



Research paper

Structural Examination of Relationships between Perfectionism and Rumination in Women: Moderating Role of Psychological Flexibility

Leila Memarzadeh *¹; Abbas Abdollahi ²; Simin Hosseinian ³

Abstract

The present study aimed to investigating the structural examination of relationships between perfectionism and rumination in women by moderating role of psychological flexibility. A correlational research design utilizing structural equation modeling was employed. The statistical population consisted of students enrolled at Alzahra University in 2024. A convenience sampling method was used, with 353 study participants responding to an online questionnaire. Data were collected using the Nolen-Hoeksema Rumination Questionnaire, the Rofls Psychological Flexibility Questionnaire, and the Hewitt and Flett Perfectionism Scale. Data analysis was conducted through correlation analysis tests and structural equation modeling. The results revealed a significant positive relationship between perfectionism and rumination, a significant negative relationship between psychological flexibility and rumination, and a significant positive relationship between psychological inflexibility and rumination. Furthermore, psychological flexibility exerted a modest moderating effect on the relationship between perfectionism and rumination. These findings suggest that enhancing psychological flexibility could serve as an interventional strategy to mitigate the adverse effects of perfectionism on rumination among students. The results underscore the importance of psychological interventions to improve students' mental health, particularly in addressing perfectionistic pressures. Additionally, these findings can be applied to enhance academic progress.

Keywords: Psychological flexibility, psychological inflexibility, perfectionism, rumination.

¹ Corresponding Author: M.A in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. L.Memarzadeh@student.alzahra.ac.ir

² Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

³ Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی و نشخوار فکری زنان: نقش تعدیل‌گر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

لیلا معمارزاده^{۱*}، عباس عبداللهی^۲، سیمین حسینیان^۳

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی با نشخوار فکری در زنان انجام شد. روش مطالعه از نوع همبستگی و مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری را دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه الزهراء در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود و تعداد ۳۵۳ شرکت‌کننده در این پژوهش به پرسشنامه آنلاین پاسخ دادند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رولفس و پرسشنامه کمال‌گرایی هویت و فلت جمع‌آوری شد. داده‌ها با روش همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی با نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با نشخوار فکری رابطه منفی و معنادار و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌گری اندکی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری ایفا کرد. یافته‌ها نشان می‌دهند که تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان راهکاری مداخله‌ای برای کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی بر نشخوار فکری در دانشجویان مورد توجه قرار گیرد. نتایج این پژوهش بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی برای بهبود سلامت روان دانشجویان، به‌ویژه در مواجهه با فشارهای کمال‌گرایانه، تأکید دارد. همچنین می‌توان از این نتیجه در زمینه پیشرفت تحصیلی نیز بهره برد.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، کمال‌گرایی، نشخوار فکری.

^۱ نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

L.Memarzadeh@student.alzahra.ac.ir

^۲ استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

^۳ استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

مقدمه

مشکلات سلامت روان در بین دانشجویان بسیار شایع است. استرس ناشی از چالش‌های زندگی دانشجویی ممکن است یک عامل خطر برای کاهش سلامتی باشد. در همین زمینه پژوهش‌ها نشان داده است که فرار گرفتن بیشتر در معرض چالش‌های زندگی دانشجویی با سلامت روان پایین‌تر در ارتباط است (پورو^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). این گروه به دلیل فشارهای تحصیلی و اجتماعی، به‌ویژه در مراحل حساس تحصیلی، مانند امتحانات و انتخاب رشته، احساس فشار بیشتری می‌کنند. انتظارات ناشی از خانواده، جامعه و خود فرد، می‌تواند الگوهای فکری منفی و کمال‌گرایانه‌ای را در آنان ایجاد کند که به نشخوار فکری^۲ منتهی می‌شود (ژانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۴).

نشخوار فکری یکی از الگوهای ناسازگارانه پردازش اطلاعات است که در آن فرد به‌طور مداوم و غیرقابل کنترل به افکار منفی، خاطرات ناخوشایند و نگرانی‌های مربوط به گذشته و آینده می‌پردازد (نوروزی‌همایون و همکاران، ۲۰۲۵). این فرایند ذهنی معمولاً با نشخوار فکری افسردگی محور که بر احساسات منفی و ناکامی‌ها تمرکز دارد و نشخوار فکری اضطراب‌محور که بر پیامدهای نامطلوب آینده متمرکز است، تفکیک می‌شود (گوپتا^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). نظریه‌پردازانی همچون نولن-هوکسما^۵ (۱۹۹۱) نشخوار فکری را به‌عنوان یک عامل کلیدی در تداوم و تشدید افسردگی معرفی کرده‌اند و مطالعات بعدی این مفهوم را به حوزه‌های دیگر سلامت روان از جمله اضطراب، استرس و کاهش انعطاف‌پذیری شناختی بسط داده‌اند. افزون بر این، مدل‌های شناختی مانند مدل کنترل توجه ولز و متیوز^۶ (۱۹۹۴) نشان داده‌اند که نشخوار فکری با افزایش تمرکز بر تهدیدهای درونی و ناتوانی در توقف افکار منفی مرتبط است. نشخوار فکری، به‌معنای فرآیند تفکر مداوم و تکراری درباره مشکلات، نگرانی‌ها و ناکامی‌ها، یکی از چالش‌های روانی شایع است که می‌تواند تأثیرات منفی جدی بر سلامت روان داشته باشد (لوبیگا^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). نشخوار فکری می‌تواند باعث آثار نامطلوبی مانند کاهش سلامت روان و کاهش عملکرد فردی و اجتماعی (لی^۸ و همکاران، ۲۰۲۴؛ چونگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۴؛ گرینوی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴)، کمال‌گرایی (سوح^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲)، کاهش موفقیت تحصیلی (دوغان^{۱۲}، ۲۰۲۴)، بروز مشکلات جسمی به واسطه کاهش عملکرد مطلوب سیستم ایمنی (لیو^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳) و همچنین سردرگمی احساسی و مشکلات در روابط بین‌فردی (دمیرچی و ارسلان^{۱۴}، ۲۰۲۴) در افراد (به‌خصوص دانشجویان) شود. براساس پژوهش‌های صورت‌گرفته، دانشجویان دختر به‌طور ویژه در معرض خطر نشخوار فکری

1. Porru

2. rumination

3. Zhang

4. Gupta

5. Nolen-Hoeksema

6. Wells & Matthews

7. Lubega

8. Li

9. Cheung

10. Greenaway

11. Suh

12. Doğan

13. Liu

14. Demirci & Arslan

قرار دارند (اومگاکي^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). از این رو، شناسایی عواملی که می‌توانند نشخوار فکری را تقویت یا تضعیف کنند، اهمیت پیدا می‌کند. از جمله این عوامل می‌تواند کمال‌گرایی^۲ باشد (فلت و همکاران، ۲۰۲۴).

کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی به مفهوم داشتن استانداردهای بالا و آرزو به دستیابی به عالی‌ترین نتیجه‌ها تعریف می‌شود (حاتمی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). هویت^۳ و همکاران (۲۰۰۳) کمال‌گرایی را به‌عنوان استانداردهای بالای عملکرد که با ارزیابی‌های بیش‌ازحد انتقادی از رفتار فرد همراه است، تعریف کردند. مدل هویت و همکاران (۲۰۰۳) بر جنبه‌های شخصی و بین‌فردی کمال‌گرایی تأکید کرد و سه بعد کمال‌گرایی خودمدار (تقاضای کمال از خود)، کمال‌گرایی دیگرمحور (تقاضای کمال از دیگران) و کمال‌گرایی جامعه‌محور (انتظار جامعه از فرد) معرفی کرد. این ویژگی می‌تواند به دو شکل سازگار و ناسازگار ظاهر شود (عبداللهی و همکاران، ۲۰۲۰). کمال‌گرایی سازگار ممکن است به تلاش و پیشرفت مثبت بینجامد، کمال‌گرایی ناسازگار به‌طور معمول با فشار و استرس مرتبط است و می‌تواند به نشخوار فکری دامن بزند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد کمال‌گرا غالباً تحت فشار و انتظارات بالایی قرار دارند که می‌تواند به افکار و نگرش‌های منفی نسبت به خودشان و دستاوردهایشان منجر شود (فانگ و وانگ^۴، ۲۰۲۴). این افراد معمولاً نمی‌توانند شکست‌ها و ناکامی‌های خود را به‌راحتی بپذیرند و در نتیجه به افکار منفی و انتقادی نسبت به خود پرداخته و دچار نشخوار فکری می‌شوند (فلت و همکاران، ۲۰۲۴). این چرخه منفی بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری می‌تواند به تشدید مشکلات روانی فرد کمک کند و بر کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی آنان تأثیر منفی بگذارد (مته^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). در همین باب پژوهش‌های مختلفی بر رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری اذعان داشته‌اند (فتحی، ۱۴۰۰؛ سالاری و همکاران، ۲۰۲۴؛ دروزا^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). بنابر مطالب بیان‌شده، شناسایی و درک عمیق رابطه میان کمال‌گرایی و نشخوار فکری می‌تواند به توسعه راهکارهایی برای بهبود این دو مشکل در دانشجویان دختر کمک کند. در همین راستا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۷ می‌تواند به‌عنوان یکی از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی باشد که به دانشجویان در این زمینه کمک کند.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان توانایی فرد در کنار آمدن با تغییرات و چالش‌های زندگی تعریف می‌شود (کاشدان^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). افرادی که دارای انعطاف‌پذیری بالایی هستند، می‌توانند با ناامیدی‌ها و شکست‌ها به‌گونه‌ای سازنده برخورد کنند و از این طریق، کمتر در معرض نشخوار فکری قرار بگیرند؛ زیرا توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌های خود دارند و می‌توانند به‌راحتی از افکار منفی رهایی یابند (دوغان، ۲۰۲۴). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد این امکان را می‌دهد که با چالش‌های موجود، بدون غرق شدن در افکار منفی، مواجه شوند و از این طریق به‌سرعت به حالت عادی خود برگردند. تحقیقات نشان داده‌اند که وجود انعطاف‌پذیری در افراد می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی نشخوار فکری را کاهش دهد و به آنها کمک کند تا

1. Umegaki

2. perfectionism

3. Hewitt

4. Fang & Wang

5. Mete

6. DeRosa

7. psychological flexibility

8. Kashdan

۱۰ بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی و نشخوار فکری زنان: نقش تعدیل‌گر ...

با چالش‌های روان‌شناختی بیشتری روبه‌رو شوند (پریگر^۱، ۲۰۲۴). برعکس، افرادی که در برابر فشارهای روانی به‌سختی واکنش نشان می‌دهند، بیشتر در معرض نشخوار فکری قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری می‌تواند به‌عنوان یک عامل ممتاز در کاهش نشخوار فکری عمل کند و افراد را از چرخه منفی تفکر رها سازد (آیدین^۲، ۲۰۲۳). همچنین نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری اهمیت ویژه‌ای دارد. این به این معنی است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تضعیف‌کننده در رابطه میان کمال‌گرایی ناسازگار و نشخوار فکری عمل کند. افرادی که از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند، می‌توانند به‌خوبی با فشارها و انتظارات ناشی از کمال‌گرایی کنار آمده و با چالش‌ها به روشی مثبت برخورد کنند. در این صورت، حتی اگر فرد کمال‌گرا باشد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به او کمک کند تا ناامیدی‌ها و افکار منفی را مدیریت کرده و از افتادن به دام نشخوار فکری جلوگیری کند (ویلانوا^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین پژوهشگران دیگری به وجود رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کمال‌گرایی (فولادوند، ۱۴۰۰) و نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (اونگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) اذعان داشته‌اند.

بنابراین می‌توان گفت که نشخوار فکری به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی، به‌ویژه در بین دانشجویان دختر، یکی از چالش‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شود که می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، افسردگی، کاهش عملکرد تحصیلی و مشکلات اجتماعی شود. با این حال، با وجود پژوهش‌های متعدد درباره نشخوار فکری و عوامل مؤثر بر آن، همچنان خلأهای مهمی در این حوزه وجود دارد. نخست، بسیاری از مطالعات پیشین عمدتاً به بررسی رابطه مستقیم بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری پرداخته‌اند، اما نقش عوامل تعدیل‌گر، به‌ویژه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، کمتر موردبررسی قرار گرفته است. درک این نقش می‌تواند به توسعه راهکارهای جدید در کاهش نشخوار فکری و بهبود سلامت روان کمک کند. دوم، اغلب تحقیقات موجود بر جمعیت‌های عمومی یا گروه‌های خاصی از بیماران متمرکز بوده و کمتر به بررسی این پدیده در دانشجویان، به‌ویژه دانشجویان دختر که تحت فشارهای تحصیلی و اجتماعی بیشتری قرار دارند، پرداخته شده است. سوم، چالش دیگر، کمبود مطالعات مداخله‌ای مبتنی بر نتایج پژوهش‌های تجربی در این زمینه است؛ در حالی که شناخت عوامل تعدیل‌کننده می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتری برای کاهش پیامدهای منفی نشخوار فکری کمک کند. با توجه به این چالش‌ها، پژوهش حاضر تلاش دارد تا این خلأها را پر کند و نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در ارتباط بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری مورد بررسی قرار دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند پیامدهای عملی و بالینی قابل توجهی داشته باشد. به‌ویژه، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از این نتایج برای طراحی مداخلات مؤثر در مدیریت و کاهش نشخوار فکری استفاده کنند. این مداخلات می‌توانند شامل برنامه‌هایی باشند که بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهبود تنظیم هیجان و کاهش کمال‌گرایی ناسازگار تأکید دارند. در نهایت، این پژوهش به دنبال پاسخ به فرضیه‌های زیر است:

- بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کمال‌گرایی رابطه معناداری وجود دارد.

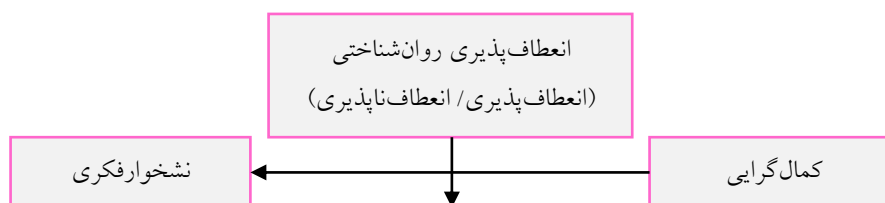
1. Parigger

2. Aydin

3. Villanueva

4. Ong

- بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با نشخوار فکری رابطه معناداری وجود دارد.
 - بین کمال‌گرایی با نشخوار فکری رابطه معناداری وجود دارد.
 - انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه میان کمال‌گرایی و نشخوار فکری ایفا می‌کند.
- مدل مفهومی پژوهش در شکل شماره ۱ ارائه شده است.



شکل شماره ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش‌شناسی، همبستگی با استفاده از رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه الزهراء در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود. برای تعیین حجم نمونه، از توصیه‌های کلاین^۱ (۲۰۱۱) استفاده شد که بیان می‌کند برای مدل‌سازی معادلات ساختاری، تعداد نمونه باید حداقل ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مشاهده‌شده باشد تا تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش تضمین گردد. همچنین، براساس نظر کلاین (۲۰۱۱)، ۲۰۰ نفر برای حداقل یک پژوهش کافی است. با در نظر گرفتن این معیارها و احتمال ریزش نمونه، حجم نمونه ۳۵۳ نفر تعیین شد که از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب گردید. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، در ابتدای پرسشنامه که به‌صورت الکترونیکی میان دانشجویان توزیع شد، اصول اخلاقی شامل محرمانگی اطلاعات و رضایت آگاهانه توضیح داده شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجوی بودن در دانشگاه الزهراء، داشتن رضایت آگاهانه و تمایل به همکاری، نداشتن مشکلات روان‌شناختی و مصرف نکردن داروهای روان‌پزشکی (براساس خوداظهاری شرکت‌کننده) بود. همچنین، ملاک‌های خروج شامل ناقص پر کردن پرسشنامه و نداشتن تمایل به ادامه همکاری در نظر گرفته شد. برای سنجش متغیرهای پژوهش، از پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مارو (MRQ)^۲، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رولفس (MPFI) و پرسشنامه کمال‌گرایی هویت و فلت (MPS) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS.24 برای آمار توصیفی و بررسی نرمال بودن داده‌ها و AMOS24 برای تحلیل مسیر و مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. مدل پژوهش با استفاده از شاخص‌های برازش مدل (RMSEA، GFI، CFI و χ^2/df) ارزیابی شد تا میزان تطابق مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی بررسی گردد.

^۱ Klein

^۲ Morrow

ابزار

مقیاس نشخوار فکری (RRS)^۱: این مقیاس توسط نولن-هوکسما و مارو در سال (۱۹۹۱) با هدف ارزیابی نشخوار فکری در قالب ۲۲ گویه تهیه شد. این مقیاس شامل خرده‌مقیاس‌های بروز دادن بازتاب^۲، در فکر فرورفتن^۳ و افسردگی^۴ می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس بر روی طیف لیکرت چهار درجه‌ای (۱ پاسخ هرگز تا ۴ پاسخ همیشه) قرار دارد. از محاسبه مجموع نمره‌های گویه‌های سه خرده‌مقیاس، نمره نشخوار کلی به دست می‌آید که حداقل و حداکثر نمره در مقیاس نشخوار فکری به ترتیب ۲۲ و ۸۸ است. نمره ۳۳ نقطه برش مقیاس است که نمرات کمتر از ۳۳ نشان‌دهنده نشخوار فکری پایین و نمرات بیشتر از آن نشان‌دهنده نشخوار فکری بالاست. نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پایایی آن را به شیوه بازآزمایی از ۰/۲۸ تا ۰/۴۸ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران برای بررسی روایی این مقیاس از طریق واریانس‌روایی سازه با تحلیل عاملی اکتشافی استفاده کردند. همچنین همبستگی مثبت این مقیاس با مقیاس‌های افسردگی ($r=0/65$) و اضطراب ($r=0/58$) و همبستگی منفی با بهزیستی روان‌شناختی ($r=-0/40$) تأیید شد. ضریب پایایی خرده مقیاس‌های بروز دادن ۰/۸۹، در فکر فرو رفتن ۰/۸۴، افسردگی ۰/۸۸ و کل مقیاس ۰/۹۰ با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده است (نولن-هوکسما، ۲۰۰۴). پرسشنامه پاسخ‌های نشخوار فکری برای اولین بار توسط باقری‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) بر پایه شواهد تجربی هنجاریابی شده است و روایی محتوایی پرسشنامه مذکور مقدار ۰/۸۴ و پایایی درونی آن به مقدار ۰/۸۶ که مقداری مطلوب است، محاسبه و گزارش شده است (باقری‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای نشخوار فکری ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس چندبعدی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (MPFI)^۵: این مقیاس توسط رولفس^۶ و همکاران در سال (۲۰۱۸) با هدف ارزیابی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی دارای ۶۰ گویه تهیه شد. این مقیاس شامل ۱۲ خرده‌مقیاس می‌باشد که بعد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شامل شش خرده‌مقیاس است که عبارتند از (پذیرش^۷، آگاهی از لحظه حال^۸، خود به‌عنوان زمینه^۹، همجوشی‌زدایی^{۱۰}، ارزش‌ها^{۱۱} و عمل متعهدانه^{۱۲}) و بعد انعطاف‌ناپذیری، شش خرده‌مقیاس (اجتناب تجربه‌ای^{۱۳}، عدم‌تماس با لحظه حال^{۱۴}، خود به‌عنوان محتوا^{۱۵}، همجوشی^{۱۶}، عدم‌تماس با ارزش‌ها^{۱۷} و بی‌عملی^{۱۸})، را شامل می‌شود. شیوه

1. Ruminative Response Scale (RRS)

2. reflection

3. thought

4. depression

5. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)

6. Rolffs

7. acceptance

8. present moment awareness

9. self as context

10. defusion

11. values

12. committed action

13. experiential avoidance

14. lack of contact with present moment

15. self as content

16. usion

17. Lack of contact with values

18. naction

نمره‌گذاری این مقیاس بر روی طیف لیکرت شش درجه‌ای (۱ پاسخ هرگز تا ۶ پاسخ همیشه) قرار دارد. مجموع نمرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با جمع نمرات شش خرده‌مقیاس برای هر بعد محاسبه می‌شود. دامنه نمرات قابل دریافت برای هر بعد حداقل و حداکثر به ترتیب از ۳۰ تا ۱۸۰ است. نمره بالاتر در هر بعد نشان‌دهنده سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی است. پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ را برای ۱۲ خرده‌مقیاس گزارش کرده‌اند. همچنین نتایج تحلیل عاملی و شاخص‌های AVE بزرگتر از ۰/۵۰ و CR بزرگتر از ۰/۷۰ نشان‌دهنده این است که مقیاس از روایی و قابلیت اعتماد خوبی برخوردار است (رولفس و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهشی در ایران بررسی روایی سازه آن از روش تحلیل عامل تأییدی انجام شد و مقادیر شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)^۱ و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA)^۲ به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۰۶ به دست آمد که نشان‌دهنده روایی مقیاس است و پایایی آن به روش پایایی سازه^۳ (ترکیبی) بررسی شد که ضرایب پایایی در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ محاسبه شده است (آزادفر و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۸۴ و برای انعطاف‌ناپذیری ۰/۷۱ به دست آمد.

مقیاس کمال‌گرایی هویت و فلت (MPS): این مقیاس توسط هویت و فلت در سال (۱۹۹۱) با هدف ارزیابی کمال‌گرایی و دارای ۳۰ گویه تهیه شد. خرده‌مقیاس‌های آن شامل کمال‌گرایی خودمدار^۴، کمال‌گرایی دیگرمدار^۵ و کمال‌گرایی جامعه‌مدار^۶ است. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس بر روی طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (۱ پاسخ کاملاً مخالفم تا ۵ پاسخ کاملاً موافقم) قرار دارد. از محاسبه مجموع نمره‌های گویه‌های سه خرده‌مقیاس، نمره کل کمال‌گرایی به دست می‌آید که حداقل و حداکثر نمره در مقیاس کمال‌گرایی به ترتیب ۳۰ و ۱۵۰ است. نمره بین ۳۰ تا ۶۰ نشانه کمال‌گرایی پایین، نمره بین ۶۰ تا ۹۰ نشانه کمال‌گرایی متوسط و نمره ۹۰ به بالا نشانه کمال‌گرایی بالا در فرد می‌باشد. روایی همگرا این مقیاس همبستگی مثبت و معناداری با ابزارهای مرتبط مانند مقیاس کمال‌گرایی فراست (FMPS) (۰/۸۰ تا ۰/۶۰) و مقیاس افسردگی بک (I=۰/۵۰) برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار) نشان داده است. آلفای کرونباخ این مقیاس توسط سازندگان آن ۰/۸۶ خودمدار، ۰/۸۲ دیگرمدار، ۰/۸۷ جامعه‌مدار بود (هویت و فلت، ۱۹۹۱). این مقیاس توسط بشارت (۱۳۸۹) در ایران اعتباریابی و هنجاریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال‌گرایی خودمدار ۰/۹۰، کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۷۸ محاسبه شده است. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای نمره کل مقیاس برابر ۰/۸۹ است. در پژوهش حاضر پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی کل ۰/۷۴ به دست آمده است.

1. Comparative fit index (CFI)

2. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

3. construct reliability

4. The Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

5. self oriented

6. other oriented

7. social oriented

یافته‌ها

نتایج توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ سال تا ۴۸ سال با میانگین سنی ۲۳/۸۹ و انحراف استاندارد ۴/۷ بود. از نظر وضعیت تحصیلی تعداد ۱۰ نفر دانشجوی کاردانی، ۲۰۵ نفر دانشجوی کارشناسی، ۱۲۷ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد و ۱۱ نفر دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت تأهل نیز، ۲۹۹ نفر مجرد و ۵۴ نفر متأهل بودند. در جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات مربوط به متغیرهای پژوهش نمایش داده شده است. همچنین، مقادیر کجی و کشیدگی هر یک از متغیرها برای بررسی نرمال بودن داده‌ها گزارش شده‌اند. همان‌طور که دیده می‌شود، شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای آشکار پژوهش در بازه میان -۲ تا +۲ قرار دارند که بیانگر نرمال بودن توزیع آنها و مناسب بودن داده‌ها برای اجرای تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری است. پیش از انجام تحلیل‌های اصلی، مفروضات مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد ارزیابی قرار گرفت. در همین راستا، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن توزیع متغیرها به کار گرفته شد و نتایج آن حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش بود ($p > 0/05$).

جدول شماره ۱. شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
کمال‌گرایی	۹۱/۰۷	۱۸/۴۹	۰/۰۴	۰/۰۴
کمال‌گرایی خودمحور	۳۰/۷۶	۷/۵۹	۰/۰۹	-۰/۴۳
کمال‌گرایی دگرمحور	۲۹/۳۰	۶/۶۷	۰/۲۵	۰/۱۷
کمال‌گرایی جامعه‌محور	۳۱/۰۱	۸/۵۴	۰/۰۱	-۰/۴۳
نشخوار فکری	۵۲/۴۲	۱۳/۳۴	۰/۳۳	-۰/۳۲
بروز دادن	۱۱/۵۰	۳/۱۰	۰/۳۷	-۰/۲۲
در فکر فرورفتن	۱۲/۱۹	۳/۵۹	۰/۳۰	-۰/۵۹
افسردگی	۲۸/۷۲	۷/۸۴	۰/۳۷	-۰/۲۵
انعطاف‌پذیری	۷۷/۷۵	۱۸/۳۴	۰/۱۵	-۰/۳۳
انعطاف‌ناپذیری	۶۷/۸۷	۱۶/۷۱	۰/۲۲	-۰/۳۶

با توجه به اینکه زیربنای مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر ماتریس همبستگی نمونه است، در جدول شماره ۲ گزارش شده است. نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که بین تمامی متغیرهای پژوهش، همبستگی معناداری وجود دارد. به‌منظور بررسی مفروضه نبود خودهمبستگی میان خطاهای مدل، از آماره دوربین-واتسون^۱ استفاده شد. مقدار به‌دست‌آمده برابر با ۲/۱۴ است که با قرار گرفتن در بازه قابل قبول ۱/۵ تا ۲/۵، تأییدکننده رعایت این مفروضه در مدل پژوهش است. افزون بر این، مفروضه نبود هم‌خطی میان متغیرهای برون‌زای پژوهش نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. برای این منظور، شاخص‌های ضریب تحمل^۲ و

^۱. Durbin-Watson

^۲. Tolerance

عامل تورم واریانس^۱ محاسبه شدند. نتایج حاکی از آن است که در تمامی متغیرها، مقدار ضریب تحمل به عدد ۱ نزدیک بوده و مقادیر عامل تورم واریانس نیز کمتر از آستانه بحرانی ۲ به دست آمده‌اند؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مسئله هم‌خطی در مدل وجود ندارد و داده‌ها برای تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری مناسب‌اند.

جدول شماره ۲. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
انعطاف‌ناپذیری										
انعطاف‌پذیری	-۰/۲۱									
افسردگی	۰/۶۱	-۰/۳۵								
در فکر فرورفتن	۰/۵۵	-۰/۳۱	۱							
بروز دادن	۰/۴۰	۰/۰۱	۰/۶۷	۰/۶۱	۱					
نشخوار فکری	۰/۶۰	۰/۲۹	۰/۹۷	۰/۹۰	۰/۷۹	۱				
کمال‌گرایی جامعه‌محور	۰/۳۳	-۰/۲۰	۰/۵۳	۰/۴۹	۰/۴۰	۰/۵۴	۱			
کمال‌گرایی دگرمحور	۰/۲۲	-۰/۱۰	۰/۳۸	۰/۳۷	۰/۳۶	۰/۴۱	۰/۴۳	۱		
کمال‌گرایی خودمحور	۰/۴۰	-۰/۲۲	۰/۵۶	۰/۴۹	۰/۴۳	۰/۵۶	۰/۴۴	۰/۵۸	۱	
نمره کل کمال‌گرایی ناسازگار	۰/۴۰	-۰/۲۲	۰/۶۱	۰/۵۶	۰/۴۹	۰/۶۳	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۸۳	۱

*تمامی ضرایب به جز -۰/۱۰ در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

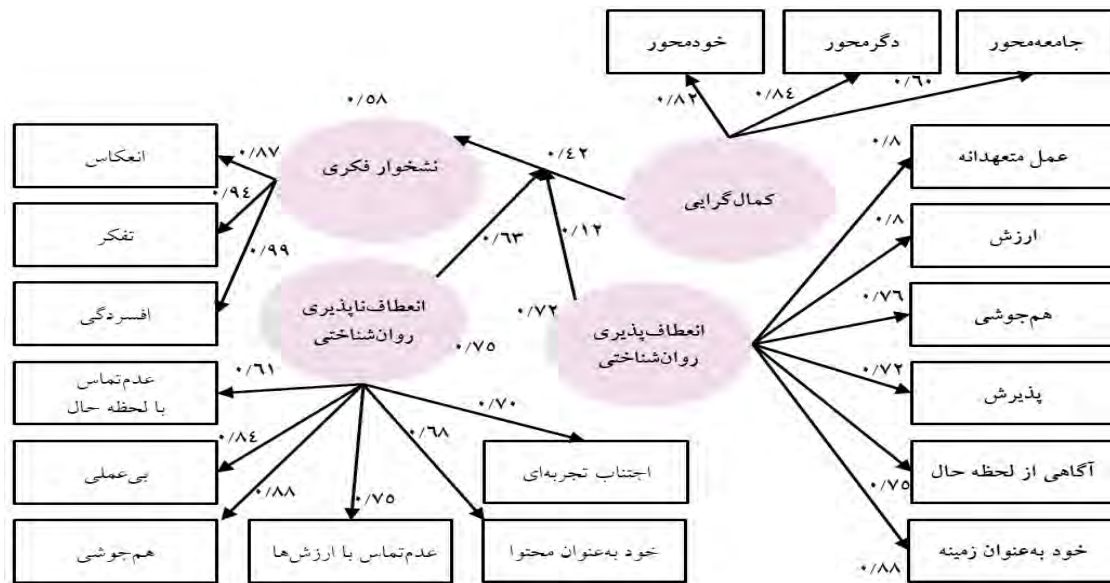
در همین زمینه، جدول (۳) نشان داد که برازش کلی مدل پژوهش مطلوب است و شاخص‌های برازش نشان دادند، مدل اندازه‌گیری مفروض از برازش قابل‌قبولی برخوردار است.

جدول شماره ۳. برازش کلی مدل پژوهش

مدل	CMIN/DF	P	GFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل مفروض	۱/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۱	۰/۸۱	۰/۰۴۸
مدل اشباع			۱	۱	۱	
مدل استقلال	۵/۴	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰	۰	۰/۱۱

در نتیجه مدل ساختاری که در آن کمال‌گرایی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی (متغیرهای پیش‌بین) به‌عنوان متغیر برون‌زا و متغیر نشخوار فکری (متغیر ملاک) به‌عنوان متغیر درون‌زا می‌باشند، به صورت زیر است (شکل ۲).

^۱ Variance Inflation Factors (VIF)



شکل شماره ۲. اندازه‌گیری مدل ساختاری و نتایج در حالت استاندارد

نتایج نشان داد که نتایج بدین صورت بود که بین متغیر کمال‌گرایی ($B=0.42, P<0.001$)، با نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود داشت، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($B=-0.12, P<0.008$)، با نشخوار فکری رابطه منفی معناداری دارد و میان متغیر انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی ($B=0.63, P<0.001$)، با نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانست تا حدودی (هرچند اندک) بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری نقش تعدیل‌گری ایفا کند (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴. مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم پژوهش

فرضیه پژوهش	نوع مسیر	سطح معناداری	ضریب رگرسیون (بتا)
کمال‌گرایی ← نشخوار فکری	مستقیم	۰/۰۰۱	۰/۴۲
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← نشخوار فکری	مستقیم	۰/۰۰۸	-۰/۱۲
انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی ← نشخوار فکری	مستقیم	۰/۰۰۱	۰/۶۳
کمال‌گرایی × انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← نشخوار فکری	تعدیلی	۰/۰۰۳	۰/۱۰

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی و نشخوار فکری زنان با نقش تعدیل‌گر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بود. یکی از نتایج به‌دست‌آمده این بود که بین کمال‌گرایی با متغیر نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود دارد که این یافته با پژوهش‌های فتحی (۱۴۰۰)، سالاری و همکاران (۲۰۲۴)، فلت و همکاران (۲۰۲۴) و دروزا و همکاران (۲۰۲۳) همسوست. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری ممکن است به‌علت فشار روانی ناشی از کمال‌گرایی باشد. در واقع افرادی که کمال‌گرا هستند، به‌طور مداوم خود را ارزیابی می‌کنند و ممکن است به‌دلیل نرسیدن به استانداردهای

خود، دچار احساس ناکامی و خودانتقادی شوند (به نقل از سوح و همکاران، ۲۰۲۲). این نوع خودانتقادی می‌تواند به نشخوار فکری منجر شود، زیرا افراد مداوم در حال مرور اشتباهات، تصمیمات غلط و ضعف‌های خود هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند باعث ایجاد یک چرخه معیوب از نشخوار فکری شود. این احساس می‌تواند باعث شود که فرد به‌طور مکرر به شکست‌های خود فکر کند و این تفکر مکرر، نشخوار فکری را تشدید می‌کند که در نهایت منجر به افزایش نشخوار فکری و عدم سلامت روان می‌شود (به نقل از لوبگا و همکاران، ۲۰۲۳).

از دیگر دلایل ارتباط مثبت بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری، نقص در تنظیم احساسات است. کمال‌گرایان معمولاً در مدیریت احساسات خود دچار مشکل هستند و به‌راحتی می‌توانند در دام افکار منفی و نشخوار فکری گرفتار شوند. این افراد ممکن است به‌دلیل ترس از شکست یا ناامیدی، تمایل به پرداختن به افکار منفی بیش‌ازحد داشته باشند که این خود موجب افزایش نشخوار فکری می‌شود (به نقل از سالاری و همکاران، ۲۰۲۴). کمال‌گرایان معمولاً انتظارات بسیار بالایی از خود دارند. این انتظارات می‌تواند فشار روانی ایجاد کنند و افراد را وادار سازند تا بارها و بارها به عملکرد خود فکر کنند و آن را ارزیابی کنند (فلت و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین باعث می‌شود تا مدام به افکار و رفتارهای خود فکر کنند و تلاش کنند تا خود را به‌گونه‌ای «کامل» نشان دهند. بنابراین اگر این مسائل و افکار در حیطه تحصیل دانشجویان و گاه‌ها فشارهای تحصیلی قرار گیرند، می‌تواند باعث افزایش نشخوار فکری شود. به‌طور کلی می‌توان گفت که رابطه مثبت و معنادار بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری در دانشجویان دختر می‌تواند به‌دلیل فشارهای تحصیلی، انتظارات اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی خاص این گروه جمعیتی تبیین شود. دانشجویان دختر، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی که معیارهای عملکردی سخت‌گیرانه‌ای دارند، اغلب تحت تأثیر انتظارات بالای خود و دیگران قرار می‌گیرند. کمال‌گرایی که با تعیین استانداردهای بیش‌ازحد بالا همراه است، باعث می‌شود دانشجویان دختر به‌شدت بر اشتباهات و شکست‌های خود متمرکز شوند.

در نتیجه، وقتی این افراد به استانداردهای ایدئال خود نمی‌رسند، دچار احساس ناکامی و خودانتقادی می‌شوند که این امر می‌تواند به افکار تکراری و نشخوار فکری منجر شود. نشخوار فکری در این دانشجویان معمولاً به‌صورت بازنگری مداوم عملکرد تحصیلی، نگرانی درباره نارضایتی دیگران و تحلیل افراطی تصمیمات گذشته ظاهر می‌شود. افزون بر این، ساختارهای اجتماعی و فرهنگی نیز می‌توانند این ارتباط را تقویت کنند، زیرا در بسیاری از جوامع، دانشجویان دختر با فشارهای بیشتری برای اثبات شایستگی تحصیلی و اجتماعی خود روبه‌رو هستند که این مسئله می‌تواند گرایش آنها به کمال‌گرایی و در نتیجه افزایش نشخوار فکری را تشدید کند. همچنین، افراد کمال‌گرا تمایل دارند که اشتباهات خود را غیرقابل قبول تلقی کرده و برای یافتن راه‌هایی جهت اجتناب از شکست‌های آینده، بارها و بارها تجارب منفی گذشته را مرور کنند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی اغلب با ترس از ارزیابی منفی همراه است و این مسئله می‌تواند باعث افزایش نگرانی‌های فکری و پردازش مداوم افکار منفی شود. در دانشجویان دختر، این فرایند به‌دلیل حساسیت بیشتر به پذیرش اجتماعی و موفقیت تحصیلی شدت بیشتری پیدا می‌کند. در نهایت، رابطه مثبت و معنادار بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری نشان می‌دهد که فشارهای ناشی از کمال‌گرایی نه‌تنها می‌تواند موجب افزایش استرس و اضطراب شود، بلکه الگوی تفکر بازگشتی و غیرمولد را نیز در دانشجویان دختر تقویت می‌کند که در بلندمدت می‌تواند منجر به فرسودگی روانی و افت عملکرد تحصیلی آنها شود.

۱۸ بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی و نشخوار فکری زنان: نقش تعدیل‌گر ...

همچنین نتایج نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کمال‌گرایی و نشخوار فکری رابطه وجود دارد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌گر در رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری ایفا می‌کند. می‌توان این نتیجه را با نتایج پژوهش‌های آبی و همکاران (۲۰۲۴)، دوغان (۲۰۲۴)، ویلانوا و همکاران (۲۰۲۴)، دوگان (۲۰۲۴)، آیدین (۲۰۲۳) و اونگ و همکاران (۲۰۲۱) همسو دانست. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در سازگاری با شرایط متغیر زندگی، پذیرش احساسات و افکار منفی و استفاده از استراتژی‌های مثبت در مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد (کاشدان و همکاران، ۲۰۲۰). نشخوار فکری، از سوی دیگر، به‌عنوان یک فرآیند ذهنی تعریف می‌شود که شامل تفکر مکرر و غیرقابل کنترل در مورد تجربیات منفی و احساسات ناخوشایند است و می‌تواند به بروز مشکلات روحی، از جمله اضطراب و افسردگی منجر شود. از طرفی دیگر، افرادی که دارای انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی هستند، به‌راحتی می‌توانند تحت تأثیر تنش‌های روانی قرار گیرند و در برابر فشارهای روحی و اجتماعی آسیب‌پذیرتر شوند (به نقل از کاشدان و همکاران، ۲۰۲۰). این ویژگی‌ها می‌تواند باعث ایجاد الگوهای تفکر منفی شود که ارتباط مستقیمی با نشخوار فکری دارد (به نقل از دوغان، ۲۰۲۴). همچنین می‌توان گفت که افراد با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا توانایی بهتری در مدیریت هیجانات منفی دارند. این توانایی باعث می‌شود که آنها کمتر درگیر چرخه‌های فکری منفی و تکراری شوند. همچنین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد کمک می‌کند تا توجه خود را از افکار منفی به سمت اهداف ارزش‌محور هدایت کنند که این امر مانع از تمرکز بیش‌ازحد بر مشکلات و نگرانی‌ها می‌شود.

در رابطه با نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز می‌توان گفت که افرادی که دارای انعطاف‌پذیری بالا هستند، عموماً به‌راحتی می‌توانند با احساسات و افکار خود کنار بیایند و به‌جای محدود کردن خود به تفکر مکرر در مورد خطاها و ناکامی‌ها، بیشتر بر روی یادگیری و رشد شخصی تمرکز می‌کنند. این ویژگی می‌تواند به کاهش نشخوار فکری و اثرات منفی آن کمک کند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همچنین به افراد کمک می‌کند تا به‌طور مؤثرتری با استرس‌ها و فشارهای روانی مرتبط با کمال‌گرایی مقابله کنند (دوگان، ۲۰۲۴). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد این توانایی را می‌دهد که راهکارهای مختلف را در مواجهه با چالش‌ها امتحان کنند. این انعطاف‌پذیری باعث می‌شود تا به‌جای تکرار مکرر افکار منفی، افراد بتوانند به‌دنبال راه حل‌ها و روش‌های بهتر برای غلبه بر مسائل خود باشند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک فاکتور تعدیل‌گر، تأثیرات منفی کمال‌گرایی و نشخوار فکری را کاهش دهد.

به عبارت دیگر، افرادی که دارای انعطاف‌پذیری بالاتری هستند، ممکن است بتوانند در برابر پیامدهای مضر کمال‌گرایی بیشتر مقاومت کنند و نشخوار فکری کمتری را تجربه کنند (به نقل از پریگر، ۲۰۲۴). به‌طور کلی می‌توان گفت که رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کمال‌گرایی و نشخوار فکری و همچنین نقش تعدیل‌گری آن در این رابطه را می‌توان با در نظر گرفتن نحوه پردازش هیجانی و شناختی دانشجویان دختر تبیین کرد. دانشجویانی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در پذیرش تجارب منفی، تنظیم هیجان‌ها و فاصله‌گیری از افکار استرس‌زا دارند، درحالی‌که افرادی که انعطاف‌ناپذیری بالایی دارند، درگیر پردازش سخت‌گیرانه و غیرمنعطف افکار خود شده و بیشتر در دام نشخوار فکری گرفتار می‌شوند. کمال‌گرایی که ذاتاً با تلاش برای دستیابی به استانداردهای بالا و حساسیت نسبت به اشتباهات همراه است، می‌تواند

در صورت نبودن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، زمینه‌ساز ایجاد افکار وسواسی و نگرانی‌های بیش‌ازحد شود. در دانشجویان دختر، این مسئله به دلیل نقش‌های اجتماعی و انتظارات فرهنگی تشدید می‌شود؛ زیرا آنان اغلب با فشار بیشتری برای اثبات توانایی‌های خود در محیط‌های تحصیلی و اجتماعی مواجه‌اند. افرادی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایینی دارند، معمولاً در برابر ناملایمات کمتر تاب‌آور بوده و در مواجهه با ناکامی‌ها به‌جای پذیرش و سازگاری، در افکار منفی خود غرق می‌شوند که این روند منجر به نشخوار فکری مداوم و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب می‌شود. از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان یک تعدیل‌گر می‌تواند از شدت این چرخه معیوب بکاهد؛ زیرا افرادی که از این مهارت برخوردارند، قادرند به شیوه‌ای سازگارانه‌تر با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی مواجه شوند و به‌جای گرفتار شدن در افکار انتقادی و نشخوارگونه، از راهکارهای شناختی و رفتاری مؤثرتر برای حل مشکلات خود استفاده کنند. افزون بر این، دانشجویان دختر با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا، می‌توانند به‌جای تمرکز بر کمال‌گرایی افراطی، معیارهای واقع‌بینانه‌تری برای موفقیت خود تعریف کنند و در نتیجه کمتر دچار افکار منفی و نشخوار فکری شوند. این یافته نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند عاملی محافظتی در برابر پیامدهای منفی کمال‌گرایی باشد و به دانشجویان کمک کند تا نگرش منعطف‌تر و سالم‌تری نسبت به موفقیت و شکست‌های خود داشته باشند که این امر نه‌تنها سطح استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه موجب بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی آنها نیز می‌شود.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنادار بین انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و نشخوار فکری نیز می‌توان چند تبیین را مورد استفاده قرار داد؛ انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، به‌ویژه اجتناب تجربه‌ای، باعث می‌شود که افراد از مواجهه با هیجان‌ات و افکار منفی خودداری کنند. این اجتناب به افزایش نشخوار فکری منجر می‌شود، زیرا فرد به‌طور مداوم در تلاش برای سرکوب یا تحلیل این افکار است. انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با افزایش تمرکز بر تهدیدهای درونی (مانند افکار منفی) همراه است، که این امر به تداوم و تشدید نشخوار فکری کمک می‌کند. همچنین افرادی که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی بالایی دارند، در تغییر دیدگاه یا رهایی از افکار منفی ناتوان هستند که این امر باعث می‌شود به‌طور مداوم درگیر نشخوار فکری شوند. به‌طور کلی می‌توان گفت که این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی از عوامل کلیدی در افزایش نشخوار فکری هستند، درحالی‌که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی و تعدیل‌کننده عمل کند. این یافته‌ها بر ضرورت توجه به مداخلات روان‌شناختی برای بهبود سلامت روان دانشجویان، به‌ویژه در مواجهه با فشارهای ناشی از کمال‌گرایی، تأکید دارند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بود از جمله محدودیت‌هایی در حوزه روش‌شناسی که باید در تفسیر و تعمیم نتایج آن مورد توجه قرار گیرد. نخست) پژوهش حاضر از طرح همبستگی و مقطعی بهره برده است که امکان استنباط روابط علی و جهت‌دار بین متغیرها را محدود می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی یا آزمایشی استفاده شود تا روابط علی بین کمال‌گرایی، نشخوار فکری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور دقیق‌تری بررسی گردد. دوم) نمونه‌گیری به‌شیوه در دسترس و داوطلبانه انجام شده که می‌تواند سبب بروز سوگیری انتخاب شود و بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر بگذارد. برای افزایش اعتبار بیرونی پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی یا طبقه‌ای استفاده گردد.

۲۰ بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی و نشخوار فکری زنان: نقش تعدیل‌گر ...

سوم) ابزارهای سنجش در این پژوهش از نوع خودگزارشی بودند. این روش گرچه در مطالعات روان‌شناسی رایج است، اما ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌هایی نظیر تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی یا خطاهای ادراکی قرار گیرد؛ بنابراین در تحقیقات آتی، به‌کارگیری ابزارهای ترکیبی مانند مصاحبه‌های بالینی، ارزیابی‌های مشاهده‌ای یا گزارش‌های چندمنبعی می‌تواند به ارتقای دقت یافته‌ها کمک کند. در نهایت، گرچه یافته‌های پژوهش حاضر چهارچوب مفهومی مهمی در فهم نقش کمال‌گرایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نشخوار فکری فراهم می‌آورد، ضروری است در پژوهش‌های آینده با روش‌شناسی دقیق‌تر، از جمله کنترل متغیرهای مزاحم، سنجش متغیرهای تعدیل‌گر و واسطه‌ای دیگر و استفاده از تحلیل‌های چندسطحی، به غنای دانش موجود افزوده شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی دانشجویانی که در این پژوهش شرکت داشتند کمال تشکر و قدردانی را دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

منابع

- باقری‌نژاد، مینا؛ صالحی‌فرددی، جواد و طباطبایی، سیدمحمود. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۳۸-۲۱. <https://doi.org/10.22067/fe.v11i1.2246>
- بشارت، محمد. (۱۳۸۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- حاتمی‌نژاد، محمد؛ نوروزی‌همایون، محمدرضا؛ صادقی، مسعود و صدری‌دمیرچی، اسماعیل. (۱۴۰۳). تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، مقاله آماده انتشار. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.375061.644904>
- عباسی، مسلم. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر اشتیاق شغلی و کمال‌گرایی بر چابکی سازمانی (مطالعه موردی کارکنان دانشگاه بوعلی‌سینا همدان). (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). مدیریت آموزشی. دانشگاه بوعلی‌سینا همدان.
- عباسی، مسلم؛ درگاهی، شهریار، رحمتی، محمدرضا؛ محمدی، مریم و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۶). تأثیر اعتیاد به کار و کمال‌گرایی بر استرس زناشویی و مهارت‌های اجتماعی پرستاران. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹(۱)، ۵۰-۶۱.
- فتحی، مریم (۱۴۰۰). بررسی رابطه کمال‌گرایی و نشخوار ذهنی در میان دختران دانشجو: نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه شیراز.
- فولادوند، معصومه. (۱۴۰۰). رابطه کمال‌گرایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با توجه به نقش میانجی نشخوار ذهنی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تبریز.

Abbasi, M. (2016), *Investigating the impact of job enthusiasm and perfectionism on organizational agility (case study of buali sina hamedan university employees)*. Master's thesis in educational management, Buali Sina Hamedan University. (Text in Persian)

Abbasi, M., Dargahi, S., Rahmati, M.R.; Mohammadi, M., & Pirani, Z. (2016). The effect of work addiction and perfectionism on marital stress and social skills of nurses. *Journal of Health and Care*, 19(1), 50-61. (Text in Persian)

- Abdollahi, A., Allen, K.A., & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 459-471. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00346-3>
- Aydın, G., & YerinGüneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41(4), 1757-1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Azadfar, Z., Abdollahi, A., Patra, I., Chang, Y.P., Alghazali, T., & Talib, S.G. (2022). The Iranian form of psychometric properties of the multidimensional psychological flexibility inventory. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 32. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00236-w>
- Bagherinezhad, M., SalehiFadardi, J., & Tabatabayi, S.M. (2010). The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. *Foundations of Education*, 011(1), 21-38. [doi: 10.22067/fe.v11i1.2246](https://doi.org/10.22067/fe.v11i1.2246) (Text in Persian)
- Basharat, M. (2010). *Examining the psychometric properties of the short form of positive and negative perfectionism scale*. Research report, University of Tehran. (Text in Persian)
- Bean, C.A.L., & Ciesla, J.A. (2024). Ruminative variability predicts increases in depression and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 48(3), 511-525. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10451-z>
- Cash, T.F., & Smolak, L. (2016). Understanding the role of psychological flexibility on the relationship between perfectionism and body image. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 44-49
- Cheung, J.C., Sorgi-Wilson, K.M., Ciesinski, N.K., & McCloskey, M.S. (2024). Examining the relationship between subtypes of rumination and non-suicidal self-injury: A meta-analytic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(3), 528-555. <https://doi.org/10.1111/sltb.13051>
- Demirci, A., & Arslan, C. (2024). The mediating role of positive rumination and negative rumination in the relationship between intolerance of uncertainty and interpersonal problem solving. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 6(1), 271-284. <https://doi.org/10.51535/tell.1479652>
- DeRosa, L., Miracco, M.C., Galarregui, M.S., & Keegan, E.G. (2023). Perfectionism and rumination in depression. *Current Psychology*, 42(6), 4851-4861. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01834-0>
- Doğan, U. (2024). The relationship between test anxiety, rumination, and psychological flexibility. *Current Psychology*, 43(3), 2568-2577. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04411-9>
- Eley, D., Bansal, V., & Leung, J. (2020). Perfectionism as a mediator of psychological distress: implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. *Medical Teacher*, 42, 1301-1307. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1805101>
- Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression among college students: the mediating role of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352094 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352094>
- Fathi, M. (2021). The relationship between perfectionism and mental rumination in female students: mediating role of psychological flexibility. (Master's thesis). Shiraz University. (Text in Persian)
- Flett, G.L., Nepon, T., Hewitt, P.L., Su, C., Yacyshyn, C., Moore, K., & Lahijanian, A. (2024). The social comparison rumination scale: development, psychometric properties, and associations with perfectionism, narcissism, burnout, and distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 07342829241238300. <https://doi.org/10.1177/07342829241238300>
- Foulavand, M. (2021). The connection between perfectionism and psychological flexibility, with mental rumination as a mediator. (Master's thesis). University of Tabriz. (Text in Persian)
- Greenaway, A.M., Hwang, F., Nasuto, S., & Ho, A.K. (2024). Rumination in dementia and its relationship with depression, anxiety, and attentional biases. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/13825585.2024.2327679>

- Gupta, A., Kaiser, C., Everaert, J., Van Vugt, M., & Roy, P. (2024). Modeling effects of rumination on free recall using ACT-R. *Topics in Cognitive Science*. <https://doi.org/10.1111/tops.12726>
- HatamiNejad, M., Noroozi Homayoon, M., Sadeghi, M., & SadriDamirchi, E. (2024). Development of a student social anxiety model based on uncompromising perfectionism and experiential avoidance with a mediating role of difficulty in emotion regulation. *Journal of Applied Psychological Research*. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.375061.644904> (Text in Persian)
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contents: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P.L., Flett, G.L., Besser, A., Sherry, S.B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00021-4)
- Kashdan, T., Disabato, D., Goodman, F., Doorley, J., & McKnight, P. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1037/PAS0000834>
- Klein, R.B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. Fourth Edition. The Guilford Press.
- Li, X., Wu, Y., Liang, S., Liu, X., & Guo, C. (2024). The more we co-ruminate, the happier we are? the relationship between co-rumination and life satisfaction: based on the process of dialogue. *Personality and Individual Differences*, Vol. 226, 112660. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112660>
- Liu, Y., Feng, Q., & Guo, K. (2023). PHYSICAL activity and depression of chinese college students: chain mediating role of rumination and anxiety. *Frontiers in Psychology*, Vol. 14, 1190836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190836>
- Lubega, N., Anderson, A., & Nelson, N. (2023). Experience of irreproducibility as a risk factor for poor mental health in biomedical science doctoral students: a survey and interview-based study. *PLOS ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293584>
- Mete, U., Demir, U.L., Güllülü, R.A., Eker, S.S., Duman, F., & Altun, N. (2024). Exploring the personality characteristics of rhinoplasty patients: perfectionism, rumination, and self-compassion. *Aesthetic Plastic Surgery*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s00266-024-04019-9>
- Nolen-Hoeksema, S.U.S.A.N. (2004). *The response styles theory*. Depressive rumination, 107-124.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- NorooziHomayoon, M., SadriDamirchi, E., Sadeghi, M., & HatamiNejad, M. (2025). Comparing the effectiveness of cognitive-emotional regulation training and transcranial direct current stimulation on difficulty in regulating emotions, rumination and quality of life in divorced women. *Women's Health Bulletin*, 12(1), 21-29. <https://doi.org/10.30476/whb.2024.103315.1300>
- Ong, C.W., Lee, E.B., Petersen, J.M., Levin, M.E., & Twohig, M.P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2576-2591. <https://doi.org/10.1002/jclp.23187>

- Parigger, J. (2024). *Co-Rumination, Psychological Inflexibility, and Internalizing Symptoms in Adolescence*.
- Polivy, J., & Herman, C. (2000). The false-hope syndrome. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 128-131. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00076>
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S.J. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250-257. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab164.606>
- Rolffs, J.L., Rogge, R.D., & Wilson, K.G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Salari, F., Moeenizadeh, M., & AsghariEbrahimabad, M.J. (2024). The role of perfectionism in predicting marital satisfaction of married people with the mediation of rumination. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 5-20. <https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.81682.1477>
- Suh, H., Pigott, T., Rice, K., Davis, D., & Andrade, A. (2022). Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: comparison between asian american and asian international college students. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cou0000653>
- Umegaki, Y., Yoshinaga, N., & Kobori, O. (2024). Examination of cross-national and gender differences in rumination and its association with depression: a cross-sectional comparison between residents of the united kingdom and Japan. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12547>
- Villanueva, J., Meyer, A.H., Block, V.J., Benoy, C., Bader, K., & Brogli, S. (2024). How mood is affected by environment and upsetting events: the moderating role of psychological flexibility. *Psychotherapy Research*, 34(4), 490-502. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2215392>
- Zhang, X., Wang, F., Zou, L., & Lee, S.Y. (2024). Depressive symptoms, sleepwake features, and insomnia among female students: The role of rumination. *Journal of Health Psychology*, 13591053241258252 <https://doi.org/10.1177/13591053241258252>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).