخوار فکری ارائه داده‌اند. نشخوار فکری به شکل تفکر اضطرابی، چرخه‌ای و مداوم که پاسخی تقریباً رایج به خلق منفی و نیز یک مشخصه شناختی برجسته از احساس ملامت [۵]. افکار مقاوم و عود کننده حول محور یک موضوع، که به صورت ناآگاهانه وارد آگاهی شده و توجه شخص را از موضوعات مدنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد [۶]. تعریف شده است. نشخوارفکری همراه عواطف منفی همچون، اندوه، غم و پریشانی است و هر شخص با توجه به شرایطش و موقعیتی که دارد آن را تجربه می‌کنند [۷]. نشخوار فکری تأثیرات خلق منفی را پر رنگ‌تر و برجسته‌تر می‌کند که نتیجه آن مختل شدن تمرکز و عملکرد فرد می‌شود و آخرین نتیجه نشخوارفکری ملال آور، ادامه نشخوار فکری است [۸]. نشخوارفکری اخیراً به عنوان یک مولفه فراتشخیصی مشترک در نظر گرفته شده است که با مولفه‌های فراتشخیصی دیگری از جمله نگرانی، عدم تحمل، بلاتکلیفی و همچنین باورهای فراشناختی درباره نشخوارفکری رابطه معنادار دارد [۹]. در حالت‌های سلامت روان ضعیف، فرد دارای نشخوارفکری به موضوعات منفی می‌پردازد [۱۰]. گرچه افراد اغلب از نشخوارفکری برای درک احساسات و مشکلات منفی، استفاده می‌کنند اما این نشخوارفکری نه تنها احساسات یا مشکلات را مشخص نمی‌کند، بلکه دارای اثرات منفی و مضر بر سلامت و تندرستی روانی می‌باشد [۱۱]. نشخوارفکری هم در جوامع بالینی و هم در جمعیت غیر بالینی دیده می‌شود و وقوع آن محدود به آسیب‌های روانشناختی نیست [۱۲]. افراد دچار نشخوارفکری تصور می‌کنند که این نشخوار مفید است و به آن‌ها کمک می‌کند که مشکلاتشان را حل کنند، اما پاسخ به مشکلات از راه نشخوارفکری با مشکلات و تنش بیشتری همراه است [۱۳]. برای نشخوارفکری می‌توان پیامدهای منفی را برشمرد از جمله آن‌ها: افزایش مدت خلق منفی، شدت یافتن افکار بدبینانه، آسیب به توانایی حل‌مساله، کم شدن انگیزه برای به‌کار گرفتن رفتارهای مفید و موثر [۱۴]. تفکر جهت‌دار منفی، افزایش استرس و مشکلات خاص دیگر، می‌باشد [۱۵]. آنچه که در حفظ و تداوم نشخوار فکری اهمیت به‌سزایی دارد، باورهای فراشناختی مثبت است. یکی از این باورهای تداوم بخش، بینش بیشتر در مورد خود و مشکل موجود است [۱۴]. مدل‌های دیگر، نشخوارفکری را یک راهبرد اجتنابی در نظر می‌گیرند [۱۶]. آن‌هایی که نشخوارفکری بالایی دارند، به احتمال زیادی نسبت به تکالیف ناخوشایند و تهدیدآمیز، دچار تعلل می‌شوند، زیرا در طی

شناختی هیجان ذاتاً سازش یافته یا سازش نایافته نیستند و بستگی به موقعیت مورد نظر و نحوه به کارگیری آن‌ها در آن موقعیت خاص دارد [۳۹].

باورهای دانش‌آموزان درباره خودشان و نیز در مورد توانایی‌هایشان بر روی عملکرد ذهنی و یادگیری آن‌ها اثر می‌گذارد و چنانچه دانش‌آموزان این باور را داشته باشند که قابلیت‌های ذاتی آنان قابل رشد و پیشرفت است، تلاش بیشتری می‌کنند اما در صورتی که باور کنند این هوش و استعداد آن‌ها مادرزادی و غیرقابل تغییر است انگیزه تلاش را از دست می‌دهند، در نتیجه این باورها می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، رفتارها و نیز روابط اجتماعی آنان اثر گذار است [۴۰]. توسل به باورهای غیرمنطقی منجر به اضطراب و ناراحتی‌های روانی می‌شود [۴۱] زمانی که فرد متوسل به چنین عقایدی می‌شود در نگرش و برداشت‌های شخصی خود به شدت بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارد و خود را به امر خاصی مقید و پایبند می‌کند [۴۲].

در هر کشوری دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های گران‌بهای آن کشور به شمار می‌روند که توجه به تربیت آن‌ها از نظر علمی، پژوهشی و فرهنگی از اهمیت بالایی برخوردار است [۴۳]. سلامت روحی و جسمی دانش‌آموزان که سرمایه‌های معنوی جامعه می‌باشند، از جمله مسائلی است که باید به آن توجه ویژه داشت [۴۴]. گاهی کودکان و نوجوانان در دوره‌های حساس رشد خود دچار مشکل شده و به کمک نیاز دارند [۴۵]. در سنین نوجوانی نحوه برداشت، تفسیر و مواجهه با افکار و احساسات در موقعیت‌های چالش برانگیز مرتبط با دوران بلوغ می‌تواند نقش به‌سزایی در بروز نگرانی و حل مسائل و معضلات این دوره را داشته باشد [۴۶]. در نوجوانی به دلیل عدم توانایی برای مقابله با شرایط استرس‌زای دوران بلوغ و چالش‌های مرتبط با آن، با درگیر شدن در محتوای افکار اضطراب و نگران کننده خود و نشخوارفکری در ارتباط با مسائل این دوران مانع ارزیابی درست از موقعیت‌ها و چالش‌های مربوط به این دوران می‌شود [۴۷]. تکیه بیش از حد دانش‌آموزان بر ضعف‌های خودشان، سبب ضعف در شناخت درست توانایی‌ها و ضعف در خودباوری می‌شود و این اعتماد به نفس پایین باعث مشکلات تحصیلی آنان [۴۸] و اضطراب و افسردگی و ترغیب به رفتارهای پرخطر می‌شود [۴۹]. وجود یک جامعه سالم از نظر بهداشت روانی منوط به سلامت اجزای کوچک‌تر آن جامعه از جمله نوع اجتماعات، خانواده‌ها و گروه‌های موجود در آن جامعه است [۵۰]. با توجه به اینکه ساختار سنی کشور عزیزمان، جوان می‌باشد و اینکه نوجوانان در برابر رفتارهای پرخطر آسیب‌پذیرترین قشر جامعه را تشکیل می‌دهند، بدیهی است که عدم سلامت جسمی و روانی این گروه سنی ممکن است در طولانی مدت بر سلامت دیگر

کردن، باعث تعلق‌ورزی در مسئولیت‌ها و تکالیف می‌شود، چرا که میل به تکمیل تکالیف به صورت بسیار عالی، انجام آن‌ها را مشکل و ناخوشایند می‌کند [۱۴]. تنظیم شناختی هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتار هشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می‌گیرد. یکی از مداخله‌های نسبتاً جدید در زمینه مشکلات روان‌شناختی و همچنین آسیب‌های خانوادگی آموزش تنظیم شناختی هیجان است [۲۷]. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان کنش‌هایی در رابطه با کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و یا اتفاقات ناگوار هستند [۲۸]. اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آن‌ها به دلیل اهمیت ذاتی آن‌ها در زندگی روزمره، پیامدهای آسیب شناختی خواهد داشت. به تدریج دشواری در تنظیم هیجان‌ها، موجب بروز نشخوارفکری می‌شود [۲۹].

از دیگر عوامل مهم و موثر بر سطوح سلامت روانی، سبک تنظیم شناختی هیجان در هر شخص است [۳۰]. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، در واقع پاسخ‌های شناختی فرد به رویدادهایی که توسط هیجان فراخوانی شده و به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه درصدد اصلاح میزان یا نوع تجربه هیجانی فرد با خود رویداد است [۳۱]. جالب توجه است که این راهبردها در توانایی افراد برای کنترل و مدیریت تنظیم شناختی هیجان یا احساسات و حفظ کنترل بر هیجان‌ها و یا تحت تاثیر قرار نرفتن به وسیله آن‌ها مهم است [۳۲]. از متداول‌ترین راهبردهای تنظیم هیجان‌ها، استفاده از فرآیندهای شناختی است [۳۳]. تنظیم هیجان فرآیندی است که از طریق آن افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آن‌ها را داشته باشند و چگونه آن‌ها را تجربه و ابراز کنند، تاثیر بگذارد. به خاطر همین فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل و ارزیابی و همچنین تغییر واکنش‌های هیجانی فرد را در مسیر رسیدن به اهداف او را برعهده دارد [۳۴].

رشد تنظیم شناختی هیجانی به وسیله چندین هسته از کارکرد-های اجرایی از جمله کنترل توجه، بازداری رفتار نامناسب، تصمیم‌گیری و دیگر فرآیندهای شناختی سطح بالا حمایت می‌کند [۳۵]. آلدو [۳۶] شش راهبرد تنظیم شناختی هیجان را بررسی کرد و آن‌ها را به دو دسته سازش یافته (پذیرش، حل مسئله، ارزیابی مجدد) و سازش نایافته (نشخوار، سرکوب، اجتناب) تقسیم نمود [۳۷]. افرادی که از راهبردهای شناختی سازش‌نا یافته تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به دیگران در برابر مشکلات هیجانی دارند. این در حالی است که استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان باعث می‌شود که آسیب‌پذیری کمتری را در مقابل مشکلات از خود نشان می‌دهد [۳۸]. راهبردهای تنظیم

افراد جامعه اثر منفی بگذارد.

توجه به دانش‌آموزان مخصوصاً مسائل مربوط به جنبه‌های روانی و باورها و افکار افراد ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر از این جهت حائز اهمیت می‌باشد که بررسی رابطه نشخوارفکری با کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم هیجانی در بین دانش‌آموزان در ایران انجام نشده است. آگاهی از نتایج این پژوهش می‌تواند افقی روشن پیش روی پژوهشگران و درمانگران کودک و نوجوان و همچنین والدین و معلمان عزیز بگشاید تا بیش از پیش بر افکار دانش‌آموزان در دوره نوجوانی و بلوغ توجه نمایند. از این رو لازم دانسته پژوهشی با عنوان بررسی رابطه نشخوارفکری و کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در بین دانش‌آموزان انجام شود.

روش

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا، توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۳۲۰ نفر انتخاب و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های کمی در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و نیز در سطح استنباطی از همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از نرم افزارهای Spss 22 و Amos 24 استفاده شده است. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت بودند از:

پرسشنامه نشخوارفکری هوکسما (۱۹۹۱)

توسط نولن - هوکسما و مارو^۲ [۵۱] طراحی شده. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه بوده و تمایل افراد به پاسخ نشخوارفکری در پاسخ به خلق افسرده را می‌سنجد که براساس طیف لیکرت از مقیاس، هرگز (۱) تا همیشه (۴) درجه‌بندی می‌شود. دامنه نمرات از ۲۲ تا ۸۸ است که نمره برش در این پرسشنامه ۳۳ است. نمرات کمتر از ۳۳ نشان دهنده نشخوارفکری پایین و نمرات بالا نشان دهنده نشخوار فکری بالاست. این پرسشنامه دارای ۳ خرده مقیاس نشخوارفکری علامت‌دار، درون‌نگری و نکوهش خود است که با جمع نمرات هر سه عامل با نمره کل نشخوارفکری به دست می‌آید و در آن نمره معکوس ندارد. این مقیاس از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ آن از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ بدست آمده است. این پرسش‌نامه در ایران توسط باقری‌نژاد و همکارانش [۵۲] مورد بررسی قرار

گرفت و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمد [۵۲]. همچنین کرمی و همکارانش در سال ۱۳۹۸ پایایی آن را ۰/۷۳ بدست آوردند [۴۹]. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۸۹/۵ بدست آمده است.

پرسشنامه کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴)

توسط هیل^۳ و همکارانش [۵۳] در سال ۲۰۰۴ تدوین شده و دارای ۵۸ گویه است و هشت بُعد کمال‌گرایی را می‌سنجد، چهار بُعد (تمرکز بر اشتباهات، نیاز به تأکید برای عملکرد کمال-گرایانه، ادراک از سوی والدین و نشخوارفکری) ابعادی هستند که کمال‌گرایی منفی و چهار بُعد (تلاش برای عالی بودن، معیارهای بالا برای دیگران، هدفمندی و نظم) ابعادی هستند که کمال‌گرایی مثبت را می‌سنجد. این پرسشنامه بر پایه مقیاس لیکرت ۴ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) می‌باشد. این پرسش‌نامه در ایران توسط هومن و همکاران [۵۴] در شیراز هنجاریابی شد که آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ بدست آمد [۵۴]. در تهران پاشاشریفی و همکارانش [۵۵] آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آوردند [۵۵]. در این پژوهش روایی و پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۸۷/۶ بدست آمده است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی (۲۰۰۶)

این پرسش‌نامه توسط گارنفسکی و کرایچ^۴ [۲۸] در سال ۲۰۰۶ تدوین شده و دارای ۱۸ گویه است. راهبردهای تنظیم هیجان در این پرسشنامه به دو دسته کلی، راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نایافته) تقسیم می‌شوند. این ابزار راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) برحسب ۹ زیر مقیاس، ملامت خویش (گویه‌های ۱ و ۲)، پذیرش (گویه‌های ۳ و ۴)، تمرکز افکار/ نشخوارفکری (گویه‌های ۵ و ۶)، تمرکز مجدد مثبت (گویه‌های ۷ و ۸)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی (گویه‌های ۹ و ۱۰)، ارزیابی مجدد مثبت (گویه‌های ۱۱ و ۱۲)، دیدگاه گیری (گویه‌های ۱۳ و ۱۴)، فاجعه سازی (۱۵ و ۱۶) و ملامت دیگران (گویه‌های ۱۷ و ۱۸) را می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ آن از ۰/۶۸ تا ۰/۸۱ بدست آمده است. این پرسش‌نامه در ایران توسط محسن‌آبادی و فتحی‌آشتیانی [۵۶]، ترجمه و ضریب آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ بدست آمد [۵۶]. همچنین توسط حسنی [۵۷]، هنجاریابی شده که دامنه آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ بوده است [۵۷]. روایی و پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۷۶/۹ بدست آمده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کشدگی	چولگی	حداقل	حداکثر
سن	۱۴/۲۴	۰/۹۹۱	۰/۷۵۴	۰/۱۱۰	۱۲	۱۶
نشخوار فکری	۵۰/۱۹	۵۰/۱۹	-۰/۲۹۵	۰/۱۷۹	۲۲	۹۸
کمال‌گرایی	۱۶۱/۷۸	۱۶۱/۷۸	۱/۴۰	-۰/۱۱۰	۵۸	۲۵۶
تنظیم هیجان	۵۱/۲۸	۱۱/۵۷	-۰/۰۴۷	۰/۰۰۵	۲۱	۸۳

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

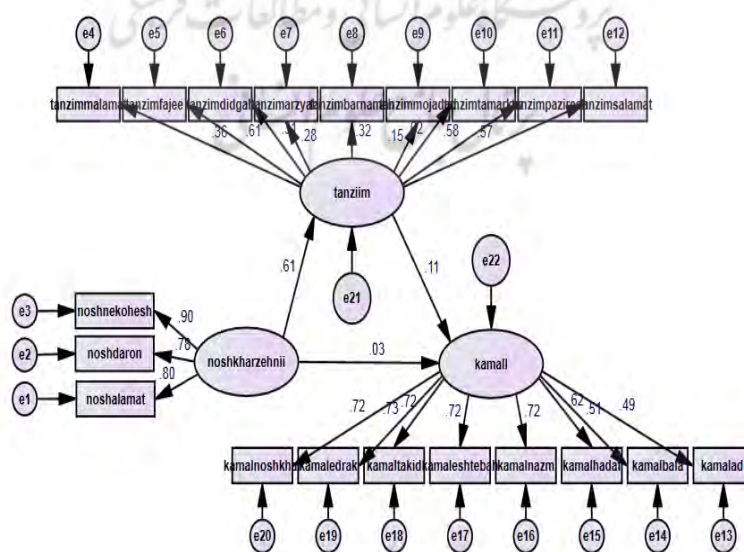
تنظیم هیجانی	نشخوار ذهنی	کمال‌گرایی	
		۱	کمال‌گرایی
	۱	۰/۰۸۰ ۰/۱۵۲	نشخوار ذهنی Sig
۱	۰/۳۸۸ ۰/۰۰۰**	۰/۰۹۶ ۰/۰۸۶	تنظیم هیجان Sig

جدول ۳. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن داده‌ها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	Z کولموگروف اسمیرنوف	P
سن	۱۴/۲۴	۰/۹۹۱	۰/۲۰۱	۰/۵۵۵
نشخوار فکری	۵۰/۱۹	۱۳/۹۶	۰/۰۴۵	۰/۲۰۰
کمال‌گرایی	۱۶۱/۷۸	۲۵/۸۵	۰/۰۵۱	۰/۴۱۰
تنظیم هیجان	۵۱/۲۸	۱۱/۵۷	۰/۰۳۷	۰/۲۰۰

نیست، بنابراین متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمالی است و می‌توان از تحلیل‌های پارامتریک برای آن استفاده کرد.

همان‌گونه که در جدول بالا مشاهده می‌گردد آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش معنادار



شکل ۱: مدل برازش شده

جدول ۴. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

فرضیه	مسیرهای مطرح شده	ضرایب مسیر (β)	C.R	P valu	نتیجه آزمون
اثرات مستقیم	نشخوارفکری ← تنظیم هیجان	۰/۶۱	۵/۳۵	۰/۰۰۱	تأیید فرضیه
	نشخوارفکری ← کمال‌گرایی	۰/۰۳	۳/۷۹	۰/۰۰۱	تأیید فرضیه
	تنظیم هیجان ← کمال‌گرایی	۰/۱۱	۶/۳۷	۰/۰۰۱	تأیید فرضیه
اثرات غیر مستقیم	نشخوارفکری ← تنظیم هیجان ← کمال‌گرایی	۰/۰۸	-	۰/۰۶	تأیید فرضیه

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه نشخوار فکری با کمال‌گرایی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان بود که از مدل یابی معادلات ساختاری برای آزمون مدل پیشنهادی و فرضیه‌ها استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان داد که مدل ارائه شده از برازش مطلوبی برخوردار است و نشخوارفکری و کمال‌گرایی دارای رابطه منفی هستند. نشخوارفکری بر تنظیم شناختی هیجان تأثیر معنادار و رابطه معکوس دارد. تنظیم شناختی هیجان بر کمال‌گرایی تأثیر معنادار و رابطه مستقیم دارند. نشخوارفکری با نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان بر کمال‌گرایی تأثیر معنادار دارد. از یافته‌های به دست آمده از این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که با توجه به داشتن متغیرهای نشخوارفکری، کمال‌گرایی و تنظیم شناختی هیجان، می‌توان اثر گذاری نشخوارفکری با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان بر کمال‌گرایی را در دانش‌آموزان انتظار داشت. یافته‌های پژوهش با نتایج مویدر و همکاران [۵۸]، ایگن^۵ و همکاران [۵۹]، تومینیا^۶ و همکاران [۶۰] همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان چنین بیان کرد که نشخوار فکری باعث ایجاد شرایطی می‌شود که در آن افراد از غرق شدن در اثر رخدادها استرس‌زای زندگی و هیجان‌های منفی مرتبط با آن رخدادها رنج می‌برند [۶۱] که این باعث می‌شود انگیزه افراد برای حل مشکلاتشان بیشتر سرکوب شوند. پایین آمدن آستانه شناختی باعث محدود و ناتوانی در کناره‌گیری از افکار ورودی منفی ناشی از رخدادها استرس‌زا و در نتیجه احساس بالای ناامیدی و ناکامی می‌شود [۶۲]. گرایش به اجتناب از شکست به دلیل آمادگی شناختی جهت گوش به زنگی و حساسیت افراطی نسبت به خطر عامل اصلی در به کارگیری نشخوارفکری در افراد با کمال‌گرایی بالا است. افراد کمال‌گرا علاوه بر ارزیابی و انتقاد افراطی از خود تمایل به نشخوارفکری در مورد شکست و نیازهایشان دارند. کمال‌گرایان به دلیل این‌که عزت نفس خود را در معرض خطر می‌بینند و اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند سعی در تلاش بیش از اندازه و کار مداوم، نه با انگیزه رسیدن به موفقیت، بلکه بیشتر به دلیل اجتناب از شکست دارند. بنابراین آنان ممکن است در اطمینان خاطر رسیدن در مورد این‌که آیا

عمل آن‌ها به اندازه کافی خوب است یا نه نشخوارفکری داشته باشند [۱۴]. نشخوار فکری راهبردی اجتنابی برای مقابله با هیجان‌نا و افکار منفی تلقی می‌شود [۶۳]. در تبیین نشخوارفکری می‌توان چنین بیان کرد که افکار منفی و مکرری هستند که در زمان بروز ناکامی و شکست به صورت مداوم و پرتکرار در ذهن مرور می‌شوند و ملال‌آور است و سبب بسیاری از آسیب‌های روانی می‌شود، که سبب تداوم سیکل معیوب احساس ناکامی و نشخوارفکری می‌شود. با تقویت توان حل مسئله و ارزیابی مجدد در افکار و هیجان‌نا منفی می‌توان ورود افکار منفی به ذهن را کنترل کرد.

پژوهش جنابادی و زهی‌بخشیان [۶۴] در سال (۱۴۰۰) نشان داد که بین خودنظم جویی و کمال‌گرایی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. پژوهش سهرابی و همکاران [۶۵] نشان داد که کمال‌گرایی با تأثیر بر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان رابطه بین دلبستگی ناایمن و روان‌رنجوری با بیخوابی را میانجی‌گری می‌کند. نگرانی‌های کمال‌گرایانه درباره اشتباهات گذشته، انجام درست تکالیف، ارزیابی منفی از طرف دیگران ممکن است به برخی شناخت‌های غیرانطباقی دامن بزند و سپس این شناخت‌های غیر انطباقی مرتبط با آن راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند فاجعه‌انگاری و نشخوارفکری را راه اندازی می‌کند که پیامد آن افزایش حس نقص، افسردگی، خشم یا اضطراب است [۶۶]. کمال‌گرایان پس از شکست در رسیدن به اهداف و آرمان‌های خود، دچار خود سرزنش‌گری می‌شوند که با کاهش حس خودکفایتی همراه است. این افراد حس می‌کنند که تهدید شده‌اند و قادر به کنترل موقعیت نیستند [۶۷]. از آنجایی که کمال‌گرایان عقاید منفی درباره تجربه و ابراز هیجان‌های منفی دارند و آن‌ها را غیرقابل قبول می‌دانند، این هیجان‌ها را از طریق راهبردهای تنظیم هیجان سازش نیافته مانند انکار و اجتناب سرکوب می‌کنند [۶۸]. از یافته‌های ذکر شده می‌توان چنین بیان کرد که افراد کمال‌گرا در مواجهه با تجربه‌های منفی و شکست، پیامدهای منفی وقایع را شدیدتر از آنچه واقعا رخ داده است، تجربه کرده و در نتیجه درباره تهدیدهای آینده نیز نگران‌تر می‌شوند [۲۴]. در واقع محرک اصلی افراد کمال‌گرا خودشکوفایی استعدادهای نیست بلکه برتری

باشند. زیرا قوه انطباق و سازگاری آن‌ها ممکن است بیشتر وابسته به بافت باشد [۷۲]. در تبیین تنظیم شناختی هیجان می‌توان چنین بیان کرد که فرآیندهای درونی و بیرونی که مسئول نظارت، ارزیابی و بهبود عملکرد فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی هستند، که به صورت آگاهانه و ناآگاهانه می‌باشد. با استفاده از راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان می‌توان سطح سلامت فردی را ارتقاء داد و از بروز نشخوار فکری و آسیب‌های روانی نظیر افسردگی و رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد.

در نهایت می‌توان از یافته‌های پژوهش حاضر چنین نتیجه گرفت که، در شناسایی عوامل روانشناختی که منجر به آسیب روانشناختی می‌شوند، باید به نقش تعاملی و میانجی متغیرها توجه داشت چرا که عوامل روانشناختی همیشه به شکل ساده و خطی منجر به آسیب روانشناختی نمی‌شود. نتایج این پژوهش می‌تواند جهت آگاهی معلمان و والدین گرامی در شناخت تفکرات دانش‌آموزان و استفاده از راهبردهای مناسب جهت کاهش افکار کمال‌گرایانه سازش نیافته و نشخوار فکری آنان مورد استفاده قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جمع‌آوری اطلاعات براساس مقیاس خودگزارش دهی اشاره کرد که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ، مستعد تحریف هستند. همچنین نمونه‌ی این پژوهش از یک شهر و از یک دوره تحصیلی به پرسش‌نامه‌ها پاسخ داده‌اند، که مسائل روان‌شناختی آن رنج سنی و خصوصیات اخلاقی، تربیتی و عرفی دانش‌آموزان و خانواده‌های آن شهر، می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود که پژوهش با نمونه‌های بزرگ‌تر و از نظر جغرافیایی محدوده وسیع‌تر، انجام گیرد تا ادبیات متراکم و منسجمی در خصوص نحوه به‌کارگیری متغیر-های ذکر شده فراهم آید. پژوهش حاضر فقط دانش‌آموزان دوره متوسطه اول را شامل می‌شود پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، پژوهش را در بین دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی دیگر تکرار نمایند. این کار هم قابلیت تعمیم-پذیری را افزایش می‌دهد و هم امکان مقایسه را فراهم می‌کند. همچنین می‌توان در پژوهش‌های آتی عوامل مداخله‌گری همچون وضعیت اقتصادی، فرهنگی، سنی، طبقه اجتماعی، وضعیت تحصیلی و جنسیت را مورد بررسی قرار داد.

یافتن است. آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند وگرنه راضی نخواهند شد [۶۹]. شروع تفکر کمال‌گرایانه زمانی تهدید برانگیز تجربه می‌شود که باورهای فراشناختی درباره معنای تفکرات راه‌اندازی می‌شود زمانی که این باورها فعال می‌شوند ارزیابی را فرا می‌خواند که تفکرات خطرناک هستند بنابراین منجر به احساس ترس، اضطراب گناه و ناراحتی می‌شوند. همچنین این احساس‌ها به عنوان نشانه بیشتر برای واقعی بودن خطر مرتبط با افکار مزاحم نشخوار فکری است [۷۰]. در اثر تهدید شدن استانداردهای کمال‌گرایانه، عواطف منفی افزایش می‌یابد و این عواطف منفی می‌تواند از طریق کاهش خزان و دسترسی فرد به راهبردهای موثر تنظیم شناختی هیجان منجر به انتخاب راهبردهای بی اثر در کمال‌گرایان شود [۲۲]. در تبیین کمال‌گرایی می‌توان چنین بیان کرد که افراد کمال‌گرا استانداردهای بالایی را برای خود متصور می‌شوند و حس برتری طلبی نسبت به دیگران دارند. آنان از انجام تکالیفی که دستیابی به این استانداردها را تهدید به شکست کند، اجتناب و خودداری می‌کنند. با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازش یافته و کاهش سطح استانداردهای شخصی و افزایش عزت نفس می‌توان سطح کمال‌گرایی سازش نیافته را کاهش داد و از آسیب‌های روانی آن در امان بود.

پژوهش تقوایی نیا و زارعی [۷]، نشان داد که آموزش تنظیم هیجان با ارائه راهبردهای اطلاعاتی، بهبود شرایط روان‌شناختی و همچنین ایجاد بستری برای به جریان افتادن تعاملات و هیجان‌ات مثبت می‌تواند منجر به ارتقاء سلامت و کاهش نشخوار فکری گردد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار دارد. در پژوهشی دیگر لیهی^۷ و همکاران [۷۱] مداخله آموزش تنظیم هیجان به تغییر فرآیندها و فعالیت‌هایی از قبیل فرونشانی افکار و رفتارهای اجتنابی، سازماندهی تعاملات کاهش افسردگی، قطع چرخه معیوب تعاملاتی که علت اصلی افسردگی است، اصلاح طرحواره‌های هیجانی به تنظیم هیجان‌ات منفی و در نتیجه کاهش نشخوار فکری منجر می‌شود. در تبیین نتایج می‌توان چنین بیان کرد که فرآیندهای فراشناختی، راهبردهای خاصی را برای مقابله با تهدید ادراک شده فعال می‌سازند. این راهبردها شامل سرکوبی تفکر، خنثی سازی، واریسی و استدلال نشخوارگرانه است که به افزایش تکرار تفکر یا از طریق اشتغال با حالت‌های روانی منجر می‌شوند [۷۰].

راهبردهای ناکارآمد نسبت به راهبردهای کارآمد نقش کمتری را در تنظیم شناختی هیجان بازی می‌کند. راهبردهای کارآمد ممکن است ارتباط کمتری با علائم آسیب‌شناسی روانی داشته

and depression by targeting excessive worry and rumination in adolescents and young adults: a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 2017; 90: 123-136.

- [6] Halland M, Pandolfino J, Barba E. Diagnosis and treatment of rumination syndrome. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 2018; 16(10).
- [7] Taqwainia A, Zarei F. The effectiveness of emotion regulation training on improving mental health and reducing rumination in divorced women. *Journal of Psychology and Cognitive Psychiatry*, 2021; 9(3):44-56. [Persian]
- [8] Watkins ER, Roberts H. Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behavior Research and Therapy*. 2020;127:103573.
- [9] DeJong H, Fox E, Stein A. Does rumination mediate the relationship between attentional control and symptoms of depression?. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 2019; 63: 28-35.
- [10] Woodward E, Sachschal J, Beierl ET, Ehlers A. Night-time rumination in PTSD: development and validation of a brief measure. *European Journal of psychotraumatology*, 2019; 10(1): 1651476.
- [11] Constantin K, English MM, Mazmanian D. Anxiety, depression, and procrastination among students: rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2018
- [12] Oginska-Bulik, N; Michalska P. The Relationship Between Emotional Processing Deficits and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Breast Cancer Patients: The Mediating Role of Rumination. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2020; 27(1):11-21.
- [13] Demsky CA, Fritz C, Hammer L, Black AE. Workplace incivility and employee sleep: The role of rumination and recovery experiences. *Journal of occupational health*

موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

۱. آلدو
۲. نولن- هوکسما و مارو
۳. هیل
۴. گارنفسکی و کرایج
۵. ایگن
۶. تومینیا
۷. لیپی

فهرست منابع

- [1] Kazdin AE. Annual Research Review: Expanding mental health services through novel models of intervention delivery. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2019; 60: 455.
- [2] Keyes CLM. Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In: *Bridging Occupational, Organizational and Public Health*. Dordrecht: Springer. 2014
- [3] Tay JI; Yi FT, Klainin-Yobas P. Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2018; 32: 757-763
- [4] Balsamo M, Carlucci L, Sergi, MR; Murdock ,KK; Saggino ,A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *PLoS ONE*, 10, e0140177.
- [5] Topper M, Emmelkamp P, Watkins E, Ehring T. Prevention of anxiety Disorders

- role of cognitive strategies of emotion regulation, mindfulness and perfectionism in predicting emotional problems in students. *Journal of Psychological Sciences*, 19(87): 321-328.
- [22] Ebrahim Nejad Moghadam S, Beshart MA, Nagesh Z. The moderating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between dimensions of perfectionism and mental health indicators. *Evolution of Psychology*, 2021;10 (11): 1928-1913. [Persian]
- [23] Malivoire BL, Kuo JR, Antony MM. An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 2019; 71:39-50.
- [24] Macedo A, Marques C, Quresma V, Soares MJ, Amaral AP, Araujo AI;Pereira AT. Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation. Strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*. 2017; 119: 46-51.
- [25] Harris WP, Pepper MC, Maack JD. The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences* 2008; 44: 150-160.
- [26] Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006; 10: 295-319.
- [27] Shimkowski JR, Ledbetter AM. Parental divorce disclosures, young adults' emotion regulation strategies, and feeling caught. *J Fam Commun*, 2018; 18: 185-201.
- [28] Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 2006; 41(6): 1045-1053.
- [29] Sewart AR, Niles AN, Burklund LJ, Saxbe DE, Lieberman MD, Craske MG. Examining Positive and Negative Affect as Outcomes and Moderators of Cognitive Behavioral Therapy and psychology. 2019; 24(2):228.
- [14] Mahmoudzadeh R, Mohammadkhani Sh. Perfectionism and academic procrastination: The mediating role of rumination. *Clinical psychology and personality*, 2015; 14(1): 125-134. [Persian]
- [15] Miri L, Davari R, Dortaj F. Presenting a causal model of emotion regulation based on spiritual intelligence with rumination mediation of Tehran students. *Family and Health Journal*, 2021; 11(3): 24-47. [Persian]
- [16] Lyubomirsky, S; Kasri, F; Chang, O; & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis of breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, pp. 276-304.
- [17] Wells, A.(2009). *Meta-cognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press, 81-86. AACN Scope and Standards for Acute and Critical Care Nursing Practice, American Association of Critical Care Nurses, Editor: Linda Bell.
- [18] Leone, E. M; & Wade, T. D. (2018). Measuring perfectionism in children: a systematic review of the mental health literature. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 27(5), 553-567.
- [19] Flett, G. L; Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment* , 38(1), 3 - 14.
- [20] Rikkers, W; Lawrence, D; Hafekost, J; & Zubric, S.R.(2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia_results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC public health*, 16(1).
- [21] Zafari, S.; Khademi Ashkzari, M. (2019). Investigating the structural model of the

- fun. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2012; 17(3): 261.
- [37] Beshart MA, Ebrahimzadeh Moghadam S, Naqsh Z. The moderating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between spiritual/religious perfectionism and mental health indicators and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Psychological Sciences*, 2022; 21(118): 1913-1928. [Persian]
- [38] Islamian S, Nouri Ghasemabadi R, Hosseini J. Structural relationships of test anxiety based on perfectionism with emphasis on the mediating role of uncompromising strategies of cognitive emotion regulation. *Development of Psychology*, 2022; 11(3): 39-49. [Persian]
- [39] Dryman MT, Heimberg RG. Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 2018; 65: 17-42.
- [40] Akbari H. Effectiveness of teaching experiential processing strategies (excitement) in reducing exam anxiety of female high school students in Tehran. *Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, 2014; 11(37): 187-205. [Persian]
- [41] Khalili M, Mohammadi M, Sarukhani F, Ganji Far Z, Ternas G. The effectiveness of emotional therapy on irrational beliefs and perfectionism in female students. *The Quarterly Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 2022; 11(42): 14-24. [Persian]
- [42] Deen S, Turner MJ, Wong RS. The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 2017; 31(3): 249-263.
- [43] Ariyatbar L, Khoyini F, Asadzadeh H. The effectiveness of education focused on regulating the emotions of Pekarán on the emotions of progress and academic self-regulation of students. *Scientific Research Quarterly Journal of Psychological Acceptance and Commitment Therapy for Social Anxiety Disorder. Behavior therapy*, 2019; 50(6): 1112-1124.
- [30] Habibzadeh A, Beiki M, Porzor P. The role of cognitive emotion regulation styles in predicting students' psychological health and academic performance. *Development of Psychology*, 2021; 10(7): 105-114. [Persian]
- [31] Poursaida Esfahani M, Tawakli M. Refining rumination on the cognitive regulation of emotions of depressed students in the training of personalization of historical memory. *Psychological Studies*, 2022; 18(1): 83-97. [Persian]
- [32] Amani H, Habibi Kalibar R, Farid A, Sheikhalizadeh S. Cognitive emotional regulation and cognitive avoidance in predicting the anxiety of female students. *Development of Psychology*, 2021; 10(5): 138-129. [Persian]
- [33] Kelmanski DH, Curtiss J, McLaughlin KA, Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 2017; 41(2).
- [34] Mahmoudi I, Basaknejad S, Mehrbizadeh Honarmand M. The effectiveness of anger management. Teaching with a positive psychology approach, cognitive strategies of emotion regulation and anger rumination in female students. *Journal of Psychological Achievement*, 2013; 23(2): 137-156. [Persian]
- [35] Cheng YF, Chen VC, Yang YH, Chen KJ, Lee YC, Lu ML. Risk of schizophrenia among people with obsessive - compulsive disorder: A nationwide population - based cohort study. *Schizophrenia research*, 2019; 209: 58 -63.
- [36] Aldao A. Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: A closer look at the invariance of their form and function. *Estrategias de regulación emocional Como procesos transdiagnósticos: una visión más detenida sobre Invarianza de su forma y*

- [51] Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *J Pers Soc Psychol*; 1991; 61(1): 115.
- [52] Bagherinejad M, Salehi Federdi J, Tabatabai M. The relationship between rumination and depression in samples of Iranian students. *Educational and Psychological Studies*, 2008; 11(1): 21-38. [Persian]
- [53] Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 2004; 82(1): 80-91
- [54] Homan HA, Khodapanahi MK, Samai S. Validation, validation and modification of Hill's perfectionism checklist. Ministry of Science, Research and Technology, Shahid Beheshti University, University of Educational Sciences and Psychology. Master's thesis of Shahid Beheshti University - Faculty of Educational Sciences and Psychology. 2010.[Persian]
- [55] Pasha Sharifi H, Salehi M, Emami-pour, S, Beshardost S. Examining the psychometric properties of Hill's list orientation. *Industrial/Organizational Psychology Updates Quarterly*, 2016; 2(7):19-9. [Persian]
- [56] Mohsen Abadi H, Fathi Ashtiani A. Examining the psychometric properties of the short form Persian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18). *Military Medicine*, 2021; 23(9): 738-749. [Persian]
- [57] Hassani J. Examining the validity and reliability of the short form of the Cognitive Disciplinary Questionnaire of Emotion. *Behavioral Science Research*, 2017;9(4): 73-83. [Persian]
- [58] Muidfar H, Yaghoubi H, Hasan Abadi H, Mahdovian A. Correlation between perfectionism and depression in students with the mediation of rumination. *Journal of Behavioral Sciences*. 2021; 20(104): 1381-1361. [Persian]
- [44] Jarareh J, Razavi D. Five big personality factors, self-regulated learning strategies and academic success of young scholars. *Clinical Psychology and Personality*, 2016; 36: 178-167. [Persian]
- [45] Aghili SM, Hassani R. The effectiveness of mindfulness-based therapy on rumination and worry in Shahid high school students of Mino Dasht city in 2018. *Journal of Zanko Medical Sciences, Kurdistan University of Medical Sciences*, 2022; 23(77): 16-26. [Persian]
- [46] Anvari M. The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on pain, stress, anxiety indicators, depression, catastrophizing and life satisfaction in male patients with chronic pain. Master thesis of Isfahan University. 2016. [Persian]
- [47] Maleki K, Mazaheri M, Zabihzadeh A. The role of the five main factors of personality in mind-awareness. *Journal of Cognitive Science*, 2012; 4(1): 112-22. [Persian]
- [48] Moradzadeh S, Vis-karmi H, Mirkovand F, Ghadampour A, Ghazanfari F. Investigating and comparing the effectiveness of real therapy and positive psychotherapy on reducing coma and academic stress of gifted female students. *Psychology of exceptional people*, 2018; 9(34): 79 [Persian]
- [49] Kerami R, Sharifi I, Nikkhah M, Ghazanfari A. The effectiveness of emotion regulation training based on the Grass model on reducing rumination and social anxiety in female students with a 60-day follow-up. *Scientific Research Quarterly Journal of Health Education and Health Promotion of Iran*, 2017; 7(1): 1-9. [Persian]
- [50] Kaplan H, Sadok V. Summary of Psychiatry of Behavioral Sciences and Psychology (Volumes 1, 2, 3): Translated by Farzin Rezaei. (2009), Arjmand Publications. 2010. [Persian]

- Studies, 2019; 4(16): 41-57. [Persian]
- [66] Chang C, Kaczurkin AN, McLean CP, Foa EB. Emotion regulation is associated with PTSD and depression among female adolescent survivors of childhood sexual abuse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2018; 10(3):319.
- [67] Vois D, Damian LE. Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two - wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 2020; 156: 109756.
- [68] Tran L, Rimes KA. Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences* , 2017; 110: 144 -147.
- [69] Bubenius L, Harendza S. The relationship between perfectionism and symptoms of depression in medical school applicants. *BMC Med Educ*, 2019; 19 (1): 370.
- [70] Kung CSJ, Chan CKY. Differential roles of positive and negative perfectionism in predicting occupational eustress and distress. *Personality and Individual Differences*, 2014; 58: 76-81.
- [71] Leahy RL, Tirch DD, Melwani PS. Processes underlying depression: risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2012; 5: 79-362.
- [72] Salimi F, Sajjadian A. Prediction of depression based on cognitive emotion regulation strategies in students. *Educational Research Quarterly*, 2015; 47(11): 47-64. [Persian]
- of Health Promotion Management, 2017; 7(6): 1-8. [Persian]
- [59] Egan SJ, Kane RT, Winton K, Eliot C, McEvoy PM. A longitudinal investigation of perfectionism and repetitive negative thinking in perinatal depression. *Behaviour Research and Therapy Behav*. 2017; 97: 26-32.
- [60] Tumminia MJ, Colaianne BA, Roeser R W, Galla BM. How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 2020; 2136-2148.
- [61] Borawski D. Authenticity and rumination mediate the relationship between loneliness and well-being. *Current Psychology*, 2019; 12, 1-10.
- [62] Newman DB, Nezelek JB. Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well- being, and meaning in daily life. *Personality and Individual Differences*, 2019; 136: 184189.
- [63] Sloan E, Hall K, Moulding R, Bryce S, Mildred H, Staiger PK. Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review* , 2017; 57: 141 -163.
- [64] Janabadi H, Zahi Bakhshian B. The role of persuasiveness and perfectionism in the self-regulation of students' education. *School Counseling Quarterly*, 2021;1(1): 15-29. [Persian]
- [65] Sohrabian I, Gholamrezaei S, Sephondi MA. The relationship between neuroticism and insecure attachment with insomnia: the mediating role of perfectionism and cognitive emotion regulation. *Psychological*