

# کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری

رقیه محمودزاده\*<sup>۱</sup>، شهرام محمدخانی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## چکیده

**مقدمه:** کمال‌گرایی روابط پیچیده‌ای از حیث انواع متفاوت با اهمال‌کاری دارد و از طرف دیگر مطالعات اندکی به بررسی مکانیسم‌های زیربنایی در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری پرداخته‌اند. از این‌رو هدف مطالعه حاضر بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری به‌عنوان یک مؤلفه شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری است.

**روش:** بدین منظور نمونه‌ای شامل ۲۷۷ دانشجو (زن و مرد) در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری از چهار دانشگاه دولتی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها دانشجویان به مقیاس کمال‌گرایی فراست، مقیاس اهمال‌کاری سولومون و راثلوم و مقیاس سبک پاسخ نشخواری پاسخ دادند. به‌منظور تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که کمال‌گرایی و نشخوار فکری پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای اهمال‌کاری محسوب می‌شوند. همچنین بر اساس یافته‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری روابط علی معنادار و مثبت بین کمال‌گرایی، نشخوار فکری و اهمال‌کاری وجود دارد و نقش میانجی نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تأیید شد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها نشان‌دهنده این است که به‌کارگیری نشخوار فکری به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای در افراد با کمال‌گرایی منفی منجر به اهمال‌کاری و تعلل‌ورزی بیشتر می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** کمال‌گرایی، نشخوار فکری، اهمال‌کاری

\*Email: R.Mahmoudzade@gmail.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

## روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۴، شماره ۱، پیاپی ۲۶  
بهار و تابستان ۱۳۹۵  
صص: ۱۳۴-۱۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۴/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۵

Biannual Journal of

## Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 14, No.1, Serial 26

Spring & Summer  
2016

pp.: 125-134

## مقدمه

در سال‌های اخیر نقش کمال‌گرایی به‌عنوان یک سازه شخصیتی پایدار و مهم در بررسی پیامدهای روان‌شناختی متعددی از جمله اهمال‌کاری مورد توجه قرار گرفته است. کمال‌گرایی گرایشی افراطی در جهت تلاش برای رسیدن به استانداردهای بسیار بالا در ترکیب با ارزیابی منتقدانه از عملکرد تعریف شده است [۱]. این مفهوم اغلب به‌عنوان پدیده‌ای چندبعدی مورد مطالعه قرار گرفته که متشکل از عناصر فردی، بین فردی و اجتماعی است. براین اساس پژوهشگران بین ابعاد کمال‌گرایی بهنجار، کمال‌گرایی نابهنجار و در برخی موارد عدم وجود کمال‌گرایی تمایز قائل شده‌اند [۲، ۳، ۴، ۵]. برخی از مطالعات در تلاش برای یافتن علت این تفاوت در ابعاد کمال‌گرایی، وجود رابطه مثبت بین کمال‌گرایی و نشخوار فکری را آشکار ساخته‌اند [۶].

کمال‌گرایی بهنجار که سالم، سازش یافته و مثبت است، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را دربر می‌گیرد که با تلاش‌های خود هدایت شده کمال‌گرایانه مانند وضع معیارهای بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن در ارتباط است [۷]. درحالی‌که کمال‌گرایی نابهنجار با نگرانی از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی اجتماعی و شک و تردید در مورد توانایی‌های خود مرتبط است [۸]. در نتیجه کمال‌گرای نابهنجار در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیرواقع‌بینانه خود دائماً نگران هستند و به همین دلیل از موقعیت‌هایی که مستلزم تلاش برای روبه‌رو شدن با این استانداردها است، اجتناب می‌کنند [۹]. فقدان کمال‌گرایی در مورد افرادی صدق می‌کند که به نظر می‌رسد استانداردهای بالایی برای خود در نظر نمی‌گیرند و از عملکرد متوسط خود راضی‌اند. این افراد اگرچه انتظارات بالای عملکردی ندارند اما همچنین در مورد ترس از اشتباه کردن و ارزیابی منفی دیگران اشتغال ذهنی ندارند و در مورد توانایی‌های خود دچار شک و تردید نمی‌شوند [۱۰]. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد، کمال‌گرایی بهنجار نسبت به کمال‌گرایی نابهنجار و فقدان کمال‌گرایی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی مانند پیشرفت زیاد، عزت نفس بالا، مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و فعال، احساس رضایتمندی از زندگی، سطوح بالاتری از وجدان و برون‌گرایی، اضطراب و افسردگی کمتر و اهمال‌کاری کمتر مرتبط است [۸]. در مقابل کمال‌گرایی نابهنجار از طریق تمرکز بیش‌ازحد بر تعیین استانداردهای کمال‌گرایانه و ترس از اشتباه کردن، موجب تعلل ورزی در تکالیف و مسئولیت‌ها می‌شود، زیرا تمایل به تکمیل تکالیف به شکل بسیار عالی، انجام آن‌ها را بسیار مشکل و ناخوشایند می‌سازد [۱۱].

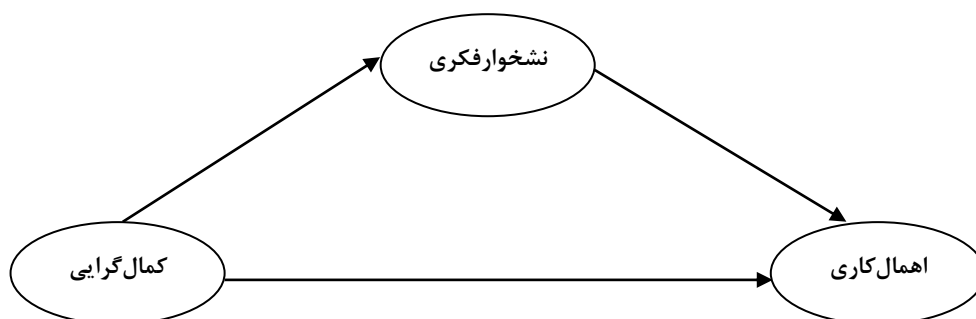
اهمال‌کاری به موکول کردن کاری به آینده و تمایل غیرمنطقی برای به تأخیر انداختن تکالیفی که باید انجام شود، علی‌رغم آگاهی از پیامدهای منفی آن اطلاق می‌شود [۱۲] و تصویری از یک مغایرت و ناهماهنگی بین نیت انجام یک عمل و انجام دادن واقعی آن عمل ارائه می‌کند [۱۳]. در مورد اینکه آیا اهمال‌کاری یک ویژگی شخصیتی یا وابسته به موقعیت است،

برخی از محققان پیشنهاد کرده‌اند، اهمال‌کاری یک الگوی یکپارچه شخصیتی نیست [۱۴] بلکه در حقیقت رفتاری پویا است که در طول زمان و بر اساس کنش‌وری تکلیف و بافت آن دچار تغییر می‌شود [۱۵]. در مقابل بسیاری از تحقیقات بر ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان پیشایندهای اهمال‌کاری تمرکز کرده‌اند [۱۶، ۱۷]. در همین راستا دیاز-مورالز، کوهن و فراری [۱۸] در بررسی رابطه اهمال‌کاری با نظریه شخصیت میلون [۱۹] که شخصیت را در سه بعد انگیزشی، شناختی و رفتاری ارزیابی کرده است، نشان داده‌اند که پذیرش منفعلانه شرایط ایجاد شده توسط دیگران و عدم فعالیت ارتباط مثبتی با اهمال‌کاری دارد. از نظر شناختی نیز افرادی که شیوه تفکر آن‌ها ذهنی و شهودی است نسبت به افرادی که دارای شیوه تفکر واقع‌بینانه و عینی هستند، نمرات بیشتری در اهمال‌کاری دارند؛ بنابراین شیوه تفکر افراد اهمال‌کار به این دلیل می‌تواند نابهنجار باشد که به‌جای صرف زمان برای جست‌وجوی اطلاعات مرتبط با تکلیف، وقت خود را صرف اطلاعات نمادین و ذهنی می‌کنند و در نتیجه منجر به موفقیت در انجام تکلیف و تلاش بیشتر نمی‌شود. این شیوه تفکر نیم‌رخ رفتاری و انگیزشی افراد اهمال‌کار را به‌گونه‌ای منعکس می‌کند که آن‌ها فعالانه از فرایندهای شناختی واقع‌بینانه‌تر و اطلاعات عینی در مورد خود و محیطشان که باعث آشکارسازی ضعف‌های شخصی می‌شود، اجتناب می‌کنند [۱۸].

برخی از مطالعات دیگر به‌منظور سازمان‌دهی رابطه اهمال‌کاری با مدل پنج‌عاملی شخصیت، به‌طور خاص نشان داده‌اند که بین روان‌رنجورخویی و ابعاد آن نظیر خلق افسرده و باورهای ناکارآمد کمال‌گرایانه با اهمال‌کاری رابطه وجود دارد. افراد افسرده اغلب از لذت بردن از فعالیت‌های زندگی ناتوان هستند، انرژی پایینی دارند و در تمرکز دچار مشکلاتی هستند بنابراین برای آغاز و تکمیل تکالیف با سختی مواجه‌اند [۲۰]. انس و کاکس [۲۱] نیز معتقدند افراد افسرده ترسی مزمن از پذیرفته نشدن از جانب دیگران دارند و به همین دلیل سعی و تلاش بیش‌ازاندازه‌ای جهت کمال و پیشرفت دارند همچنین این خودارزیابی منفی و خودانتقادگری افراطی در آن‌ها که از لحاظ مفهومی و تجربی با جنبه‌های منفی کمال‌گرایی رابطه دارد، نشانه‌های افسردگی را پیش‌بینی می‌کند [۲۲]. کمال‌گرایی به‌واسطه وجود چندین سوگیری در شناخت شامل تمایل به تعمیم دادن شکست، توجه افراطی نسبت به خطاها و گرایش به تفسیر بازخوردهای مبهم به انتقاد مشخص شده است [۲۳] که این جنبه از کمال‌گرایی از نظر پدیدارشناختی با نشخوار فکری مطابقت و همانندی دارد.

نشخوار فکری به‌عنوان افکار تکراری و مداوم تعریف می‌شود که پاسخی رایج به خلق منفی است و ویژگی رایج اختلال افسردگی اساسی و افسردگی مزمن به شمار می‌رود [۲۴، ۲۵]. بر اساس نظریه سبک پاسخ‌دهی نولن-هوکسما [۲۶] نشخوار فکری دارای پیامدهای منفی از جمله افزایش طول مدت خلق منفی، تشدید افکار بدبینانه، کاهش انگیزه برای به‌کارگیری رفتارهای

پژوهش‌های زیادی به بررسی عوامل مرتبط با اهمال‌کاری پرداخته‌اند. از جمله این متغیرها کمال‌گرایی است که در مطالعات مختلف نقش مستقیم آن مورد بررسی قرار گرفته است. با این حال مطالعات محدودی به بررسی نقش میانجی‌گری عوامل شناختی و مقابله‌ای نظیر نشخوار فکری پرداخته است. همان‌طور که اشاره شد نشخوار فکری در مدل‌های شناختی و فراشناختی افسردگی به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی مورد تأکید قرار گرفته است [۲۶، ۳۱]. از طرف دیگر، رابطه بین کمال‌گرایی و افسردگی در پژوهش‌های مختلف مشخص شده است [۲۳، ۳۲]. با توجه به این نکات، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری در قالب یک الگوی مفهومی و نظری کمال‌گرایی و اهمال‌کاری به شکل ۱ انجام شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری

کمال‌گرایی چندبعدی در سال ۱۹۹۰ توسط فراست و همکاران برای سنجش کمال‌گرایی طراحی شد. این پرسشنامه، کمال‌گرایی را در شش بعد می‌سنجد و شامل ۳۵ سؤال است که ۹ سؤال (۲۵، ۲۳، ۲۱، ۱۸، ۱۴، ۱۳، ۱۰، ۹، ۳۴) به مؤلفه‌ی نگرانی در خصوص اشتباهات، ۷ سؤال (۲۴، ۱۹، ۳۰، ۱۶، ۱۲، ۶، ۴) به مؤلفه‌ی معیارهای فردی، ۵ سؤال (۱۱، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶) به مؤلفه‌ی انتظارات والدین، ۴ سؤال (۳، ۲۲، ۵، ۳) به مؤلفه انتقادگری والدین، ۴ سؤال (۱۷، ۲۸، ۳۲، ۳۳) به مؤلفه‌ی تردید در مورد کارها و ۶ سؤال باقیمانده هم به مؤلفه‌ی سازمان‌دهی اختصاص داده شده است. به هر سؤال بر اساس مدل لیکرت از ۱ تا ۵ نمره (۱= کاملاً مخالفم، ۲= مخالفم، ۳= نه مخالفم- نه موافقم، ۴= موافقم، ۵= کاملاً موافقم) داده می‌شود. برای هر بعدی یک نمره و برای کل مواد پرسشنامه نیز یک نمره‌ی کلی به دست می‌آید. لازم به ذکر است با توجه به ارتباط ضعیف مقیاس سازمان‌دهی با سایر مقیاس‌ها بنا به نظر سازنده مقیاس نمره‌ی کلی کمال‌گرایی از جمع نمرات کلیه ابعاد به‌جز بعد سازمان‌دهی محاسبه می‌شود [۳۳]. فراست و همکاران [۱۰] مقدار ضریب پایایی آلفای کرونباخ نگرانی در خصوص اشتباهات را ۰/۸۸، معیار فردی ۰/۸۳، انتظارات والدین ۰/۸۴، انتقادگری والدین ۰/۸۴، تردید در مورد کارها ۰/۷۷، سازمان‌دهی ۰/۹۳ و برای نمره کلی ۰/۹۰ به دست آورده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی کلی ۰/۸۴ به دست آمده است. این مقیاس، همبستگی بالایی با دیگر

مؤثر و آسیب‌زدن به توانایی حل مسئله می‌شود. باورهای فراشناختی مثبت در حفظ و تداوم نشخوار فکری اهمیت بسیاری دارد. کسب بینش بیشتر در مورد خود و مشکل موجود یکی از این نوع باورها است که موجب تداوم نشخوار فکری می‌شود. اگرچه کسب بینش در مورد مشکل و بررسی مداوم آن معمولاً منجر به یافتن راه‌حل‌های مؤثر نمی‌شود [۲۷، ۲۸]. علاوه بر این، مدل‌های دیگر، نشخوار فکری را به‌عنوان یک راهبرد اجتنابی در نظر گرفته‌اند [۲۹]. افراد با نشخوار فکری بالا از تجربه کردن عواطف منفی طی نشخوار فکری پرهیز می‌کنند، به همین دلیل به‌احتمال بیشتری نسبت به تکالیف ناخوشایند و تهدیدآمیز دچار تعلل‌ورزی هستند و آن‌ها را به‌احتمال بیشتری نیمه‌تمام می‌گذارند و این عمل را بیشتر به‌عنوان تسکینی برای تجربه کردن هیجانات آزاردهنده ناشی از تکلیف به کار می‌گیرند [۳۰].

## روش

### نوع پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی و به‌طور خاص مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری است.

### آزمودنی

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه‌های دولتی شهرهای تهران و تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. ۲۷۷ دانشجوی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده است. به این صورت که از بین دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، چهار دانشگاه به شکل تصادفی و همچنین دانشگاه تبریز انتخاب گردید. از مقطع کارشناسی دو کلاس، کارشناسی ارشد و دکتری یک کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شدند.

### ابزارهای پژوهش

به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد.

(۱) مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست<sup>۱</sup> [۱۰]: مقیاس

<sup>۱</sup> Multidimensional perfectionism scale (MPS)

طریق آلفای کرونباخ، در مطالعه‌ای که توسط سولومون [۴۴] انجام شد، ۰/۶۴ به دست آمد.

در این پژوهش نیز پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمده است.

در مورد روایی این پرسشنامه سولومون [۴۴] با استفاده از روایی همسانی درونی، ضریب ۰/۸۴ را به دست آورده است. در ایران نیز روایی این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه ارزیابی شده است. در بررسی تحلیل عاملی، مقدار «کی. ام. آ.» برابر ۰/۸۸ به دست آمده است و همبستگی گویه‌ها با نمره کل معنادار و مطلوب گزارش شده است [۴۵].

### شیوه اجرای پژوهش

به‌منظور اجرای طرح پس از انتخاب نمونه مورد مطالعه و آماده‌سازی پرسشنامه‌ها، با هماهنگی مسئولین دانشگاه‌های مربوطه ابراهای پژوهش به‌صورت گروهی بر روی دانشجویان منتخب اجرا گردید. به‌منظور جلب همکاری دانشجویان بر حفظ محرمانه بودن اطلاعات و بی‌نام بودن پرسشنامه‌های آنان تأکید شد. برای تکمیل پرسشنامه‌ها با هماهنگی اساتید در پایان کلاس درس استادانی که کلاسشان به‌عنوان نمونه انتخاب گردید، دانشجویان پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ۲۷۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌ها در این پژوهش شرکت کرده و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. متوسط مدت‌زمان پاسخ‌دهی کل دفترچه پرسشنامه حدود ۳۰ دقیقه طول کشید. به‌منظور عدم تأثیرگذاری ترتیب پاسخ‌دهی پرسشنامه بر یکدیگر، ترتیب اجرای چهار پرسشنامه به گونه تصادفی در هر کلاس تعیین شد.

### شیوه تحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار «اس. پی. اس. اس. ۲۱» و «لیزرل ۸/۷»<sup>۱</sup> برای مدلیابی معادلات ساختاری تحلیل شدند.

### نتایج

میانگین و انحراف استاندارد شرکت‌کنندگان در هریک از متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت و همچنین در کل در جدول ۱ ارائه شده است.

همبستگی بین متغیرهای پژوهش نیز در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد اهمال‌کاری با کمال‌گرایی و تمام ابعاد آن و همچنین با نشخوار فکری رابطه معنادار دارد. در این میان دو بعد از کمال‌گرایی یعنی استانداردهای فردی و سازمان‌دهی که به‌عنوان مؤلفه‌های کمال‌گرایی مثبت محسوب می‌شوند با ضریب ۰/۱۳- و ۰/۳۶- به شکل منفی با اهمال‌کاری رابطه دارند و بقیه متغیرها با اهمال‌کاری رابطه مثبت دارند. مقیاس شک و تردید و انتظارات والدین به ترتیب با ضریب ۰/۴۵ و ۰/۱۵ بیش‌ترین و کمترین رابطه مثبت را با اهمال‌کاری دارند.

مقیاس‌های کمال‌گرایی؛ به‌ویژه کمال‌گرایی برنز [۳۴] و کمال‌گرایی خود‌مدار و جامعه‌مدار در مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی هویت و فلت [۳۵] دارد. در ایران نیز اعتبار سازه این پرسشنامه توسط پژوهش‌های مختلفی با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی<sup>۱</sup> از طریق روش بیشینه درستی<sup>۲</sup> مورد بررسی قرار گرفته که حاکی از روایی بالای این پرسشنامه است [۳۶، ۳۷].

۲) مقیاس سبک پاسخ‌نشخواری<sup>۳</sup>: این پرسشنامه توسط نول-هوکسما و مارو [۳۸] طراحی شده است و باقری‌نژاد و همکاران [۳۹] این مقیاس را در ایران ترجمه کرده‌اند. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌دهی نشخواری<sup>۴</sup> و مقیاس پاسخ‌دهی منحرف‌کننده حواس<sup>۵</sup> تشکیل شده است. مقیاس سبک پاسخ‌نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هرکدام را از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند. بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌دهی نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. در پژوهش لامینت<sup>۶</sup> [۴۰] نیز همبستگی باز آزمایی برای مقیاس پاسخ‌دهی نشخواری ۰/۶۷ است.

باقری‌نژاد و همکاران [۳۹] پایایی این مقیاس را ۰/۸۸ به دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. در مورد روایی پیش‌بین مقیاس پاسخ‌دهی نشخواری، نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که مقیاس پاسخ‌دهی نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس‌زا پیش‌بینی کند. همچنین این مقیاس می‌تواند آسیب‌پذیری افراد را نسبت به افسردگی تبیین کند. علاوه بر این مقیاس می‌تواند پیش‌بینی کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد [۴۱، ۳۹].

این پرسشنامه در ایران توسط منصور [۴۲] مورد بررسی قرار گرفته و روایی آن مورد تأیید است. شواهد مربوط به روایی محتوا نیز توسط حسنوندی و همکاران [۴۳] مورد بررسی قرار گرفته و معتبر است.

۳) مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راثبلوم [۴۴]: این مقیاس برای اولین بار توسط سولومون و راثبلوم [۴۴] ساخته و آن را مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی نام نهاده‌اند. این مقیاس دارای ۲۷ گویه است که سه مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد. مؤلفه اول شامل آماده شدن برای امتحانات، مؤلفه دوم شامل آماده شدن برای تکالیف و مؤلفه سوم شامل آماده شدن برای مقالات پایان‌ترم است. ضریب پایایی مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی از

<sup>1</sup> Confirmatory Factor Analysis (CFA)

<sup>2</sup> Maximum Likelihood

<sup>3</sup> Response Styles Questionnaire (RSQ)

<sup>4</sup> RRS

<sup>5</sup> DRS

<sup>6</sup> Luminet

<sup>7</sup> Solomon & Rothblum Academic Procrastination Scale

<sup>8</sup> Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)

<sup>9</sup> SPSS 21

<sup>10</sup> Lisrel 8.7

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

		جنسیت					
		مرد (N=۱۱۸)		زن (N=۱۵۹)			
		کل (N=۲۷۷)					
متغیر	SD	M	SD	M	SD	M	
نمره کل کمال‌گرایی	۸۸/۹۶	۱۴/۸۴	۹۲/۱۷	۱۳/۳۷	۸۶/۵۸	۱۵/۴۶	
نگرانی از اشتباه	۲۵/۷۲	۶/۳۴	۲۶/۶۶	۵/۷۹	۲۵/۰۲	۶/۶۶	
معیارهای فردی	۲۵/۳۰	۳/۸۹	۲۵/۸۶	۳/۶۵	۲۴/۸۸	۴/۰۲	
انتظارات والدین	۱۶/۵۷	۴/۰۶	۱۷/۱۶	۴/۱۲	۱۶/۱۴	۳/۹۷	
انتقادگری والدین	۱۰/۱۷	۳/۰۸	۱۰/۵۹	۲/۷۹	۹/۸۵	۳/۲۵	
شک و تردید	۱۱/۱۸	۳/۲۲	۱۱/۸۸	۳/۰۱	۱۰/۶۷	۳/۲۸	
سازمان‌دهی	۲۵/۴۳	۴/۲۹	۲۴/۶۶	۳/۷۵	۲۶/۰۰	۴/۵۸	
نشخوار فکری	۴۸/۰۲	۱۲/۸۹	۴۷/۱۰	۱۱/۵۹	۴۸/۷۰	۱۳/۷۵	
اهمال‌کاری	۵۵/۸۳	۱۳/۷۵	۵۶/۹۴	۱۳/۲۵	۵۵/۱۳	۱۴/۰۹	

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

۱. اهمال‌کاری	۲. کمال‌گرایی	۳. نگرانی از اشتباه	۴. معیارهای فردی	۵. انتظارات والدین	۶. انتقادگری والدین	۷. شک و تردید	۸. سازمان‌دهی	۹. نشخوار فکری
۱								
.۱	۰/۳۰***							
.۲	۰/۸۷***	۱						
.۳	۰/۵۶***	۰/۳۲***	۱					
.۴	۰/۶۷***	۰/۳۹***	۰/۳۹***	۱				
.۵	۰/۳۷***	۰/۶۷***	۰/۵۶***	۰/۰۹	۱			
.۶	۰/۴۵***	۰/۷۱***	۰/۶۰***	۰/۱۵*	۰/۵۵***	۱		
.۷	-۰/۳۶***	۰/۰۰	-۰/۰۵	۰/۲۸***	-۰/۱۴*	-۰/۱۵*	۱	
.۸	۰/۲۳***	۰/۳۲***	۰/۳۵***	۰/۰۴	۰/۲۷***	-۰/۰۵	-۰/۰۵	۱

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

جدول ۳. ضرایب مستقیم و کمال‌گرایی و نشخوار فکری بر اهمال‌کاری

مسیر	ضریب مسیر	ارزش t	نتیجه
کمال‌گرایی ← اهمال‌کاری	۰/۵۱*	۶/۴۸	تائید مدل
کمال‌گرایی ← نشخوار فکری	۰/۴۵*	۵/۹۸	تائید مدل
نشخوار فکری ← اهمال‌کاری	۰/۱۸*	۲/۶۲	تائید مدل

$X^2/df = ۲/۲۲$	$X^2 = ۱۱۳/۲۳$	$df = ۵۱$	$RMSEA = ۰/۰۶$	$CFI = ۰/۹۷$	$GFI = ۰/۹۵$
-----------------	----------------	-----------	----------------	--------------	--------------

\*  $p < .05$

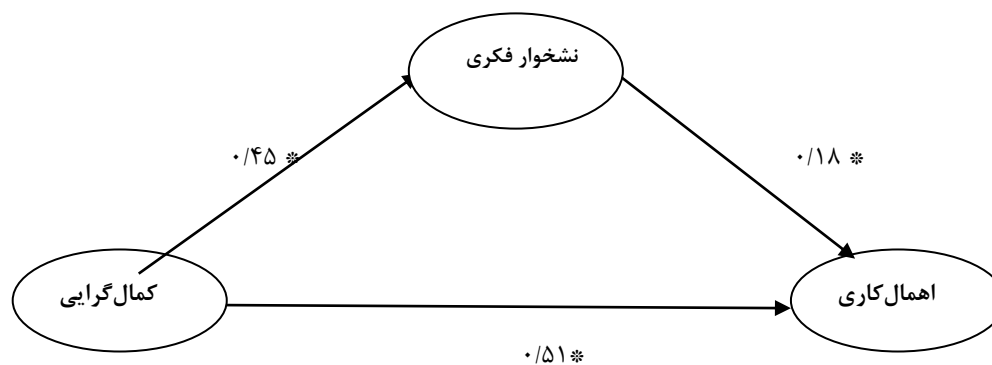
همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده است مقادیر شاخص‌های تناسب حاکی از برازش بسیار خوب مدل است. نسبت کای دو بر درجه آزادی برابر با ۲/۲۲ و کمتر از ۳، مقدار «آر. ام. اس. ای. ای.» برابر با ۰/۰۶ کمتر از مقدار تعیین‌شده یعنی ۰/۰۸ است، شاخص برازش تطبیقی<sup>۱</sup> برابر با ۰/۹۷ و شاخص نیکویی برازش<sup>۲</sup> برابر با ۰/۹۵ هردو بالاتر از مقدار مجاز یعنی ۰/۹۰ است. ضرایب مسیر و میزان معناداری مربوط به هر مسیر در جدول ۳ ارائه شده است.

از تحلیل همبستگی می‌توان نتیجه گرفت که افزایش نمرات در مقیاس‌های استانداردهای فردی و سازمان‌دهی با کاهش نمرات در اهمال‌کاری همراه است و هرگونه افزایش در نمرات مقیاس‌های دیگر کمال‌گرایی و نشخوار فکری با افزایش نمرات در اهمال‌کاری همراه است. به‌منظور ارزیابی رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری به شکل مستقیم و همچنین بررسی رابطه آن‌ها با واسطه‌گری نشخوار فکری به‌عنوان یک متغیر میانجی، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است.

<sup>1</sup> Root Mean Squares of Error Approximation (RMSEA)

<sup>2</sup> Comparative Fit Index (CFI)

<sup>3</sup> Goodness of Fit Index (GFI)



نمودار ۲. مدل ساختاری نهایی روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای کمال‌گرایی، نشخوار فکری و اهمال‌کاری

جدول ۴. ارزیابی اثر غیرمستقیم با روش بوت‌استرپ

مسیر	$\beta$	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
کمال‌گرایی ← نشخوار فکری ← اهمال‌کاری	۰/۰۸۶	۰/۰۱۷	۰/۱۴۶	۰/۰۲۹

تکالیف اجتناب می‌کنند و دچار اهمال‌کاری می‌شوند. در مقابل افراد با کمال‌گرایی مثبت با وضع استانداردهای بالا، اجتناب منطقی از شکست و عملکرد بسیار دقیق انگیزه و اشتیاق زیادی برای کامل کردن تکالیف خود دارند و به همین دلیل از موقعیت‌های چالش‌برانگیزی که دربردارنده موفقیت هستند به‌جای اجتناب کردن، استقبال می‌کنند [۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳].

نتایج به دست آمده از مدل معادلات ساختاری بیانگر وجود روابط معنادار بین کمال‌گرایی، نشخوار فکری و اهمال‌کاری بود که در این میان نقش میانجی نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تأیید شد. این یافته همسو با نتایج پژوهش راندلس و همکاران [۲۳] است که نشان می‌دهند، گرایش به اجتناب از شکست به دلیل آمادگی شناختی جهت گوش‌به‌زنگی و حساسیت افراطی نسبت به خطر عامل اصلی در به‌کارگیری نشخوار فکری در افراد با کمال‌گرایی بالا است. همچنین این نتایج با یافته‌های شورت و مزمانیان<sup>۲</sup> [۵۴]، اسکینا<sup>۳</sup> و همکاران [۵۵]، بلنکشتاین و لاملی<sup>۴</sup> [۵۶]، هریس<sup>۵</sup> و همکاران [۶]، اکنور<sup>۶</sup> و همکاران [۵۷] و همچنین با نتایج پژوهش آیتو و آگری<sup>۷</sup> [۵۸] که نشان می‌دهند افراد کمال‌گرا علاوه بر ارزیابی و انتقاد افراطی از خود تمایل به نشخوار فکری در مورد شکست و نیازشان برای کامل بودن دارند همسو است.

راندلس و همکاران [۲۳] معتقدند کمال‌گرایان به دلیل اینکه عزت نفس خود را در معرض خطر می‌بینند و اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند سعی در تلاش بیش‌ازاندازه و کار مداوم نه‌باانگیزه رسیدن به موفقیت بلکه بیشتر به دلیل اجتناب از شکست، دارند؛

همان‌طور که در نمودار ۲ مشاهده می‌شود هر دو متغیر کمال‌گرایی و نشخوار فکری بر اهمال‌کاری تأثیر معنادار دارد. کمال‌گرایی با ضریب  $\beta = 0.51$  بر اهمال‌کاری تأثیر مستقیم دارد. همچنین کمال‌گرایی با ضریب  $\beta = 0.45$  بر نشخوار فکری تأثیر مستقیم دارد که از این طریق نیز تأثیر غیرمستقیم بر اهمال‌کاری دارد؛ بنابراین فرضیه اصلی تحقیق که نشان‌دهنده رابطه علی بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری به‌واسطه نشخوار فکری بود تأیید شد. نهایتاً نتایج حاکی از آن است که نشخوار فکری تأثیر مستقیم بر اهمال‌کاری با ضریب  $\beta = 0.18$  دارد. جهت آزمون روابط غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی از روش بوت‌استرپ<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

ارزیابی روابط غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ نشان می‌دهد رابطه کمال‌گرایی و اهمال‌کاری به‌واسطه نشخوار فکری با ضریب  $\beta = 0.086$  و با توجه به اینکه حد بالا و حد پایین صفر را در برنمی‌گیرد، میانجی‌گری می‌شود؛ بنابراین رابطه غیرمستقیم بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری به‌واسطه نشخوار فکری در سطح ۰/۰۲۹ معنادار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی نشخوار فکری در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری انجام شد. نتایج ارزیابی مدل ساختاری نشان داد که بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری رابطه علی معناداری وجود دارد. این یافته همسو با مطالعات پژوهش‌های مختلفی است که به مطالعه رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری پرداخته‌اند [۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹]. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با کمال‌گرایی منفی به دلیل تمرکز بر ارزیابی دیگران از خود و ترس از شکست در دستیابی به استانداردهای بالا از

<sup>2</sup> Short&Mazmanian

<sup>3</sup> Schiena

<sup>4</sup> Blankstein&Lumley

<sup>5</sup> Harris

<sup>6</sup> O'Connor

<sup>7</sup> Ito & Agari

<sup>1</sup> Bootstrap

بالا وجود افکار نشخوار شونده باید مورد ارزیابی و درمان قرار گیرد. در این پژوهش فقط نقش یک مؤلفه شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری مورد بررسی قرار گرفته است، بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی بر نقش سایر مؤلفه‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و دیگر متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر در رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تمرکز کنند. همچنین به منظور اطمینان از تعمیم این مدل به سایر جمعیت‌ها، تحقیقات بیشتر به‌ویژه روی جمعیت بالینی ضروری به نظر می‌رسد.

#### منابع

1. Frost, R. O. & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, pp. 559-572.
2. Terry-Short, L. A., Owens, R.G., Slade, P.D., Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 18, pp. 663-668.
3. Stumpf, H. Parker, W.D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics, *Personality and Individual Differences*. 28, pp. 837-852.
4. Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, pp. 72-85.
5. Harris, W. P., Pepper, M.C., Maack, J. D. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences* 44, pp. 150-160.
6. Stoeber, J. (2012). The 2 × 2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions, *Personality and Individual Differences* 53, pp. 541-545.
7. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, pp. 295-319.
8. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, pp. 27- 33.

بنابراین آنان ممکن است در اطمینان خاطر رسیدن در مورد اینکه آیا عمل آن‌ها به اندازه کافی خوب است یا نه نشخوار فکری داشته باشند. نشخوار فکری در مورد استانداردهای کمال‌گرایانه، ترس از شکست و انتقاد افراطی به دلیل اشتباهات می‌تواند منجر به ایجاد شک و تردید شود. شک و تردید افراطی علاوه بر اینکه موجب ناتوانی در تمایز قائل شدن بین اجزای مهم و غیر مهم تکلیف و همچنین موجب ناتوانی در اولویت‌بندی کردن در عملکرد چند تکلیفی می‌شود، منجر به ویرایش بیش‌ازحد تکلیف و مرور پیوسته آن، صرف زمان زیاد و از دست رفتن موعد مقرر برای ارائه تکلیف می‌شود [۵۹]. در واقع نگرانی در مورد اشتباه تنها چالشی نیست که کمال‌گرایان با آن مواجه هستند بلکه راهبردهای به کار گرفته شده برای پاسخ دادن به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. افکار تکراری و مداوم نه تنها موجب یافتن راه حل مؤثر نمی‌شود بلکه باعث از دست رفتن زمان و تعلل ورزی به دلیل ترس از شکست و در نتیجه عملکرد ضعیف می‌شود [۴۷، ۱۷، ۳۰]؛ به عبارت دیگر نشخوار فکری با هدف پیشبرد اهداف، دستیابی به استانداردها و اجتناب از شکست صورت می‌گیرد، اما معمولاً در به کارگیری روش‌های حل مسئله مؤثر واقع نمی‌شود بلکه باعث ایجاد چرخه معیوبی از افکار منفی و تکراری و به کارگیری راهبردهای اجتنابی در برابر تکلیف می‌شود. بر اساس مدل فراشناختی نشخوار فکری، این فرآیند زنجیره‌های طولانی از افکار عمدتاً کلامی هستند که در آن شخص تلاش می‌کند به سؤال‌هایی درباره‌ی معنای رویدادها (مانند «چرا من چنین احساسی دارم») پاسخ دهد [۶۰]. نشخوار فکری، خصیصه‌ی محوری سندرم شناختی- توجهی در افسردگی است که در پاسخ به افکار منفی، غمگینی و تجربه‌ی فقدان، فعال می‌شود. این سندرم از طریق تداوم بخشیدن به غمگینی و باورهای منفی شده به دوره‌های افسرده ساز منجر می‌شود [۳۱]. [۶۱]. بر اساس این مدل، باورهای فراشناختی مثبت درباره‌ی مزایا و منافع نشخوار فکری، فرد را برمی‌انگیزاند تا درگیر نشخوار فکری شود. چنین باورهایی از نشخوار فکری به‌عنوان روش خودتنظیمی و مقابله حمایت می‌نمایند، باین حال نشخوار فکری شامل اطلاعات کمی برای بهبود بخشیدن به تجارب عاطفی منفی است [۲۷] و درگیری افراد در تفکر منفعلانه و تکراری درباره‌ی علائم افسردگی باعث تداوم آن‌ها می‌گردد. این تلاش افراد به‌صورت نشخوارهای ذهنی درآمد و نه تنها از بار این علائم افسردگی نمی‌کاهد بلکه باعث تشدید آن‌ها می‌گردد [۶۲]؛ بنابراین پاسخ‌های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و ساختار یافته است و مانع بروز رفتارهای مؤثر می‌شود [۳۸]. یافته‌های این پژوهش علاوه بر اینکه به مفهوم‌سازی اهمال‌کاری کمک می‌کند، می‌تواند در شناسایی عوامل شناختی اهمال‌کاری، ارائه راهبردهای انطباقی‌تر به افراد با اهمال‌کاری بالا و تدوین روش‌های مناسب پیشگیری و درمان مؤثر واقع شود. افراد کمال‌گرا به‌منظور انتخاب بهترین گزینه، تمایل به نشخوار فکری در مورد پیامدهای احتمالی دارند که نهایتاً موجب تعلل ورزی و اهمال‌کاری می‌شود به همین دلیل در افراد با اهمال‌کاری

20. Enns, W. Murraray, Cox.J. Brain. (1999). Perfectionism & depression symptom severity in major depression disorder, Behavior research & Therapy.37, pp. 783-794.
21. Vliegen, N., Luyten, P., Besser, A., Casalin, S., Kemke, S., Tang, E.(2010). Stabilityand change in levels of depression and personality. A follow-up studyof postpartum depressed mothers that were hospitalized in a mother–infant unit. J. Nerv. Ment. Dis. 198, pp. 45–51.
22. Randles, D. Flett, L.G., Nash, A.K., McGregor, I.A., Hewitt, L.P. (2012). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. Personality and Individual Differences 49, pp. 83–87.
23. Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, theory, and treatment. New York: Wiley.
۲۴. آذرگون، حسن؛ کجیاف، محمدباقر؛ مولوی، حسین؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان.روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۳۴، صص. ۲۱-۱۳.
25. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology, 109, pp. 504-511.
26. Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. Cognitive and Behavioral Practice, 8(2), pp. 160-164.
27. Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? Personality and Individual Differences, 30, pp. 723-734.
28. Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effectsof self-focus, rumination and anticipatory processing. Behaviour Research andTherapy, 38, pp. 243–257.
9. Gaudreau, P., Thompson, A. (2012). Testing a 2 \_ 2 model of dispositional perfectionism. Personality and Individual Differences 48 (2010) pp. 532–537.
10. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, pp. 449–468.
11. Ellis, A. and Knaus, W. (2002). Overcoming procrastination. New York: New American Library.
12. Blunt, A. Pychyl, A. T. (2005). Project systems of procrastinators: a personalproject-analytic and action control perspective. Personality and Individual Differences 38, pp. 1771–1780.
13. Milgram, A.N. gehrman.T. Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: Atypological model. Person. Indiuid. Diff. 13, 12, pp. 1307-1313.
14. Ackerman, D. S. & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Taskcharacteristics of procrastination. Journal of Marketing Education, 27, pp. 5–13.
15. Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. Psychological reports. 68. pp. 455-458.
16. Steel, Piers. Brothen, Thomas. Wambach, Catherine. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood, Personality and Individual Differences.30 pp. 95-106.
17. Díaz-Morales, F. J. Cohen, R. J. Ferrari, R. J. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. Personality and Individual Differences 45, pp. 554–558.
18. Millon, T. (1994). The Millon inventories: Clinical and personality assessment. NewYork, NY: The Guilford Press.
19. McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. Personality and Individual Differences, 10, pp. 197–202.



39. Luminet, O. (2004). Assessment and measurement of rumination. In C.Papageorgiou and A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression*. (pp. 187-215). Chichester: Wiley.
40. Mould, M.L., Kandris, E, Atarr, S., Wong, A.C.M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behavior Research & Therapy*, 25. pp. 251-261.
۴۱. منصورى، احمد. (۱۳۸۸). بررسی مقایسه‌ای نگرانی، وسواس فکری و نشخوار فکری در افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، افسردگی و افراد بهنجار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
۴۲. حسوندى، صبا؛ ولی‌زاده، مهدی؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان فراشناختی به شیوه‌ی گروهی بر علائم افسردگی و نشخوار فکری. اصول بهداشت روانی، ۱۵، صص. ۷۱-۸۱
43. Solomon, L. J., & Rothbhum, E. D (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, pp. 503-209.
۴۴. جوکار، بهرام؛ دلاورپور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه‌ی تعلل-ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه‌های نوین تربیتی. پاییز و زمستان، دوره سوم. شماره ۳ و ۴.
45. Burka, B.J. Yuen, M. L. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Published by Da Capo Press.
46. Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, pp. 97-110.
47. Flett, G. L. Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualisation, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, pp. 147- 150.
48. Wernicke, R. A. (1999). *Mediation Test of the Relationships between Perfectionism and Prostrationism*. Unpublished master's thesis, American University, USA.
29. 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.
30. Wells, A. (2009). *Meta cognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
31. Vliegen, N., Luyten, P., Besser, A., Casalin, S., Kemke, S., Tang, E. (2010). Stability and change in levels of depression and personality. A follow-up study of postpartum depressed mothers that were hospitalized in a mother-infant unit. *J. Nerv. Ment. Dis.* 198, pp. 45-51.
32. Stober, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), pp. 481-491.
33. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for selfdefeat. *Psychology Today*, 14, pp. 34-52.
34. 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, pp. 456-470.
۳۵. سلیمانی، بهاره؛ رکابدار، قاسم. (۱۳۸۹). ارتباط ابعاد کمال‌گرایی با مهارت‌های مقدماتی ریاضی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی. ۳، صص. ۱۷-۷.
۳۶. قاسمی، فریده. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد تهران مرکز.
37. Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, pp. 20-28.
۳۸. باقری نژاد، مهینا؛ صالحی فدردی، جواد؛ طباطبایی، محمود. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۱۱، صص. ۲۱-۳۸.

57. Ito, T., & Agari, I. (2002). The relationship among perfectionism, negative rumination, and depression: Reconsideration of perfectionism as a vulnerability factor to depression. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, pp. 185-197.
58. Szymanski. (2011). *the perfectionists handbook*. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
59. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), pp. 569-582.
60. Teasdale, J. D. & Barnard, P. J. (1993). *Affect, Cognition and Change: Re- Rode Re-Modeling Depressive Thought*. Erlbaum, Hove, UK.
61. Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory indepression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, pp. 353-357.
۶۲. بشارت، محمدعلی؛ جوشن لو، محسن؛ میرزمانی، سید محمود. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۲۵، صص. ۱۱-۱۸.
49. Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self versus informant ratings. *Journal of Personality*, 73, pp. 1355-1396.
50. Saddler, C.D. Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, pp. 686-688.
51. Seo. (2008). Self-efficacy as a Mediator in the Relationship between Self-oriented Perfectionism and Academic Procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36 (6), pp. 753-764.
52. Çapan, B. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, pp. 1665-1671.
53. Short, M. M., Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55, pp. 716-721.
54. Schiena, D. Raffaella, Luminet, Olivier. Pierre, Philippot, Douilliez, Celine. (2012). Adoptive & Maladaptive perfectionism in depression preliminary evidence on the role of adaptive & maladaptive rumination. *Personality & Individual Differences*. 53. pp. 774-778.
55. Blankstein, K. R. & Lumley, C. H. (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry, and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, pp. 168-193.
56. O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21(4), pp. 429-452.