

# نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری در پیش‌بینی اضطراب بر اساس کمال‌گرایی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۲

## خلاصه

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب در میان دانشجویان شهر تهران بود. مطالعه حاضر از نوع کاربردی و طرح آن توصیفی - همبستگی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان تهران و نمونه متشکل از ۳۲۷ دانشجو بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی فلت و هویت، پرسش‌نامه اضطراب حالت - صفت اشمیلبرگر، پرسش‌نامه تنظیم هیجان گروس و جان، و پرسش‌نامه نشخوارفکری نولن هوکسما بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Amos تحلیل شد. نتایج نشان داد کمال‌گرایی به طور مستقیم اضطراب را پیش‌بینی می‌کند و این رابطه از طریق تنظیم هیجان و نشخوارفکری نیز میانجی‌گری می‌شود. افزون بر این، نشخوارفکری نقش تقویت‌کننده‌ای در افزایش شدت تأثیر کمال‌گرایی بر اضطراب ایفا کرد. مدل نهایی از برآزش مطلوبی برخوردار بود و اثرهای مستقیم و غیرمستقیم در سطوح معنادار مشاهده شدند. یافته‌ها نشان می‌دهد ضعف در تنظیم هیجان و سطوح بالای نشخوارفکری می‌تواند ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب را تشدید کند. بنابراین مداخلات کاهش اضطراب در دانشجویان می‌توانند با تمرکز بر اصلاح الگوهای شناختی تکرارشونده و بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان اثربخشی بیشتری داشته باشند.

**کلمات کلیدی:** کمال‌گرایی، اضطراب، تنظیم هیجان، نشخوارفکری

شقایق زارعی<sup>۱</sup>

زهرا ملک آرا<sup>۲</sup>

سیده حکیمه موسوی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

<sup>۳</sup> گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Email: dr.hakimehmousavi@iau.ac.ir

## مقدمه

اضطراب یکی از فراگیرترین و اثرگذارترین تنش‌های روان‌شناختی در جوامع معاصر است و سهم بسیار قابل توجهی در افت عملکرد تحصیلی، شغلی، ارتباطی و بهداشت روانی افراد دارد. پژوهش‌های گسترده در چند دهه اخیر نشان می‌دهد که اضطراب پدیده‌ای تک‌عاملی نیست و براساس مجموعه‌ای پیچیده از عوامل شناختی، هیجانی، شخصیتی و بین‌فردی شکل می‌گیرد. از جمله عوامل شخصیتی که نقش مهمی در پیش‌بینی اضطراب دارد، کمال‌گرایی است؛ ویژگی‌ای که در ظاهر ممکن است با استانداردهای بالا، نظم‌مندی و کوشش برای پیشرفت همراه باشد، اما در صورت افراطی شدن می‌تواند یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای آسیب‌زا در شکل‌گیری اختلال‌های هیجانی نظیر اضطراب باشد. بسیاری از پژوهشگران حوزه شخصیت و روان‌شناسی بالینی بر این باورند که کمال‌گرایی ناسازگارانه زمینه‌ساز بسیاری از الگوهای تفکر منفی، دشواری در تنظیم هیجانات و افزایش حساسیت به تهدیدهای بیرونی و درونی است (۱). یکی از سازوکارهای مهمی که می‌تواند رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب را تبیین کند، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به توانایی فرد در مدیریت، تعدیل و هدایت هیجانات منفی، سازگار کردن واکنش‌های هیجانی با موقعیت و ایجاد تعادل عاطفی اشاره دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که ناتوانی در تنظیم هیجان یکی از عوامل اصلی تشدید اضطراب، افسردگی، علائم بدنی و اختلالات استرس است (۲). افراد دارای کمال‌گرایی بیشتر، معمولاً حساسیت بالایی به خطا، شکست و ارزیابی دیگران دارند و همین امر موجب می‌شود هیجان‌های منفی خود را شدیدتر تجربه کرده و در مدیریت آنها ناتوان‌تر باشند، زیرا خطا را به‌عنوان تهدیدی مستقیم برای هویت خود ارزیابی می‌کنند و این ارزیابی منفی را بارها در ذهن مرور می‌کنند. بنابراین در

چرخه‌ای معیوب گرفتار می‌شوند که در آن اضطراب افزایش یافته و کیفیت عملکرد آنان کاهش می‌یابد. در کنار تنظیم هیجان، نشخوارفکری یکی از سازوکارهای شناختی کلیدی است که می‌تواند نقش تقویت‌کننده در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب ایفا کند. نشخوارفکری به الگوی تفکر تکراری، مداوم و غیرسازنده درباره علائم ناراحت‌کننده، خطاها، تهدیدها و پیامدهای احتمالی اشاره دارد. پژوهش‌های فراوان حاکی از آن است که نشخوارفکری یکی از پیش‌بین‌های قوی افسردگی، اضطراب اجتماعی، اضطراب فراگیر و وسواس فکری است (۳). افراد کمال‌گرا به دلیل حساسیت بالا نسبت به اشتباهات و تلاش افراطی برای بی‌نقص بودن، بیشتر از دیگران در معرض نشخوارفکری قرار دارند. در واقع هنگامی که استانداردهای بالای آنان برآورده نمی‌شود، به بازبینی افراطی عملکرد خود می‌پردازند، شکست را به هویت خود تعمیم می‌دهند و بارها در ذهن خود پیامدهای احتمالی را مرور می‌کنند. این فرایند نه تنها اضطراب را کاهش نمی‌دهد، بلکه آن را تقویت می‌کند و چه بسا به چرخه‌های مداوم نگرانی و اجتناب هیجانی منجر شود. بر اساس مدل‌های شناختی-هیجانی، کمال‌گرایی ناسازگارانه از طریق سه مسیر اصلی می‌تواند اضطراب را افزایش دهد: نخست، انتظارات غیرواقع‌بینانه که سطح تنش ادراک شده را بالا می‌برد؛ دوم، حساسیت شدید به خطا و تجربه هیجان‌های منفی گسترده‌تر؛ و سوم، نقص در تنظیم هیجان‌ها که منجر به استفاده از راهبردهای ناکارآمدی نظیر سرکوب هیجان، اجتناب تجربه‌ای و نشخوارفکری می‌شود (۴). در واقع افراد کمال‌گرا به دلیل اینکه خطا یا شکست را نشانه ضعف بنیادی شخصیت خود می‌دانند، هیجانات منفی را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند و در مدیریت آن‌ها دچار مشکل می‌شوند. این مسئله به افزایش اضطراب حالت و اضطراب صفت و همچنین حساسیت بالا به ارزیابی دیگران منجر می‌شود.

ضرورت انجام این پژوهش زمانی بیشتر آشکار می شود که نتایج مطالعات در سال های اخیر نشان می دهد میزان اضطراب در جوامع مختلف، از جمله ایران، در حال افزایش است و بخش قابل توجهی از این افزایش به عوامل شناختی و شخصیتی مرتبط است. سبک زندگی رقابتی، فشارهای تحصیلی و شغلی، افزایش انتظارات اجتماعی و انتشار الگوهای مقایسه ای در فضای مجازی، همگی زمینه را برای افزایش کمال گرایی ناسازگارانه، کاهش مهارت های تنظیم هیجان و افزایش نشخوارفکری فراهم کرده اند. بنابراین، شناخت دقیق روابط بین این سه سازه روان شناختی، نه تنها از نظر علمی اهمیت دارد بلکه برای سیاست گذاری سلامت روان، طراحی برنامه های پیشگیرانه در مدارس و دانشگاه ها و توسعه مداخلات مؤثر در درمان اضطراب، دارای کاربردهای بسیار مهمی است.

در حقیقت، یکی از چالش های اساسی روان شناسان بالینی این است که چرا برخی افراد با سطح کمال گرایی مشابه دچار اضطراب شدید می شوند، در حالی که برخی دیگر تنها سطوح خفیف اضطراب را تجربه می کنند. این تفاوت می تواند به دلیل تفاوت در توانایی تنظیم هیجان و میزان نشخوارفکری باشد. افراد دارای مهارت بالای تنظیم هیجان، هیجان های منفی مرتبط با کمال گرایی را بهتر مدیریت کرده و از تبدیل این هیجان ها به اضطراب مزمن جلوگیری می کنند. اما در مقابل، افرادی که مهارت تنظیم هیجان پایینی دارند، در چرخه های مکرر نگرانی گرفتار می شوند. همچنین، سطح نشخوارفکری عامل دیگری است که تعیین می کند اضطراب چگونه شدت می گیرد و تداوم می یابد؛ هر چه نشخوارفکری بیشتر باشد، اضطراب تقویت شده و چرخه افکار منفی پایدارتر می شود.

بر اساس نظریه های شناختی معاصر، نشخوارفکری به عنوان یک تقویت کننده شناختی عمل می کند. به این معنا که هر بار

پژوهش های بین المللی نشان داده اند که کمبود تنظیم هیجان و افزایش نشخوارفکری نه تنها در افراد دارای کمال گرایی ناسازگارانه بیشتر مشاهده می شود، بلکه نقش واسطه یا تعدیل کننده در مسیر اثرگذاری کمال گرایی بر اضطراب ایفا می کنند (۵). در این پژوهش ها تأکید شده است که افراد کمال گرا به دلیل انتظارات افراطی از خود، هنگام تجربه ناکامی یا حتی احتمال ناکامی، هیجان های منفی شدیدی را تجربه کرده و برای کاهش این هیجان ها به راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان روی می آورند. از سوی دیگر، نشخوارفکری در این افراد، نوعی تقویت کننده شناختی عمل می کند؛ بدین معنی که افکار منفی، شکست ها یا تهدیدها را بارها بازسازی و بزرگ نمایی می کند و در نتیجه اضطراب را تداوم بخشیده و آن را افزایش می دهد.

مسئله اساسی این است که اگرچه نقش کمال گرایی در بروز اضطراب در پژوهش های متعدد بررسی شده است، اما بررسی هم زمان نقش واسطه ای تنظیم هیجان و نقش تقویت کننده نشخوارفکری در رابطه میان این دو مؤلفه هنوز به طور جامع در بافت فرهنگی ایران مورد مطالعه قرار نگرفته است. اغلب پژوهش های داخلی بیشتر به رابطه مستقیم میان کمال گرایی و علائم روان شناختی پرداخته اند و کمتر به سازوکارهای شناختی - هیجانی میانجی یا تعدیل کننده توجه کرده اند (۶). در حالی که فهم دقیق سازوکارهای واسطه ای و تعیین کننده، نه تنها از نظر علمی اهمیت دارد، بلکه از نظر بالینی برای طراحی مداخله های مؤثر نیز حیاتی است. اگر مشخص شود که تنظیم هیجان مهم ترین واسطه رابطه میان کمال گرایی و اضطراب است، می توان در مداخلات درمانی، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان را در اولویت قرار داد. و اگر نشخوارفکری نقش تقویت کننده و تشدیدکننده دارد، ضروری است افراد کمال گرا در درمان با شیوه های کاهش نشخوار و تمرین توجه آگاهی آشنا شوند.

### روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی روابط ساختاری است. هدف این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب در میان دانشجویان است. در این نوع طرح پژوهشی، روابط میان متغیرهای روان‌شناختی بدون دستکاری متغیرها بررسی می‌شود و امکان تحلیل هم‌زمان اثرهای مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها فراهم می‌گردد. استفاده از روش همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی ساختاری در پژوهش‌های روان‌شناسی شخصیت و هیجان بسیار رایج است؛ زیرا به پژوهشگر اجازه می‌دهد الگوهای علی احتمالی میان سازه‌های روان‌شناختی را تحلیل کند (۷).

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی جاری بود. این جامعه آماری به دلیل گستردگی رشته‌ها، تنوع جمعیت دانشجویی و وجود فشارهای تحصیلی و رقابتی، جمعیت مناسبی برای بررسی متغیرهایی مانند کمال‌گرایی، اضطراب و نشخوارفکری محسوب می‌شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دانشجویان به دلیل قرار گرفتن در موقعیت‌های ارزیابانه و رقابتی، در معرض سطوح بالاتری از اضطراب و نشخوارفکری قرار دارند (۸).

نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشجویان شهر تهران انتخاب شد. با توجه به توصیه پژوهشگران حوزه مدل‌یابی ساختاری مبنی بر انتخاب حجم نمونه حداقل ۲۰۰ نفر برای تحلیل مسیر، حجم نمونه ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد که پس از بررسی پرسشنامه‌ها و حذف موارد ناقص، در نهایت ۳۲۷ پرسشنامه قابل تحلیل باقی ماند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و تکمیل کامل پرسشنامه‌ها

فرد به خطا یا تهدید احتمالی فکر می‌کند، آن را برجسته‌تر و اضطراب‌زاتر می‌سازد و این امر سبب می‌شود که حساسیت به تهدید افزایش یابد و سیستم توجه فرد به سوی محرک‌های منفی هدایت شود. این چرخه باعث می‌شود اضطراب در سطح بالاتر حفظ شده و حتی افزایش یابد. پژوهش نولن هوکسما (۱۳۹۳) و پژوهش‌های بعدی او نشان داده‌اند که نشخوارفکری نه تنها پیامد اضطراب است، بلکه علت حفظ و تداوم آن نیز محسوب می‌شود.

با توجه به آنچه بیان شد، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که آیا تنظیم هیجان می‌تواند نقش واسطه‌ای در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب ایفا کند و آیا نشخوارفکری به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده، شدت تأثیر کمال‌گرایی بر اضطراب را افزایش می‌دهد؟ همچنین، تا چه اندازه این دو سازوکار شناختی - هیجانی می‌توانند مسیر اثرگذاری کمال‌گرایی ناسازگارانه بر اضطراب را توضیح دهند؟

پژوهش حاضر تلاش می‌کند تا با تکیه بر مدل‌های نظری معتبر و پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی، به بررسی این مسئله بپردازد و از طریق تحلیل نقش‌های واسطه‌ای و تعدیل‌کننده، درک عمیق‌تری از سازوکارهای ایجاد و تداوم اضطراب در افراد کمال‌گرا ارائه دهد. این پژوهش علاوه بر غنای نظری، دارای پیامدهای بالینی قابل توجهی است. به‌عنوان نمونه، اگر مشخص شود که نشخوارفکری نقش تقویت‌کننده دارد، می‌توان در درمان‌های شناختی-رفتاری برای افراد کمال‌گرا، ماژول‌های آموزشی ویژه کاهش نشخوارفکری را افزود. همچنین اگر تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای داشته باشد، مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پذیرش و تعهد یا مدل‌های آموزش تنظیم هیجان می‌توانند برای این گروه از افراد اثربخشی بیشتری داشته باشند.

این پرسشنامه برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. دامنه نمرات در هر خرده‌مقیاس بین ۲۰ تا ۸۰ است و نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر اضطراب است. در پژوهش‌های مختلف، پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. در مطالعات انجام شده در ایران نیز ضرایب پایایی بیش از ۰/۸۰ روایی مطلوب برای این ابزار گزارش شده است (۹).

برای سنجش تنظیم هیجان از پرسشنامه تنظیم هیجان استفاده شد که توسط گروس و جان در سال ۲۰۰۳ طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است و دو راهبرد اصلی تنظیم هیجان یعنی ارزیابی شناختی مجدد و سرکوب هیجانی را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) داده می‌شود. پنج گویه مربوط به راهبرد ارزیابی مجدد و پنج گویه مربوط به سرکوب هیجانی است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد تنظیم هیجان است. در پژوهش سازندگان ابزار، ضریب پایایی برای خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوب هیجان ۰/۷۳ گزارش شده است. در پژوهش‌های انجام شده در ایران نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه حدود ۰/۷۶ گزارش شده و روایی سازه آن تایید شده است (۱۰).

برای سنجش نشخوارفکری از مقیاس پاسخ‌های نشخواری استفاده شد که توسط نولن هوکسما و مورو در سال ۱۹۹۱ طراحی شده است. این ابزار شامل ۲۲ گویه است و میزان اشتغال ذهنی فرد با افکار تکراری و منفی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهی بر اساس طیف چهار درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴) انجام می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر نشخوارفکری است. در پژوهش اصلی، ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ حدود ۰/۹۰ گزارش شده است (نولن هوکسما و مورو، ۱۹۹۱). در مطالعات انجام شده در ایران نیز پایایی این مقیاس

بود. ملاک‌های خروج نیز شامل پاسخ‌دهی ناقص یا عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش بود. برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، هدف مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج فقط به صورت کلی گزارش می‌شود.

برای سنجش کمال‌گرایی از پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی استفاده شد که توسط فلت و هویت در سال ۱۹۹۱ طراحی شده است. این ابزار یکی از شناخته‌شده‌ترین ابزارهای سنجش کمال‌گرایی در پژوهش‌های روان‌شناسی است و ابعاد مختلف کمال‌گرایی را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه شامل ۴۵ گویه است که سه بعد اصلی کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را می‌سنجد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) انجام می‌شود. دامنه نمرات کل بین ۴۵ تا ۲۲۵ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر کمال‌گرایی است. در پژوهش اصلی سازندگان پرسشنامه، ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مختلف بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (۱). همچنین در پژوهش‌های انجام شده در ایران، پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ حدود ۰/۸۵ گزارش شده و روایی سازه آن نیز مورد تایید قرار گرفته است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۴).

برای سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب حالت - صفت استفاده شد که توسط اشیلبرگر و همکاران در سال ۱۹۷۰ ساخته شده است. این ابزار یکی از معتبرترین مقیاس‌های سنجش اضطراب در پژوهش‌های روان‌شناسی محسوب می‌شود. پرسشنامه شامل ۴۰ گویه است که ۲۰ گویه اضطراب حالت و ۲۰ گویه اضطراب صفت را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی بر اساس طیف چهار درجه‌ای انجام می‌شود. در

در این بخش یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها ارائه می‌شود. ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه بررسی شده و سپس شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش و روابط میان آن‌ها گزارش می‌شود. در نهایت مدل پژوهش برای بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب مورد آزمون قرار گرفته است.

### نتایج

#### جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	148	45.3
	زن	179	54.7
وضعیت تأهل	مجرد	279	85.3
	متأهل	48	14.7
مقطع تحصیلی	کارشناسی	196	59.9
	کارشناسی ارشد	98	30.0
	دکتری	33	10.1
گروه سنی	۱۸ تا ۲۲ سال	141	43.1
	۲۳ تا ۲۶ سال	126	38.5
	۲۷ سال و بیشتر	60	18.4

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که از مجموع ۳۲۷ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۷۹ نفر زن و ۱۴۸ نفر مرد بودند که به ترتیب ۵۴/۷ و ۴۵/۳ درصد نمونه را تشکیل می‌دهند. از نظر وضعیت تأهل، اکثریت شرکت‌کنندگان مجرد بودند و تنها ۱۴/۷ درصد متأهل بودند. از نظر مقطع تحصیلی، بیشترین

بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۰ گزارش شده و روایی سازه آن مورد تایید قرار گرفته است.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا داده‌ها بررسی و پرسشنامه‌های ناقص حذف شدند. سپس برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای آماری استفاده شد. تحلیل‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در سطح توصیفی، برای توصیف داده‌ها از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر استفاده شد که با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ محاسبه گردید. در سطح استنباطی، برای بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین برای آزمون مدل پژوهش و بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد که با نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ اجرا گردید.

برای بررسی برازش مدل پژوهش از شاخص‌های برازش رایج مانند شاخص برازش تطبیقی، شاخص برازش افزایشی، شاخص نیکویی برازش و ریشه میانگین مربعات خطای تقریب استفاده شد. مقادیر مناسب برای این شاخص‌ها مطابق پیشنهاد پژوهشگران حوزه مدل‌یابی ساختاری در نظر گرفته شد، به طوری که مقدار شاخص‌های برازش بالاتر از ۰/۹۰ و مقدار خطای تقریب کمتر از ۰/۸۰ نشان‌دهنده برازش مناسب مدل تلقی می‌شود.

به منظور اطمینان از کیفیت داده‌ها، پیش از اجرای تحلیل اصلی، مفروضه‌های آماری بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده شد و برای شناسایی داده‌های پرت نیز از روش فاصله ماهالانویس استفاده گردید. نتایج نشان داد که داده‌ها از نظر آماری برای اجرای تحلیل‌های همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری مناسب هستند.

بیانگر آن است که داده‌ها از پراکندگی مناسب برای انجام تحلیل‌های همبستگی و مدل‌یابی برخوردار هستند.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	1	2	3	4
۱. کمالگرایی	1			
۲. اضطراب	0.46**	1		
۳. تنظیم هیجان	-0.38**	-0.41**	1	
۴. نشخوارفکری	0.52**	0.57**	-0.33**	1

سطح معنی‌داری: ۰.۰۱

جدول ۳ ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی و اضطراب رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۰/۴۶)، به این معنا که با افزایش سطح کمال‌گرایی، میزان اضطراب نیز افزایش می‌یابد. همچنین بین کمال‌گرایی و نشخوارفکری نیز رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد (۰/۵۲) که نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا بیشتر درگیر افکار تکراری و نشخواری می‌شوند. در مقابل، بین تنظیم هیجان و اضطراب رابطه منفی معنادار مشاهده شد (۰/۱۴-) که بیانگر آن است که هرچه توانایی تنظیم هیجان بیشتر باشد، میزان اضطراب کاهش می‌یابد. همچنین بین تنظیم هیجان و نشخوارفکری رابطه منفی معناداری مشاهده شد (۰/۳۳-). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ضعف در تنظیم هیجان و افزایش نشخوارفکری می‌تواند با سطوح بالاتر

فراوانی مربوط به دانشجویان کارشناسی با ۵۹/۹ درصد بود و پس از آن مقطع کارشناسی ارشد با ۳۰ درصد قرار داشت. همچنین بررسی توزیع سنی نشان داد که بیشترین شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال قرار دارند. این نتایج نشان می‌دهد که نمونه پژوهش عمدتاً شامل دانشجویان جوان و در حال تحصیل در مقطع کارشناسی است که با توجه به ماهیت جامعه دانشجویی قابل انتظار است. وجود تنوع نسبی در جنسیت، مقطع تحصیلی و سن، امکان تعمیم نسبی نتایج به جامعه دانشجویی شهر تهران را فراهم می‌کند.

جدول ۲. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
کمالگرایی	132.45	18.72	82	186
اضطراب	46.31	9.58	24	72
تنظیم هیجان	41.27	8.14	21	66
نشخوارفکری	49.88	10.36	23	78

جدول ۲ شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین نمره کمال‌گرایی در میان دانشجویان ۱۳۲/۴۵ و انحراف معیار آن ۱۸/۷۲ بود که نشان‌دهنده پراکندگی متوسط نمرات در این متغیر است. میانگین اضطراب ۴۶/۳۱ و انحراف معیار آن ۹/۵۸ گزارش شد که بیانگر سطح متوسط اضطراب در نمونه مورد بررسی است. همچنین میانگین تنظیم هیجان برابر با ۴۱/۲۷ و میانگین نشخوارفکری برابر با ۴۹/۸۸ بود. دامنه نمرات نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در این متغیرها از تنوع قابل توجهی برخوردار بوده‌اند. بررسی مقادیر میانگین و انحراف معیار

شاخص نیکویی برازش	<b>0.92</b>
ریشه میانگین مربعات خطای تقریب	<b>0.051</b>

شاخص‌های برازش مدل پژوهش در جدول ۵ ارائه شده است. نتایج نشان داد که مقدار شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۴ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۹۳ است که هر دو بالاتر از مقدار معیار ۰/۹۰ هستند و نشان‌دهنده برازش مناسب مدل هستند. همچنین شاخص نیکویی برازش برابر با ۰/۹۲ گزارش شد که بیانگر هماهنگی مناسب مدل با داده‌های مشاهده شده است. مقدار ریشه میانگین مربعات خطای تقریب نیز برابر با ۰/۰۵۱ به دست آمد که کمتر از مقدار معیار ۰/۸۰ است و نشان‌دهنده خطای پایین مدل است. در مجموع این شاخص‌ها نشان می‌دهد که مدل مفهومی پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است و روابط فرض شده میان متغیرها توسط داده‌های تجربی تأیید می‌شود.

جدول ۶. اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها در مدل

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
کمالگرایی → اضطراب	<b>0.31</b>	<b>0.18</b>	<b>0.49</b>
کمالگرایی → تنظیم هیجان	<b>-0.38</b>	-	<b>0.38</b>
کمالگرایی → نشخوارفکری	<b>0.52</b>	-	<b>0.52</b>
نشخوارفکری → اضطراب	<b>0.39</b>	-	<b>0.39</b>
تنظیم هیجان → اضطراب	<b>-0.28</b>	-	<b>0.28</b>

اضطراب همراه باشد و از نظر نظری با مدل مفهومی پژوهش هم‌خوانی دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب

سطح معناداری	t مقدار	ضریب بتا	متغیر پیش‌بین
<b>0.001</b>	<b>5.84</b>	<b>0.31</b>	کمالگرایی
<b>0.001</b>	<b>-4.97</b>	<b>-0.28</b>	تنظیم هیجان
<b>0.001</b>	<b>7.12</b>	<b>0.39</b>	نشخوارفکری

ضریب تعیین مدل: ۰.۴۹

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در جدول ۴ نشان می‌دهد که متغیرهای کمالگرایی، تنظیم هیجان و نشخوارفکری توانسته‌اند به طور معناداری اضطراب را پیش‌بینی کنند. ضریب بتای کمالگرایی برابر با ۰/۳۱ بود که نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی، میزان اضطراب افزایش می‌یابد. نشخوارفکری نیز با ضریب ۰/۳۹ قوی‌ترین پیش‌بین اضطراب در مدل حاضر بود. در مقابل، تنظیم هیجان با ضریب منفی ۰/۲۸ نشان داد که توانایی بالاتر در تنظیم هیجان با کاهش اضطراب همراه است. ضریب تعیین مدل برابر با ۰/۴۹ بود که نشان می‌دهد حدود ۴۹ درصد از واریانس اضطراب توسط متغیرهای وارد شده در مدل تبیین می‌شود. این مقدار نشان‌دهنده قدرت تبیینی نسبتاً مناسب مدل پژوهش است.

جدول ۵: شاخص‌های برازش مدل پژوهش

مقدار	شاخص برازش
<b>0.94</b>	شاخص برازش تطبیقی
<b>0.93</b>	شاخص برازش افزایشی

۰/۹۳ و شاخص نیکویی برازش ۰/۹۲ به دست آمد که همگی بالاتر از مقدار معیار ۰/۹۰ هستند. همچنین مقدار ریشه میانگین مربعات خطای تقریب برابر با ۰/۰۵۱ بود که کمتر از مقدار معیار ۰/۸۰ است. این نتایج نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی با داده‌های مشاهده شده برخوردار است و می‌توان روابط فرض شده میان متغیرها را مورد تفسیر قرار داد.

جدول ۷: ضرایب مسیر در مدل معادلات ساختاری

مسیر	ضریب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	نتیجه
کمال‌گرایی → اضطراب	0.31	5.87	0.001	معنادار
کمال‌گرایی → تنظیم هیجان	-0.38	-6.14	0.001	معنادار
کمال‌گرایی → نشخوارفکری	0.52	7.63	0.001	معنادار
تنظیم هیجان → اضطراب	-0.28	-4.95	0.001	معنادار
نشخوارفکری → اضطراب	0.39	6.81	0.001	معنادار

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که تمامی مسیرهای مدل پژوهش از نظر آماری معنادار هستند. ضریب مسیر بین کمال‌گرایی و اضطراب برابر با ۰/۳۱ بود که نشان می‌دهد کمال‌گرایی تأثیر مستقیم و مثبت بر اضطراب دارد. همچنین مسیر کمال‌گرایی به تنظیم هیجان منفی و معنادار بود (۰/۳۸-) که بیانگر آن است که با افزایش کمال‌گرایی، توانایی تنظیم هیجان کاهش

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که کمال‌گرایی علاوه بر اثر مستقیم بر اضطراب، از طریق متغیرهای میانجی نیز بر آن تأثیر می‌گذارد. اثر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب برابر با ۰/۳۱ گزارش شد. علاوه بر این، اثر غیرمستقیم آن از طریق تنظیم هیجان و نشخوارفکری برابر با ۰/۱۸ بود که نشان‌دهنده نقش واسطه‌ای این متغیرها در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب است. نتایج همچنین نشان داد که نشخوارفکری اثر مثبت و معناداری بر اضطراب دارد و می‌تواند نقش تقویت‌کننده در این رابطه ایفا کند. در مقابل، تنظیم هیجان اثر منفی و معناداری بر اضطراب داشت که نشان‌دهنده نقش محافظتی این سازه در برابر اضطراب است. به طور کلی، نتایج این مدل نشان می‌دهد که بخشی از اثر کمال‌گرایی بر اضطراب از طریق افزایش نشخوارفکری و کاهش توانایی تنظیم هیجان تبیین می‌شود.

برای بررسی مدل مفهومی پژوهش و آزمون نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و نقش تقویت‌کننده نشخوارفکری در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. در این مدل، کمال‌گرایی به عنوان متغیر برون‌زا و اضطراب به عنوان متغیر درون‌زا در نظر گرفته شد و تنظیم هیجان و نشخوارفکری به عنوان متغیرهای میانجی وارد مدل شدند.

ابتدا شاخص‌های برازش مدل بررسی شد تا میزان انطباق مدل نظری با داده‌های تجربی مشخص شود. نتایج نشان داد که مدل پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است. مقدار شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰/۰۹۴ شاخص برازش افزایشی

که بخشی از تأثیر کمال‌گرایی بر اضطراب از طریق کاهش توانایی تنظیم هیجان و افزایش نشخوارفکری تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای محافظتی و نشخوارفکری نقش تقویت‌کننده در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب ایفا می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی سازوکارهای شناختی و هیجانی میانجی‌گر در رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب انجام شد و یافته‌های آن امکان تبیین دقیق‌تری از چگونگی تعامل ویژگی‌های شخصیتی با فرآیندهای شناختی و تنظیمی را فراهم می‌کند. در ادبیات روان‌شناسی، کمال‌گرایی مدت‌ها به عنوان یک ویژگی دوجوهی مطرح بوده است؛ از یک سو می‌تواند به عنوان مجموعه‌ای از استانداردهای بالا و انگیزه‌مند شناخته شود، و از سوی دیگر هنگامی که با نگرانی شدید درباره اشتباهات، حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران و ترس از شکست همراه می‌شود، می‌تواند به سمت الگوهای ناسازگارانه حرکت کند. این ابعاد ناسازگارانه در آثار بسیاری از پژوهشگران همچون فلت و هویت (۱۳۷۰) به عنوان مهم‌ترین عوامل مستعدکننده برای مشکلات روان‌شناختی به‌ویژه اضطراب معرفی شده‌اند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز با اتکا به مدل تحلیلی مبتنی بر معادلات ساختاری نشان داد که کمال‌گرایی نه تنها مستقیماً با اضطراب مرتبط است، بلکه از طریق دو مسیر شناختی - هیجانی یعنی تنظیم هیجان و نشخوارفکری اثرگذاری بیشتری بر اضطراب دارد؛ امری که با مبانی نظری مطرح‌شده در آثار نولن هوکسما (۱۳۷۳) درباره چرخه نشخواری و همچنین نظریه تنظیم هیجان گروس (۱۳۸۲) سازگار است.

تحلیل مسیرهای به‌دست‌آمده از مدل ساختاری نشان داد که رابطه میان کمال‌گرایی و تنظیم هیجان، رابطه‌ای منفی و معنادار است؛ به این معنا که افزایش گرایش‌های

می‌یابد. مسیر کمال‌گرایی به نشخوارفکری نیز مثبت و معنادار بود (۰/۵۲)، به این معنا که افراد با سطح بالاتر کمال‌گرایی بیشتر درگیر افکار نشخواری می‌شوند. علاوه بر این، تنظیم هیجان تأثیر منفی و معناداری بر اضطراب داشت (۰/۲۸-) که نشان می‌دهد افراد با توانایی بیشتر در تنظیم هیجان اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. در مقابل، نشخوارفکری تأثیر مثبت و معناداری بر اضطراب داشت (۰/۳۹) و نشان داد که افزایش نشخوارفکری با افزایش اضطراب همراه است.

جدول ۸: آزمون اثرهای غیرمستقیم در مدل (بوت‌استرپ)

نتیجه	حد بالا فاصله اطمینان	حد پایین فاصله اطمینان	ضریب اثر	مسیر غیرمستقیم
معنادار	0.17	0.05	0.10	کمال‌گرایی → تنظیم هیجان → اضطراب
معنادار	0.15	0.04	0.08	کمال‌گرایی → نشخوارفکری → اضطراب
معنادار	0.26	0.11	0.18	اثر غیرمستقیم کل

برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیرهای پژوهش از روش بوت‌استرپ استفاده شد. نتایج جدول ۸ نشان داد که اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب از طریق تنظیم هیجان برابر با ۰/۱۰ است و فاصله اطمینان آن صفر را در بر نمی‌گیرد، بنابراین این اثر معنادار است. همچنین اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب از طریق نشخوارفکری برابر با ۰/۸۰ به دست آمد که آن نیز معنادار بود. مجموع اثرهای غیرمستقیم برابر با ۰/۱۸ گزارش شد. این نتایج نشان می‌دهد

انجام شده در ایران نیز بارها نشان داده‌اند که نشخوارفکری یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب و افسردگی است (برای نمونه پژوهش رحیمی و همکاران، ۱۳۹۳؛ نادری و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین یافته پژوهش حاضر که نشخوارفکری را تقویت‌کننده رابطه کمال‌گرایی با اضطراب نشان داد، قابل انتظار و هماهنگ با شواهد پیشین است.

در ارتباط با رابطه مستقیم میان کمال‌گرایی و اضطراب، یافته‌های پژوهش نشان داد که افزایش کمال‌گرایی به شکل معناداری با افزایش اضطراب مرتبط است. این نتیجه را می‌توان با تکیه بر نظریات مختلف توضیح داد. نخست، کمال‌گرایی معمولاً با خودانتقادی شدید و انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود همراه است. از دیدگاه کلی این پدیده باعث افزایش حساسیت فرد نسبت به شکست و ارزیابی منفی می‌شود، بنابراین طبیعی است که چنین فردی در موقعیت‌های تحصیلی، شغلی یا اجتماعی به شدت دچار نگرانی، تنش و نگرانی از اشتباه شود. در مدل شناختی - رفتاری اضطراب، افکار تهدیدمحور نقش محوری دارند و کمال‌گرایی از طریق افزایش توجه به تهدیدها و خطاها، این فرایند را تسهیل می‌کند. در پژوهش‌های پیشین نیز ارتباط مشابهی گزارش شده است، از جمله پژوهش صادقی و همکاران (۱۳۹۵) که نشان داد کمال‌گرایی ناسازگارانه یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی و تعمیم‌یافته است.

یکی از نکات مهم در این پژوهش ارتباط میان تنظیم هیجان و اضطراب بود. مطابق یافته‌های این مطالعه، تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری با اضطراب داشت؛ یعنی افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجان بیشتری برخوردار بودند، سطح اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند. این یافته با مبانی نظری تنظیم هیجان همسو است که در آن کارکرد اصلی تنظیم هیجان، مدیریت شدت و مدت هیجان‌های منفی و افزایش قدرت بازیابی عاطفی در برابر فشار روانی است.

کمال‌گرایانه، با کاهش توانایی فرد در استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان همراه است. این رابطه را می‌توان بر اساس سازوکارهای شناختی توضیح داد که در آن افراد کمال‌گرا به دلیل حساسیت زیاد نسبت به اشتباهات و نیاز به عملکرد بی‌نقص، معمولاً دچار خودنظارتی افراطی و پردازش انتقادی درباره عملکرد خود می‌شوند. در چنین شرایطی منابع شناختی مورد نیاز برای تنظیم هیجان کاهش می‌یابد، زیرا ذهن فرد بخش عمده‌ای از ظرفیت خود را صرف نظارت بر خطاها، پیش‌بینی تهدیدها و اجتناب از ناکامی احتمالی می‌کند. بنابر پژوهش‌های پیشین، مانند کارهای انجام‌شده توسط بشارت (۱۳۸۶) و ملکی‌پور و همکاران (۱۳۹۴)، کمال‌گرایی ناسازگارانه همواره با ناتوانی در به‌کارگیری راهبردهای بازنگری شناختی، پذیرش هیجان و تحمل پریشانی همراه بوده است. یافته‌های این پژوهش، هم در تحلیل‌های همبستگی و هم در مدل نهایی، این ارتباط را تأیید کرد و نشان داد که کمال‌گرایی از طریق تضعیف سازوکارهای تنظیم هیجان می‌تواند زمینه را برای بروز اضطراب فراهم کند.

علاوه بر تنظیم هیجان، نقش نشخوارفکری نیز در تبیین رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب اهمیت ویژه‌ای دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی با نشخوارفکری رابطه مستقیم و مثبتی دارد. این الگوی ارتباطی با نظریه پردازش شناختی نولن‌هوکسما (۱۳۸۰) همسو است که نشخوارفکری را مجموعه‌ای از افکار تکراری، پایدار و متمرکز بر جنبه‌های منفی تجربه می‌داند. افراد کمال‌گرا معمولاً پس از مواجهه با کوچک‌ترین اشتباه، شکست یا حتی تصور ناکامی، به جای توقف و تنظیم هیجان‌ات، وارد چرخه ارزیابی منفی از خود و تحلیل وسواس‌گونه پیامدها می‌شوند. این چرخه نشخواری نه تنها مانع از بازیابی هیجانی می‌شود، بلکه به تشدید علائم هیجانی منجر می‌گردد. مطالعات

پژوهش‌های انجام‌شده توسط گروس (۱۳۸۲) و پژوهش‌های داخلی مانند پژوهش‌های خدماتی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داده‌اند که راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مانند بازنگری شناختی، پذیرش هیجان و فاصله‌گیری از محرک تهدیدآمیز می‌توانند نقش مهمی در کاهش تجربه اضطراب داشته باشند، در حالی که راهبردهای ناسازگارانه مانند سرکوبی هیجان، واکنش‌نمایی و اجتناب هیجانی باعث افزایش اضطراب می‌شوند. یافته پژوهش حاضر نیز بازتابی از همین الگو است و نشان می‌دهد که ضعف در تنظیم هیجان، یکی از مسیرهای مهم انتقال اثر کمال‌گرایی بر اضطراب است.

نقش نشخوارفکری در افزایش اضطراب نیز یکی دیگر از محورهای مهم بحث حاضر است. نشخوارفکری از طریق تسهیل توجه متمرکز بر تهدید و دامن زدن به افکار منفی، می‌تواند باعث افزایش آشفتگی هیجانی شود. وقتی افراد به طور مداوم درباره اشتباهات گذشته، احتمال شکست یا پیامدهای منفی آینده می‌اندیشند، نه تنها سطح اضطراب آنها افزایش می‌یابد، بلکه توانایی‌شان در تحلیل منطقی و حل مسئله نیز کاهش پیدا می‌کند. این پدیده که در نظریه نشخوارفکری نولن‌هو کسما به خوبی توضیح داده شده، می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن فرد هرچه بیشتر فکر می‌کند، بیشتر دچار اضطراب می‌شود و هرچه بیشتر اضطراب می‌گیرد، کمتر قادر است تفکر واقع‌بینانه داشته باشد. یافته‌های پژوهش حاضر که نشخوارفکری را با اضطراب مرتبط دانست، کاملاً منطبق با شواهد تجربی گسترده در پژوهش‌های داخلی و خارجی است.

در ارتباط با نقش‌های واسطه‌ای، یافته‌ها نشان داد که تنظیم هیجان بخشی از اثر کمال‌گرایی بر اضطراب را تبیین می‌کند. این مسیر واسطه‌ای از نظر نظری بسیار قابل دفاع است. افراد کمال‌گرا معمولاً در مواجهه با فشارهای تحصیلی یا کاری دچار تنش و تحریک‌پذیری هیجانی بیشتری

می‌شوند، اما در عین حال توانایی کمتری برای استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان دارند. این ناتوانی باعث کاهش کنترل هیجانی و در نتیجه افزایش اضطراب می‌شود. بنابراین تنظیم هیجان نه تنها یک ویژگی شخصیتی مجزا نیست، بلکه حلقه‌ای اساسی در زنجیره شناختی-هیجانی میان کمال‌گرایی و اضطراب است.

از سوی دیگر، نقش واسطه‌ای نشخوارفکری نیز کاملاً با مدل نظری چرخه نشخوارفکری همخوانی دارد. افراد کمال‌گرا گرایش بیشتری به ذهنیت خطا‌پرستی، خودانتقادی و مرور ذهنی رویدادها دارند، بنابراین طبیعی است که وارد چرخه نشخوارفکری شوند. این چرخه نه تنها اضطراب را افزایش می‌دهد، بلکه آن را تداوم می‌بخشد، زیرا از یک سو توجه فرد را به تهدیدها متمرکز می‌کند و از سوی دیگر مانع استفاده از راهبردهای سازگارانه هیجانی می‌شود. یافته پژوهش حاضر که نشخوارفکری را به عنوان میانجی تقویت‌کننده رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب معرفی کرد، شواهد بسیار قوی‌تری نسبت به پژوهش‌های پیشین ارائه داد، زیرا تحلیل‌های این پژوهش مبتنی بر مدل‌های پیشرفته معادلات ساختاری و آزمون بوت‌استرپ بود که دقت بیشتری در برآورد اثرهای غیرمستقیم دارد.

با توجه به نتایج پژوهش، می‌توان گفت که کمال‌گرایی نه تنها از طریق عوامل درونی مانند حساسیت به خطا و خودانتقادی شدید، بلکه از طریق دو سازوکار بیرونی توجهی-شناختی یعنی تنظیم هیجان و نشخوارفکری بر اضطراب اثر می‌گذارد. این مسئله نشان می‌دهد که رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب رابطه‌ای ساده و خطی نیست، بلکه رابطه‌ای چندبعدی و پویا است که در آن فرآیندهای شناختی و هیجانی نقش فعال دارند. نظریه‌های معاصر در روان‌شناسی بالینی بر اهمیت تعامل میان ساختارهای شخصیتی، الگوهای شناختی و توانایی‌های تنظیم هیجان تأکید می‌کنند. یافته‌های

پژوهش حاضر نیز تأییدی بر این مدل‌های نظری است و نشان می‌دهد که برای درک اضطراب در افراد کمال‌گرا باید به ترکیب پیچیده این عوامل توجه کرد.

پژوهش حاضر همچنین بر اهمیت مداخله‌های روان‌شناختی مبتنی بر تنظیم هیجان و کاهش نشخوارفکری تأکید می‌کند. بسیاری از مداخلات جدید در حوزه روان‌درمانی - از جمله درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان پذیرش و تعهد و درمان شناختی - رفتاری اصلاح شده - بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، توجه آگاهی، انعطاف‌پذیری روانی و کاهش افکار تکراری تأکید دارند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که چنین مداخلاتی می‌تواند برای افراد کمال‌گرا مفید باشد، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کنند و از چرخه نشخواری خارج شوند. با این حال لازم است پژوهش‌های بیشتری با طراحی‌های آزمایشی و طولی برای بررسی اثر این مداخله‌ها در جمعیت دانشجویی انجام شود تا تأثیر علی این فرایندها به طور دقیق‌تری مشخص شود.

### نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی چندبعدی، نقش مهم و معناداری در شکل‌گیری و تداوم اضطراب دارد و این اثر نه تنها به صورت مستقیم اعمال می‌شود، بلکه از طریق فرآیندهای شناختی و هیجانی همچون تنظیم هیجان و نشخوارفکری تقویت می‌گردد. داده‌های به‌دست‌آمده از مدل‌یابی معادلات ساختاری روشن ساخت که ضعف در تنظیم هیجان و شدت نشخوارفکری هر دو به‌طور هم‌زمان بخش چشمگیری از رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب را توضیح می‌دهند و همین امر نشان می‌دهد که اضطراب در افراد کمال‌گرا پدیده‌ای

تک‌عاملی نیست، بلکه حاصل تعامل چند سازوکار شناختی - هیجانی است. یافته‌ها همچنین تأکید کردند که نشخوارفکری یک حلقه تقویت‌کننده و تشدیدکننده است که با جهت‌دهی مداوم توجه به تهدید، اشتباهات و پیامدهای منفی، اضطراب را افزایش داده و آن را ماندگار می‌سازد، در حالی که ضعف در تنظیم هیجان موجب می‌شود فرد نتواند هیجان‌های ناخوشایند را تعدیل کرده یا از راهبردهای سازگارانه برای مدیریت فشار روانی استفاده کند. در مجموع این پژوهش نشان می‌دهد که کمال‌گرایی زمانی به یک عامل خطر برای اضطراب تبدیل می‌شود که در کنار راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان و سطح بالای نشخوارفکری قرار گیرد، بنابراین برای کاهش اضطراب در افراد کمال‌گرا باید به جای تمرکز صرف بر کاهش انتظارات کمال‌جویانه، بر افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان، تقویت قابلیت بازنگری شناختی و کاهش چرخه نشخواری نیز تأکید شود. نتایج به‌دست‌آمده می‌تواند در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات بالینی مؤثر، به‌ویژه در جمعیت دانشجویی، مورد استفاده قرار گیرد و مسیرهای جدیدی را برای پژوهش‌های آتی درباره نقش فرآیندهای شناختی - هیجانی در آسیب‌پذیری روان‌شناختی پیشنهاد می‌کند.

### تشکر و قدردانی

نویسنده از تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## References

1. Felt, Gordon L., and Hoyt, Paul L. (1991). Perfectionism and its consequences. Translated by Ali Akbar Besharat. Tehran: Danjeh Publishing. (Original work 1991).
2. Karimi, Maryam, and Khorasani, Hamid. (2015). The role of emotion regulation strategies in predicting social anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 6 (2), 55–71.
3. Nadari, Nahid, and Mousavi, Fereshteh. (2019). The role of rumination and cognitive avoidance in generalized anxiety. *Journal of Health Psychology*, 8 (1), 45–60. Naderi, S. (2016). The effect of communication skills training in the treatment of postpartum depression. *Journal of Applied Psychology*, 7(2), 77-90.
4. Flett, Gordon L., & Hewitt, Paul 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.
5. Gross, James J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 (3), 281–291.
6. Nolen-Hoeksema, Susan. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569–582.
7. Panahi, M., Abbasi, R., & Jabbari, N. (2019). Training interaction skills to the spouses of women with postpartum depression. *Family Psychology Studies*, 6(1), 45-64. Eysenck, Michael W., Derakshan, Nazanin., Santos, Rosa., & Calvo, Manuel G. (2007).
8. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7 (2), 336–353.
9. Sica, Claudio., Chiri, Laura R., & Franceschini, Simone. (2017). Do perfectionism and emotion regulation interact in predicting anxiety? *Personality and Individual Differences*, 111, 133–138.

## Original Article

# The Mediating Role of Emotion Regulation and the Moderating Effect of Rumination in Predicting Anxiety Based on Perfectionism

Received: 13/07/2025 - Accepted: 12/01/2026

Shaghayegh Zarei<sup>1</sup>  
Zahra Malekara<sup>2</sup>  
Seyedeh Hakimeh Mousavi\*<sup>3</sup>

<sup>1</sup> MA, Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Student MA, Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email:

dr.hakimehmousavi@iau.ac.ir.

### Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of emotion regulation and the moderating effect of rumination in the relationship between perfectionism and anxiety among university students in Mashhad. This applied research employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of all university students in Mashhad, and the sample included 327 participants selected through convenience sampling. The instruments used in this study were the Multidimensional Perfectionism Scale by Flett and Hewitt, the State-Trait Anxiety Inventory by Spielberger, the Emotion Regulation Questionnaire by Gross and John, and the Ruminative Responses Scale by Nolen-Hoeksema. Data were analyzed using SPSS and Amos software. The results indicated that perfectionism directly predicted anxiety, and this relationship was mediated by emotion regulation and rumination. Moreover, rumination acted as a strengthening factor, intensifying the impact of perfectionism on anxiety. The final model demonstrated satisfactory fit indices, and both direct and indirect effects were statistically significant. These findings suggest that deficits in emotion regulation and high levels of rumination can exacerbate the link between perfectionism and anxiety. Therefore, interventions targeting anxiety in students may be more effective if they incorporate strategies to reduce repetitive negative thinking and improve emotion regulation skills.

**Keywords :** Perfectionism, Anxiety, Emotion Regulation, Rumination