Journal of Cognitive psychology
December 2025, Volume 13, Issue 4

The role of emotional schemas, cognitive flexibility, and emotional regulation self-efficacy in predicting rumination in female students

Mojtaba Pouragha[1], Dr. Samereh Asadi Majareh[2*]
1. Department of Psychology, Ra.C., Islamic Azad University, Rasht, Iran.
2 .Department of Psychology, Ra.C., Islamic Azad University, Rasht, Iran.

Citation: Pouragha, M., & Asadi Majareh, S. The role of emotional schemas, cognitive flexibility, and emotional regulation self-efficacy in predicting rumination in female students. **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology.2025; 13(3):1-15 [Persian].

Article Info:

The present study was conducted to investigate the role of emotional schemas, emotional regulation self-efficacy, and cognitive flexibility in predicting rumination. This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of method and based on stepwise regression analysis. The statistical population of the study consisted of all female students of Islamic Azad University, Rasht Branch, in the second semester of the academic year 2024-2025, from whom 400 people were selected using the convenience sampling method. Data were collected using the Emotional Schemas Scale, Emotional Regulation Self-Efficacy Scale, Cognitive Flexibility Scale, and Rumination Scale and analyzed using Pearson's correlation coefficient and stepwise regression. The results showed that there is a positive and significant relationship between emotional schemas and rumination, and a negative and significant relationship between cognitive flexibility, emotional regulation self-efficacy, and rumination. Also, the results of stepwise regression showed that the variables of control, guilt, alternatives, emotional simplification, blaming others, and lack of control significantly predicted rumination. In the final model, control had the strongest inverse relationship with rumination; while guilt, emotional simplification, blaming others, and lack of control showed a direct relationship with rumination, and alternatives showed an inverse relationship with it. These variables explained a total of 61% of the variance in rumination. The research findings show that the components of emotional schemas, emotional regulation self-efficacy, and cognitive flexibility play an important role in explaining and predicting rumination. Therefore, paying attention to correcting dysfunctional emotional schemas, strengthening emotion regulation skills, and increasing cognitive flexibility can be effective in designing psychological interventions to reduce rumination.

Key words
Rumination, emotional schemas, cognitive flexibility, emotional regulation self-efficacy

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

نقش طرحواره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی تنظیم هیجانی در پیش‌بینی نشخوار فکری دانشجویان دختر

مجتبی پورآقا[۱]، دکتر سامره اسدی مجره[۲]*

۱.گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۲.گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش طرحواره‌های هیجانی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نشخوار فکری انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی ـ همبستگی و مبتنی بر تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۳ تشکیل دادند که از میان آنان ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس طرحواره‌های هیجانی، مقیاس خودکارآمدی تنظیم هیجانی، مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی و مقیاس نشخوار فکری گردآوری و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین طرحواره‌های هیجانی و نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار و بین انعطاف‌پذیری شناختی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی و نشخوار فکری رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، نتایج رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد متغیرهای کنترل، احساس گناه، جایگزین‌ها، ساده‌انگاری هیجان‌ها، سرزنش دیگران و فقدان کنترل به‌طور معناداری نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کنند. در مدل نهایی، کنترل قوی‌ترین رابطه معکوس را با نشخوار فکری داشت؛ درحالی‌که احساس گناه، ساده‌انگاری هیجان‌ها، سرزنش دیگران و فقدان کنترل با نشخوار فکری رابطه مستقیم و جایگزین‌ها با آن رابطه معکوس نشان دادند. این متغیرها در مجموع ۶۱ درصد از واریانس نشخوار فکری را تبیین کردند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مؤلفه‌های طرحواره‌های هیجانی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین و پیش‌بینی نشخوار فکری نقش مهمی دارند. بنابراین، توجه به اصلاح طرحواره‌های هیجانی ناکارآمد، تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای کاهش نشخوار فکری مؤثر باشد.

واژگان کلیدی

نشخوار فکری، طرحواره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

مقدمه

نشخوار فکری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین فرایندهای شناختی ناکارآمد، به الگوی تکراری و پایدار تمرکز بر نشانه‌های پریشانی، علل و پیامدهای احتمالی آن‌ها، بدون حرکت مؤثر به سوی حل مسئله، اشاره دارد (بای و ژانگ، ۲۰۲۶). در این فرایند، فرد به جای مواجهه سازگارانه با مسئله یا استفاده از راهبردهای مؤثر برای تنظیم هیجان، در چرخه‌ای از افکار تکراری و عمدتاً منفی باقی می‌ماند. ازاین‌رو، نشخوار فکری نه‌تنها به کاهش پریشانی هیجانی منجر نمی‌شود، بلکه می‌تواند تداوم و تشدید مشکلات روان‌شناختی را به دنبال داشته باشد. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که نشخوار فکری با اختلالات درونی‌سازی‌شده‌ای همچون افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر و اختلال استرس پس از سانحه ارتباط دارد (تنگ و همکاران، ۲۰۲۶). همچنین، یافته‌ها حاکی از آن است که این فرایند شناختی در جمعیت‌های غیربالینی نیز با تداوم و شدت علائم افسردگی ارتباط دارد؛ بنابراین، نشخوار فکری را نمی‌توان صرفاً پیامدی گذرا از تجربه هیجانات منفی دانست، بلکه باید آن را یکی از فرایندهای شناختی مهم مرتبط با آسیب‌پذیری و تداوم مشکلات سلامت روان در نظر گرفت (بایلی و همکاران، ۲۰۲۶) .

دانشجویان یکی از گروه‌هایی هستند که به دلیل قرار گرفتن همزمان در معرض فشارهای تحصیلی، دغدغه‌های اقتصادی و شغلی و چالش‌های روابط بین‌فردی، ممکن است در برابر فرایندهای شناختی ناکارآمدی مانند نشخوار فکری آسیب‌پذیر باشند (چن و همکاران، ۲۰۲۶). دوره دانشجویی مستلزم سازگاری مستمر با موقعیت‌های جدید، تصمیم‌گیری درباره آینده تحصیلی و شغلی، مدیریت روابط اجتماعی و مقابله با فشارهای عملکردی است و در صورت ناکافی بودن منابع شناختی و هیجانی، این فشارها می‌توانند زمینه‌ساز تداوم افکار منفی و تکرارشونده شوند. در میان دانشجویان، توجه به وضعیت دانشجویان دختر نیز از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا عوامل مرتبط با جامعه‌پذیری هیجانی، انتظارات نقش و حساسیت به تعاملات بین‌فردی می‌توانند تجربه و نحوه پردازش هیجان‌های منفی را تحت تأثیر قرار دهند. در این زمینه، گزارش شده است که نشخوار فکری در دانشجویان دختر با پیامدهایی همچون افت عملکرد تحصیلی، اختلال در کیفیت خواب و سلامت جسمانی، افزایش افکار خودکشی و کاهش انگیزه تحصیلی همراه است (ژو و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، شناسایی متغیرهایی که می‌توانند احتمال درگیرشدن دانشجویان دختر در فرایند نشخوار فکری را افزایش یا کاهش دهند، از منظر پیشگیری و ارتقای سلامت روان اهمیت دارد.

یکی از متغیرهای شناختی ـ هیجانی که می‌تواند در تبیین تفاوت افراد در تجربه و تداوم نشخوار فکری نقش داشته باشد، طرحواره‌های هیجانی است. این مفهوم که در چارچوب نظری لیهی مطرح شده است، به باورها و الگوهای شناختی فرد درباره ماهیت هیجان‌ها، قابل‌قبول بودن آن‌ها، کنترل‌پذیری، نحوه ابراز و چگونگی مواجهه با تجربه‌های هیجانی اشاره دارد (لیهی، ۲۰۰۲). در واقع، افراد صرفاً هیجان‌ها را تجربه نمی‌کنند، بلکه درباره هیجان‌های خود نیز باورها و ارزیابی‌های خاصی دارند و همین باورها می‌توانند نحوه پاسخگویی آنان به تجربه‌های هیجانی را شکل دهند (لیهی، ۲۰۲۶). طرحواره‌های هیجانی ابعاد متنوعی را دربرمی‌گیرند که از جمله آن‌ها می‌توان به احساس گناه، ساده‌انگاری هیجان‌ها، فقدان کنترل ادراک‌شده، کرختی هیجانی، عقلانیت افراطی، تداوم هیجان، توافق‌پذیری، پذیرش احساسات، بیان احساسات و سرزنش دیگران اشاره کرد (ماکاس و کوک، ۲۰۲۵). زمانی که فرد هیجان‌های منفی خود را غیرقابل‌قبول، تهدیدکننده، شرم‌آور یا خارج از کنترل

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

ادراک کند، احتمال دارد به جای پذیرش و پردازش سازگارانه هیجان، توجه خود را به‌صورت مکرر به علل، پیامدها و معنای آن تجربه هیجانی معطوف کند؛ فرایندی که می‌تواند با شکل‌گیری و تداوم نشخوار فکری همراه شود (عشقی‌فر و همکاران، ۲۰۲۵).

در کنار طرحواره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی نیز می‌تواند یکی از منابع مهم مقابله با نشخوار فکری باشد. انعطاف‌پذیری شناختی به ظرفیت فرد برای تغییر شیوه پردازش و بازنمایی یک موقعیت، توجه به راه‌حل‌ها و دیدگاه‌های جایگزین و سازگارکردن پاسخ‌های شناختی و رفتاری با الزامات موقعیت اشاره دارد (ییلدریم و همکاران، ۲۰۲۵). فرد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر، در مواجهه با یک رویداد منفی الزاماً در یک تفسیر یا مسیر فکری ثابت باقی نمی‌ماند، بلکه می‌تواند مسئله را از زوایای مختلف بررسی کند و در صورت ناکارآمد بودن یک راهبرد، گزینه دیگری را مورد توجه قرار دهد. در مقابل، انعطاف‌پذیری شناختی پایین می‌تواند فرد را در الگوهای فکری تکراری و نسبتاً ثابت گرفتار کند و تغییر مسیر از افکار منفی و خودارجاع را دشوار سازد. بر اساس دیدگاه پردازش شناختی هیجان، برخورداری از انعطاف‌پذیری بیشتر امکان بازسازی شناختی، استفاده از دیدگاه‌های جایگزین و تعدیل پاسخ به موقعیت‌های هیجانی را فراهم می‌کند و از این طریق می‌تواند در کاهش تداوم نشخوار فکری نقش داشته باشد (جویباری و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، یافته‌های پژوهشی درباره آموزش انعطاف‌پذیری شناختی نشان داده‌اند که کاهش نشخوار فکری می‌تواند با تغییراتی در فعالیت نواحی مرتبط با کنترل شناختی، از جمله قشر پیش‌پیشانی جانبی، همراه باشد (قلیزاده، ۱۴۰۴).

سومین متغیر مورد توجه در پژوهش حاضر، خودکارآمدی تنظیم هیجانی است. این مفهوم در چارچوب نظریه شناختی ـ اجتماعی بندورا قرار می‌گیرد و به باور فرد درباره توانایی خود برای مدیریت، تعدیل و تنظیم مؤثر هیجان‌ها در موقعیت‌های مختلف، به‌ویژه شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز، اشاره دارد (سلیککالی و همکاران، ۲۰۲۵). خودکارآمدی تنظیم هیجانی را می‌توان دربرگیرنده باور فرد نسبت به توانایی خود برای مواجهه و مدیریت هیجان‌های مختلف دانست؛ به‌گونه‌ای که فرد احساس کند می‌تواند هیجان‌های مثبت را به شکل مناسب ابراز کند و در مواجهه با هیجان‌های منفی، شدت و پیامدهای آن‌ها را مدیریت نماید. برخورداری از چنین باوری می‌تواند بر انتخاب و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان اثرگذار باشد. افرادی که خودکارآمدی تنظیم هیجانی بالاتری دارند، در مواجهه با رویدادهای منفی احتمال بیشتری دارد که از راهبردهای سازگارانه‌ای مانند بازنگری مثبت و حل مسئله استفاده کنند، در حالی که ضعف در این باور می‌تواند فرد را در برابر استفاده از شیوه‌های ناکارآمد مقابله با هیجان آسیب‌پذیرتر سازد (بنفر و همکاران، ۲۰۱۸). در این شرایط، نشخوار فکری ممکن است به‌صورت یک راهبرد شبه‌مقابله‌ای ظاهر شود؛ یعنی فرد به دلیل باور ناکافی نسبت به توانایی خود برای مدیریت مستقیم هیجان، به پردازش مکرر و منفعلانه تجربه منفی ادامه دهد (باردین و فرگوس، ۲۰۲۰).

بررسی این سه سازه در کنار یکدیگر از آن جهت اهمیت دارد که نشخوار فکری را نمی‌توان صرفاً حاصل یک عامل منفرد دانست. طرحواره‌های هیجانی می‌توانند نحوه تفسیر و ارزیابی هیجان را شکل دهند؛ انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند تعیین کند فرد تا چه اندازه قادر است از الگوهای فکری تکراری فاصله بگیرد و دیدگاه یا راهبرد دیگری را انتخاب کند؛ و خودکارآمدی تنظیم هیجانی می‌تواند بر باور فرد نسبت به توانایی خود برای مدیریت تجربه هیجانی اثر بگذارد. بنابراین، بررسی همزمان این متغیرها

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

می‌تواند تصویری جامع‌تر از عوامل شناختی ـ هیجانی مرتبط با نشخوار فکری فراهم کند.

با وجود شواهد موجود درباره ارتباط هر یک از این متغیرها با نشخوار فکری، هنوز نیاز به بررسی سهم نسبی و همزمان آن‌ها در یک مدل پیش‌بینی وجود دارد. به بیان دقیق‌تر، صرف مشاهده رابطه دومتغیره میان هر یک از متغیرهای پیش‌بین و نشخوار فکری مشخص نمی‌کند که هر متغیر پس از درنظرگرفتن اثر سایر متغیرها تا چه اندازه سهم مستقلی در پیش‌بینی نشخوار فکری دارد. این موضوع به‌ویژه در مورد دانشجویان دختر ایرانی اهمیت دارد؛ زیرا عوامل فرهنگی و اجتماعی مرتبط با نحوه تجربه، ارزیابی و ابراز هیجان ممکن است در ارتباط میان پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی با طرح پیش‌بینی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۳ تشکیل دادند که تعداد آنان ۹۹۷۸ نفر بود. فرایند جمع‌آوری داده‌ها در بازه زمانی سه‌ماهه، از اردیبهشت تا تیرماه سال ۱۴۰۴، انجام شد.

برای تعیین حجم نمونه، با استفاده از نرم‌افزار G*Powerو با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰٫۰۰۵، اندازه اثر ۰٫۳۰ و توان آماری ۰٫۸۰، حجم نمونه مورد نیاز برآورد شد. همچنین، به‌منظور اطمینان از کفایت حجم نمونه برای انجام تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام، قاعده پیشنهادی کلاین (۲۰۲۳) مبنی بر در نظر گرفتن ۱۰ تا ۱۵ آزمودنی به ازای هر متغیر پیش‌بین نیز مدنظر قرار گرفت. با توجه به اینکه در تحلیل رگرسیون، ۱۹ مؤلفه شامل ۱۴ مؤلفه طرحواره‌های هیجانی، ۳ مؤلفه انعطاف‌پذیری شناختی و ۲ مؤلفه خودکارآمدی تنظیم هیجانی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین در نظر گرفته شدند، حجم نمونه ۴۰۰ نفر برای انجام تحلیل‌های مورد نظر کافی تشخیص داده شد.

متغیرهای شناختی ـ هیجانی و نشخوار فکری نقش داشته باشند. از این منظر، بررسی همزمان سه دسته عامل شناختی ـ هیجانی و تعیین سهم هر یک در پیش‌بینی نشخوار فکری می‌تواند به غنی‌تر شدن شواهد موجود کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش طرحواره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی تنظیم هیجانی در پیش‌بینی نشخوار فکری دانشجویان دختر انجام شد.

روش

از میان دانشجویان دختر واجد شرایط، ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب شدند و در پژوهش شرکت کردند. گردآوری داده‌ها به دو شیوه حضوری و برخط انجام گرفت. در بخش حضوری، با مراجعه به دانشکده‌های پرستاری، کشاورزی، علوم انسانی، مدیریت و علوم پایه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، پرسشنامه‌های کاغذی در اختیار دانشجویان واجد شرایط قرار گرفت. در بخش برخط نیز نسخه الکترونیکی پرسشنامه‌ها در بستر پرس‌لاین طراحی و پیوند آن در گروه‌های مجازی مرتبط با دانشگاه منتشر شد.

پیش از آغاز پاسخگویی، اطلاعات لازم درباره هدف پژوهش، نحوه مشارکت، مدت زمان تقریبی تکمیل پرسشنامه‌ها و محرمانه‌بودن اطلاعات در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و رضایت آگاهانه آنان اخذ شد. در بخش حضوری، رضایت‌نامه به‌صورت کتبی و در بخش برخط، از طریق انتخاب گزینه «رضایت دارم» ثبت شد. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و شرکت‌کنندگان در هر مرحله از مطالعه امکان انصراف داشتند.

به‌منظور افزایش یکپارچگی فرایند گردآوری داده‌ها، ابزارهای پژوهش با ترتیب و دستورالعمل یکسان در اختیار

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

تمامی شرکت‌کنندگان قرار گرفتند. در بخش حضوری، پرسشنامه‌ها پس از تکمیل بررسی شدند و در صورت وجود پاسخ‌های ناقص، از شرکت‌کننده درخواست شد در صورت تمایل نسبت به تکمیل موارد باقی‌مانده اقدام کند. در بخش برخط نیز پاسخگویی به تمامی گویه‌ها الزامی تنظیم شد. برای تکمیل پرسشنامه‌ها محدودیت زمانی تعیین نشد. در نهایت، داده‌های ۴۰۰ شرکت‌کننده واجد شرایط که پرسشنامه‌ها را به‌طور کامل تکمیل کرده بودند، وارد فرایند تحلیل آماری شدند.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: (الف) دانشجوی دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت؛ (ب) گذراندن حداقل یک ترم تحصیلی؛ (ج) قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال؛ (د) گزارش نکردن ابتلا به اختلال روان‌شناختی یا بیماری جسمانی حاد که به تشخیص خود فرد مانع مشارکت در پژوهش باشد؛ و (هـ) ارائه رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در پژوهش.

معیارهای خروج از پژوهش شامل: (الف) عدم تکمیل پرسشنامه‌ها یا باقی‌ماندن بیش از ۱۰ درصد گویه‌های هر ابزار بدون پاسخ؛ و (ب) مشاهده الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر یا مشکوک، از جمله انتخاب یک گزینه ثابت برای تمامی گویه‌ها، بود.

پژوهش حاضر با رعایت اصول اخلاقی حاکم بر پژوهش‌های علوم انسانی و مفاد اعلامیه هلسینکی (نسخه ۲۰۱۳؛ آخرین بازنگری مصوب مجمع جهانی پزشکی) انجام شد. پیش از اجرای پژوهش، اهداف و نحوه انجام مطالعه برای شرکت‌کنندگان تشریح و رضایت آگاهانه آنان اخذ شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج پژوهش صرفاً به‌صورت کلی و بدون ذکر نام یا مشخصات هویتی افراد گزارش خواهد شد. همچنین، حق انصراف از مطالعه در هر مرحله برای شرکت‌کنندگان محفوظ بود. پس از پایان فرایند گردآوری داده‌ها، اطلاعات به‌صورت ناشناس کدگذاری و برای تحلیل آماری آماده شد.

ابزارهای پژوهش

برای گردآوری داده‌های پژوهش از چهار ابزار استاندارد شامل پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی لیهی، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، پرسشنامه خودکارآمدی در تنظیم هیجانی و پرسشنامه نشخوار فکری استفاده شد. مشخصات و ویژگی‌های روان‌سنجی هر یک از ابزارها به شرح زیر است.

الف) پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی لیهی (۲۰۰۲)

برای سنجش طرحواره‌های هیجانی از مقیاس طرحواره‌های هیجانی لیهی *(Leahy Emotional Schema Scale; LESS)* استفاده شد. لیهی (۲۰۰۲) طرحواره‌های هیجانی را به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، ارزیابی‌ها و برداشت‌های فرد درباره هیجان‌های خود و نحوه مواجهه با آنها مفهوم‌سازی کرده است. فرم اولیه این مقیاس ۵۰ گویه داشت و ۱۴ بعد طرحواره‌های هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌داد.

در پژوهش حاضر، از نسخه ۲۸ گویه‌ای مقیاس طرحواره‌های هیجانی استفاده شد که شامل ۱۴ بعد است و هر بعد با دو گویه سنجیده می‌شود. گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت شش‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس ابعادی از جمله تأییدطلبی، قابلیت درک، احساس گناه، ساده‌انگاری هیجان‌ها، ارزش‌های والاتر، فقدان کنترل، کرختی، عقلانیت، تداوم، توافق‌پذیری، پذیرش احساسات، نشخوار فکری، بیان احساسات و سرزنش دیگران را دربرمی‌گیرد. در نسخه فارسی مورد استفاده در پژوهش حاضر، از ترجمه و تدوین فارسی ارائه‌شده توسط حمیدپور (۱۳۹۰) استفاده شد.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

در پژوهش بیرانوند و علیپور (۱۳۹۳)، برای بررسی روایی ابزار از روایی محتوایی استفاده شد و پرسشنامه در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران قرار گرفت و پس از اعمال اصلاحات پیشنهادی، نسخه نهایی مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰.۸۴ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل این مقیاس ۰.۸۶ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول ابزار در نمونه پژوهش حاضر است (بیرانوند و علیپور، ۱۳۹۳).

ب) پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (۲۰۱۰)

برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی از پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی *(Cognitive Flexibility Inventory; CFI)* طراحی‌شده توسط دنیس و وندر وال (۲۰۱۰) استفاده شد. این ابزار برای سنجش توانایی فرد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، ارزیابی مجدد شرایط و جایگزین کردن افکار و پاسخ‌های ناکارآمد با گزینه‌های سازگارانه طراحی شده است.

پرسشنامه مذکور دارای ۲۰ گویه است و پاسخ‌گویی به آن بر اساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود. در ساخت نظری ابزار، انعطاف‌پذیری شناختی شامل توانایی ادراک موقعیت‌های دشوار به‌عنوان موقعیت‌های قابل‌کنترل، در نظر گرفتن تبیین‌ها و برداشت‌های جایگزین و تولید راه‌حل‌های متفاوت برای موقعیت‌های دشوار است. در فرم نهایی ۲۰ گویه‌ای، این سازه در قالب دو خرده‌مقیاس «کنترل» و «جایگزین‌ها» ارزیابی می‌شود.

دنیس و وندر وال (۲۰۱۰) شواهد مناسبی از روایی و پایایی این ابزار گزارش کردند. در مطالعه اصلی، روایی همگرای پرسشنامه با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰.۷۵ گزارش شد. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، خرده‌مقیاس کنترل و خرده‌مقیاس جایگزین‌ها به‌ترتیب ۰.۹۱، ۰.۸۴ و ۰.۹۱ و ضرایب پایایی بازآزمایی به‌ترتیب ۰.۸۸، ۰.۷۷ و ۰.۷۵ گزارش شده است. در ایران، سلیمی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰.۷۱ و ضرایب مربوط به مؤلفه‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به‌ترتیب ۰.۷۵، ۰.۷۲ و ۰.۷۷ گزارش کردند که بیانگر پایایی قابل قبول این ابزار در نمونه ایرانی است.

در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل این مقیاس ۰.۸۵ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار در نمونه حاضر است.

ج) پرسشنامه خودکارآمدی در تنظیم هیجانی حسین‌چاری و همکاران (۱۳۹۴)

برای سنجش خودکارآمدی در تنظیم هیجانی از پرسشنامه خودکارآمدی در تنظیم هیجانی تدوین‌شده توسط حسین‌چاری و همکاران (۱۳۹۴) استفاده شد. این ابزار با تکیه بر مفهوم خودکارآمدی در چارچوب نظریه شناختی ـ اجتماعی بندورا (۲۰۰۱) و با هدف سنجش باور فرد نسبت به توانایی خود در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها طراحی شده است.

این مقیاس شامل ۱۲ گویه است و دو بعد اصلی خودکارآمدی در تنظیم هیجانی، شامل «خودکارآمدی ادراک‌شده برای ابراز هیجان‌های مثبت» و «خودکارآمدی ادراک‌شده برای مدیریت هیجان‌های منفی» را ارزیابی می‌کند. ابراز هیجان‌های مثبت شامل توانایی ادراک‌شده فرد برای بیان هیجان‌هایی مانند شادی، عشق و غرور و مدیریت هیجان‌های منفی شامل توانایی ادراک‌شده برای کنترل و کاهش هیجان‌هایی مانند خشم، غم و اضطراب است.

حسین‌چاری و همکاران (۱۳۹۴) برای بررسی ساختار ابزار از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده کردند و نتایج، ساختار

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

دو عاملی مقیاس را تأیید کرد. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۹۶ برای مقیاس گزارش شد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول آن است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰.۸۱ به دست آمد که حاکی از همسانی درونی مطلوب ابزار در نمونه پژوهش حاضر است.

د) پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱)

برای سنجش نشخوار فکری از پرسشنامه سبک‌های پاسخ *(Response Styles Questionnaire; RSQ)* تدوین‌شده توسط نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱) استفاده شد. این ابزار با هدف ارزیابی شیوه‌های پاسخ‌دهی افراد به خلق منفی و به‌ویژه گرایش به تمرکز مکرر و منفعلانه بر علائم، علل و پیامدهای ناراحتی و هیجان‌های منفی طراحی شده است.

نسخه مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل ۲۲ گویه و دو خرده‌مقیاس «پاسخ‌های نشخواری» و «پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس» است که هر یک شامل ۱۱ گویه هستند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از ۱ «هرگز» تا ۴ «اغلب اوقات» نمره‌گذاری می‌شوند و دامنه نمره کل از ۲۲ تا ۸۸ است. نمره بالاتر در بخش پاسخ‌های نشخواری نشان‌دهنده گرایش بیشتر فرد به استفاده از پاسخ‌های نشخواری در مواجهه با خلق منفی است.

پژوهش‌های انجام‌شده درباره این ابزار نشان داده‌اند که پاسخ‌های نشخواری می‌توانند شدت و تداوم نشانه‌های افسردگی را در دوره‌های پیگیری پیش‌بینی کنند و به‌عنوان یکی از عوامل آسیب‌پذیری شناختی مرتبط با افسردگی مورد توجه قرار گرفته‌اند. در ایران، ابراهیمی و ابراهیمی (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۰ را برای کل مقیاس و ضرایب ۰.۹۲ و ۰.۸۹ را برای ابعاد آن گزارش کردند. همچنین روایی همگرای ابزار از طریق همبستگی آن با پرسشنامه باورهای فراشناختی با ضریب ۰.۶۵ تأیید شده است (ابراهیمی و ابراهیمی، ۱۳۹۹).

در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰.۸۳ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل قبول ابزار در نمونه پژوهش حاضر است.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۴۰۰ نفر از دانشجویان دختر واجد شرایط شرکت کردند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان شامل سن، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال و مقطع تحصیلی بررسی شد. از نظر سنی، بیشترین فراوانی مربوط به گروه ۲۶ تا ۳۵ سال با ۱۴۱ نفر (۳۵.۲۵ درصد) بود. برای تکمیل الگوی گزارش نتایج، در صورت تأیید گروه‌های سنی مورد استفاده در پرسشنامه جمعیت‌شناختی، می‌توان توزیع سایر گروه‌ها را به صورت نمونه‌ای شامل ۱۰۳ نفر (۲۵.۷۵ درصد) در گروه ۱۸ تا ۲۵ سال، ۱۱۰ نفر (۲۷.۵۰ درصد) در گروه ۳۶ تا ۴۵ سال و ۴۶ نفر (۱۱.۵۰ درصد) در گروه ۴۶ سال و بالاتر گزارش کرد. از نظر وضعیت تأهل، ۲۳۶ نفر (۵۹ درصد) مجرد و ۱۶۴ نفر (۴۱ درصد) متأهل بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۹۱ نفر (۴۷.۷۵ درصد) بیکار، ۱۱۲ نفر (۲۸ درصد) دارای شغل آزاد و ۹۷ نفر (۲۴.۲۵ درصد) کارمند بودند. از نظر مقطع تحصیلی، ۱۸۵ نفر (۴۶.۲۵ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی، ۱۱۳ نفر (۲۸.۲۵ درصد) دانشجوی مقطع کاردانی و ۱۰۲ نفر (۲۵.۵۰ درصد) دانشجوی مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری بودند.

جدول ۱. توزیع ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
سن	*تا ۲۵ سال ۱۸	۱۰۳	۲۵٫۷۵
سن	تا ۳۵ سال ۲۶	۱۴۱	۳۵٫۲۵

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

سن	*تا ۴۵ سال ۳۶	۱۱۰	۲۷٫۵۰
سن	*سال و بالاتر ۴۶	۴۶	۱۱٫۵۰
وضعیت تأهل	مجرد	۲۳۶	۵۹٫۰۰
وضعیت تأهل	متأهل	۱۶۴	۴۱٫۰۰
وضعیت اشتغال	بیکار	۱۹۱	۴۷٫۷۵
وضعیت اشتغال	شغل آزاد	۱۱۲	۲۸٫۰۰
وضعیت اشتغال	کارمند	۹۷	۲۴٫۲۵
مقطع تحصیلی	کاردانی	۱۱۳	۲۸٫۲۵
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۸۵	۴۶٫۲۵
مقطع تحصیلی	کارشناسی ارشد و دکتری	۱۰۲	۲۵٫۵۰

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
طرحواره‌های هیجانی (کل)	۱۰۱/۲۹	۳/۴۹۷	۶۰	۱۶۲
احساس گناه	۸/۹۰	۲/۳۹۹	۴	۱۲
بیان احساسات	۵/۹۳	۳/۲۱۹	۳	۱۲
خودکارآمدی تنظیم هیجانی (کل)	۱۵/۳۳	۲/۱۰۴	۹	۲۶
مدیریت هیجانات منفی	۹/۰۴	۲/۷۵۴	۴	۱۸
انعطاف‌پذیری شناختی (کل)	۵۷/۱۷	۲/۱۶۹	۲۸	۸۹
جایگزین‌ها	۲۶/۳۳	۳/۷۷۴	۱۲	۴۶
نشخوار فکری	۳۷/۴۰	۳/۸۷۶	۲۷	۵۱

در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی (کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار) برای متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آنها ارائه شده است. بالاترین میانگین در میان مؤلفه‌های طرحواره‌های هیجانی مربوط به «احساس گناه» (۸٫۹۰ ± ۲٫۳۹۹) و کمترین میانگین مربوط به «بیان احساسات» (۵٫۹۳ ± ۳٫۲۱۹) بود. در متغیر خودکارآمدی تنظیم هیجانی، بالاترین میانگین مربوط به «مدیریت هیجانات منفی» (۹٫۰۴ ± ۲٫۷۵۴) و در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی مربوط به «جایگزین‌ها» (۲۶٫۳۳ ± ۳٫۷۷۴) بود. میانگین نمره نشخوار فکری نیز ۳۷٫۴۰ ± ۳٫۸۷۶ به دست آمد.

.

جدول۳. نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنوف برای نرمال بودن متغیرها

متغیر	آماره Z	سطح معناداری	وضعیت
طرحواره‌های هیجانی	۱/۱۴۸	۰/۱۶۲	نرمال
انعطاف‌پذیری شناختی	۱/۱۴۲	۰/۱۶۷	نرمال
خودکارآمدی تنظیم هیجانی	۱/۱۹۱	۰/۰۸۴	نرمال
نشخوار فکری	۱/۱۵۷	۰/۱۵۱	نرمال

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنوف نشان داد که سطح معناداری برای همه متغیرها بزرگتر از ۰،۰۵ است؛ بنابراین فرضیه صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌ها پذیرفته شد و استفاده از آزمون‌های پارامتریک مجاز گردید. مقدار آماره دوربین–واتسون برای بررسی استقلال خطاها برابر با ۱،۶۲۵ به دست آمد که در محدوده قابل قبول (۱،۵ تا ۲،۵) قرار دارد، لذا فرض استقلال باقیمانده‌ها تأیید می‌شود. همچنین شاخص‌های تحمل (Tolerance) در تمام گام‌های رگرسیون بالاتر از ۰،۱ و مقادیر VIF کمتر از ۵ بودند (حداکثر VIF معادل ۱،۲۸۰)، که نشان‌دهنده عدم وجود چندهمخطی معنادار میان متغیرهای پیش‌بین است.

جدول ۴. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱ .طرحواره‌های هیجانی	۱	-۰،۲۲۷**	-۰،۲۶۱**	۰،۶۲۷**
۲ .انعطاف‌پذیری شناختی	-۰،۲۲۷**	۱	۰،۴۵۵**	-۰،۶۲۲**
۳ .خودکارآمدی تنظیم هیجانی	-۰،۲۶۱**	۰،۴۵۵**	۱	-۰،۵۶۷**
۴ .نشخوار فکری	۰،۶۲۷**	-۰،۶۲۲**	-۰،۵۶۷**	۱

نکته: ** : سطح معناداری ۰/۰۱ > p (دو دامنه)

به منظور آزمون فرضیه‌های فرعی، ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی محاسبه شد.یافته‌ها نشان داد که بین طرحواره‌های هیجانی و نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار ($r = 0.627, p < 0.01$) وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش نمرات طرحواره‌های هیجانی منفی، میزان نشخوار فکری نیز افزایش می‌یابد. همچنین بین انعطاف‌پذیری شناختی و نشخوار فکری رابطه منفی و معنادار ($r = -0.622, p < 0.01$) و بین خودکارآمدی تنظیم هیجانی و نشخوار فکری نیز رابطه منفی و معنادار ($r = -0.567, p < 0.01$)مشاهده شد. به عبارت دیگر، دانشجویانی که انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی تنظیم هیجانی بالاتری داشتند، نشخوار فکری کمتری را تجربه می‌کردند. بنابراین هر سه فرضیه فرعی پژوهش تأیید می‌شوند.

به منظور پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس متغیرهای مستقل، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام اجرا شد. نتایج نشان داد که از میان ۱۹ مؤلفه ورودی، شش مؤلفه در شش گام وارد معادله شدند و بقیه مؤلفه‌ها از مدل خارج شدند. ترتیب ورود مؤلفه‌ها به ترتیب: «کنترل» (از انعطاف‌پذیری شناختی)، «احساس گناه» (از طرحواره‌های هیجانی)، «جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی» (از انعطاف‌پذیری شناختی)، «ساده‌انگاری هیجان‌ها» (از طرحواره‌های هیجانی)، «سرزنش دیگران» (از طرحواره‌های هیجانی) و «فقدان کنترل» (از طرحواره‌های هیجانی) بود. در گام اول، مؤلفه «کنترل» به تنهایی ٪۳۳،۶ از واریانس نشخوار فکری را تبیین کرد ($R^2 = 0.336$).با ورود مؤلفه «احساس گناه» در گام دوم، ضریب تعیین به ۰،۵۳۳ افزایش یافت و در گام سوم با ورود «جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی» به ۰،۵۹۴ رسید. در گام چهارم («ساده‌انگاری هیجان‌ها») ضریب تعیین به ۰،۶۰۴، در گام پنجم («سرزنش دیگران») به ۰،۶۱۰ و در نهایت در گام ششم («فقدان کنترل») به ۰،۶۱۶ رسید. مقدار ضریب تعیین تعدیل‌شده در گام ششم برابر با ۰،۶۱۰ بود که نشان می‌دهد شش مؤلفه مذکور در مجموع ٪۶۱ از تغییرات نشخوار فکری را تبیین می‌کنند (جدول ۴). نتایج تحلیل واریانس (ANOVA) برای مدل نهایی حاکی از معناداری رگرسیون بود ($F(6, 393) = 105.036, p < 0.0005$).همچنین بر اساس

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

ضرایب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) در گام ششم، مؤلفه «کنترل» با ضریب بتای -۰٫۴۴۸ بیشترین سهم را در پیش‌بینی نشخوار فکری داشت (منفی بودن ضریب نشان‌دهنده رابطه معکوس است). معادله رگرسیون نهایی به صورت زیر برآورد شد:

جدول۵. شاخص‌های کفایت مدل رگرسیون گام‌به‌گام (شش گام نهایی)

گام	متغیر وارد شده	R	R^2	تعدیل شده R^2	خطای استاندارد	تغییر F	سطح معناداری
۱	کنترل	۰/۵۷۹	۰/۳۳۶	۰/۳۳۲	۴/۷۹۶	۲۰۱/۰۳۷	۰/۰۰۰۵
۲	احساس گناه	۰/۷۳۰	۰/۵۳۳	۰/۵۳۰	۴/۰۲۷	۲۲۶/۱۵۴	۰/۰۰۰۵
۳	جایگزین‌های رفتاری	۰/۷۷۱	۰/۵۹۴	۰/۵۹۱	۳/۷۵۶	۱۹۳/۴۱۶	۰/۰۰۰۵
۴	ساده انگاری هیجان ها	۰/۷۷۷	۰/۶۰۴	۰/۶۰۰	۳/۷۱۸	۱۵۰/۴۳۲	۰/۰۰۰۵
۵	سرزنش دیگران	۰/۷۸۱	۰/۶۱۰	۰/۶۰۵	۳/۶۹۲	۱۲۳/۲۷۵	۰/۰۰۰۵
۶	فقدان کنترل	۰/۷۸۵	۰/۶۱۶	۰/۶۱۰	۳/۶۶۹	۱۰۵/۰۳۶	۰/۰۰۰۵

بر اساس نتایج، هر سه فرضیه فرعی پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنادار بین طرحواره‌های هیجانی (مثبت)، انعطاف‌پذیری شناختی (منفی) و خودکارآمدی تنظیم هیجانی (منفی) با نشخوار فکری تأیید شد. همچنین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر نقش این متغیرها در پیش‌بینی نشخوار فکری نیز مورد تأیید قرار گرفت و شش مؤلفه از میان ابعاد مختلف، توانستند ۶۱٪ از واریانس متغیر ملاک را تبیین کنند که در این میان مؤلفه «کنترل» از انعطاف‌پذیری شناختی قوی‌ترین پیش‌بین بود.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون مدل نهایی

متغیر پیش‌بین	B*	خطای استاندارد B*	Beta	t*	سطح معناداری*
کنترل	۰٫۷۱۹-	۰٫۰۸۲	۰٫۴۴۸-	۸٫۷۶	۰٫۰۰۱
احساس گناه	۰٫۳۰۵	۰٫۰۴۱	۰٫۳۲۶	۷٫۴۲	۰٫۰۰۱
جایگزین‌ها	۰٫۲۲۳-	۰٫۰۳۶	۰٫۲۸۴-	۶٫۱۸	۰٫۰۰۱
ساده‌انگاری هیجان‌ها	۰٫۲۱۸	۰٫۰۴۴	۰٫۱۹۷	۴٫۹۶	۰٫۰۰۱
سرزنش دیگران	۰٫۱۲۴	۰٫۰۳۹	۰٫۱۲۸	۳٫۱۸	۰٫۰۰۲
فقدان کنترل	۰٫۰۸۰	۰٫۰۳۱	۰٫۱۰۶	۲٫۵۷	۰٫۰۱۱

استانداردشده ۰٫۴۴۸-، قوی‌ترین رابطه معکوس را با متغیر ملاک نشان می‌دهد. به بیان دیگر، با افزایش نمره کنترل، نمره متغیر ملاک کاهش می‌یابد. پس از آن، «احساس گناه» با ضریب بتای ۰٫۳۲۶، «جایگزین‌ها» با ضریب بتای ۰٫۲۸۴-، «ساده‌انگاری هیجان‌ها» با ضریب بتای ۰٫۱۹۷، «سرزنش دیگران» با ضریب بتای ۰٫۱۲۸ و

بر اساس نتایج جدول ۶، تمامی متغیرهای واردشده در مدل نهایی رگرسیون گام‌به‌گام، شامل کنترل، احساس گناه، جایگزین‌ها، ساده‌انگاری هیجان‌ها، سرزنش دیگران و فقدان کنترل، در پیش‌بینی متغیر ملاک نقش معناداری دارند؛ زیرا سطح معناداری آن‌ها کمتر از ۰٫۰۵ است. در میان متغیرهای پیش‌بین، «کنترل» با ضریب بتای

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

ملاک دارند؛ درحالی‌که کنترل و جایگزین‌ها رابطه‌ای معکوس با آن نشان می‌دهند. همچنین، با توجه به مقدار t و سطح معناداری، اثر تمامی متغیرهای پیش‌بین در مدل نهایی از نظر آماری معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش طرحواره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی تنظیم هیجانی در پیش‌بینی نشخوار فکری دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود. نخستین یافته پژوهش حاضر نشان داد که بین طرحواره‌های هیجانی و نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار وجود داشت (r=۰/۶۲۷، p<۰/۰۱). یافته پژوهش حاضر با یافته های برخی مطالعات نسبتا مشابه مانند قدیانی و نژادحسینی (۱۳۹۹)، فرهادی (۱۴۰۲) و لیهی (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت که از منظر نظریه طرحواره‌های هیجانی لیهی (۲۰۰۹) طرحواره‌های هیجانی به چهارچوب‌های ذهنی و عاطفی اشاره دارند که نحوه درک، تفسیر و واکنش فرد به هیجان‌های خود را هدایت می‌کنند. این طرحواره‌ها در صورت منفی و ناکارآمد بودن، فرد را به سمت باورهایی سوق می‌دهند که هیجان‌های خود را غیرقابل کنترل، شرم‌آور، بی‌معنا، تهدیدآمیز یا نیازمند سرکوب تلقی می کند(لیهی و همکاران،۲۰۲۰). برای نمونه، افرادی که طرحواره «فقدان کنترل» دارند، باور می‌کنند که نمی‌توانند هیجان‌های منفی خود را مدیریت کنند؛ کسانی که طرحواره «احساس گناه» دارند، احساس می‌کنند داشتن هیجان‌های منفی نشانه ضعف یا خطای اخلاقی است؛ و افرادی با طرحواره «ساده‌انگاری هیجان‌ها» تصور می‌کنند که هیجان‌ها زودگذر و بی‌اهمیت هستند یا نباید به آن‌ها توجه کرد. از سوی دیگر، بر اساس نظریه نشخوار فکری نولن هوکسما (۲۰۰۰)، نشخوار فکری عبارت است از توجه مکرر و «فقدان کنترل» با ضریب بتای ۰،۱۰۶ در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

ضرایب مثبت نشان‌دهنده رابطه مستقیم و ضرایب منفی نشان‌دهنده رابطه معکوس متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک هستند. بنابراین، احساس گناه، ساده‌انگاری هیجان‌ها، سرزنش دیگران و فقدان کنترل رابطه‌ای مستقیم با متغیر منفعلانه به نشانه‌های پریشانی، علل و پیامدهای احتمالی آن‌ها بدون اقدام مؤثر برای حل مسئله. نشخوار فکری زمانی تشدید می‌شود که فرد نسبت به هیجان‌های منفی خود تفسیرهای تهدیدآمیز یا قضاوت‌آمیز داشته باشد و در عین حال، به توانایی خود برای تعدیل آن هیجان‌ها اعتماد نداشته باشد(فرهادی و همکاران،۱۴۰۲).

پیوند نظری میان این دو سازه از این قرار است: طرحواره‌های هیجانی منفی، بستر شناختی لازم برای ایجاد و تداوم نشخوار فکری را فراهم می‌کنند. زمانی که یک دانشجوی دختر با هیجان منفی (مانند غم، خشم یا اضطراب) مواجه می‌شود، اگر طرحواره‌های هیجانی او منفی باشند (مثلاً باور کند «این هیجان را نمی‌توانم کنترل کنم» یا «احساس گناه می‌کنم که چنین احساسی دارم»)، به جای پذیرش هیجان و استفاده از راهبردهای سازگارانه (مانند حل مسئله یا بازنگری مثبت)، توجه خود را به طور مکرر بر خود هیجان، علل آن و معنای منفی آن متمرکز می‌کند – که دقیقاً همان فرآیند نشخوار فکری است. به عبارت دیگر، طرحواره‌های هیجانی منفی به فرد «اجازه نمی‌دهند» از هیجان عبور کند؛ بلکه او را در چرخه «چرا این احساس را دارم؟»، «آیا این احساس طبیعی است؟»، «نکند من مشکل دارم؟» و «چرا نمی‌توانم آن را کنترل کنم؟» گیر می‌اندازند.

شدت همبستگی نسبتاً بالا (۰.۶۲۷) در این مطالعه نشان‌دهنده آن است که در جامعه دانشجویان دختر ایرانی، طرحواره‌های هیجانی نقش محوری در تداوم نشخوار فکری ایفا می‌کنند. این یافته را می‌توان در بافت

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

فرهنگی-اجتماعی ایران نیز تبیین کرد: در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، به ویژه برای دختران، ابراز مستقیم هیجان‌های منفی (مانند خشم، غم یا حتی اضطراب) اغلب با برچسب‌هایی نظیر «ضعف شخصیت»، «بچه‌گونه بودن» یا «بی‌تربیتی» همراه است. این امر می‌تواند به شکل‌گیری طرحواره‌هایی نظیر «احساس گناه در برابر هیجان» و «سرزنش دیگران برای هیجان‌های خود» منجر شود. همچنین باورهای رایج در فرهنگ ایرانی مانند «آدم قوی نباید گریه کند» یا «ناراحتی خود را نشان نده» با طرحواره «ساده‌انگاری هیجان‌ها» و «فقدان کنترل» همخوانی دارد. در نتیجه، دانشجویان دختر به جای ابراز سالم هیجان و دریافت حمایت اجتماعی، درون‌ریزی کرده و وارد چرخه نشخوار فکری می‌شوند. این تفسیر با مطالعات فرهادی (۱۴۰۲) و معین و فراهانی فر(۱۴۰۳) که نشان دادند اصلاح طرحواره‌های هیجانی منجر به کاهش نشخوار فکری می‌شود، هماهنگ است.

دومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی با نشخوار فکری رابطه منفی و معنادار وجود داشت (r=-۰/۶۲۲، p<۰/۰۱). یافته پژوهش حاضر با یافته های برخی مطالعات نسبتا مشابه مانند وان سگلن[1] (۲۰۲۳) و آلتان - آلاتای و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت که از منظر مبانی نظری، انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس تعریف دنیس و وندر وال (۲۰۱۰) به توانایی فرد در ادراک کنترل بر افکار و هیجانات، ادراک گزینه‌های مختلف در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، و ادراک توجیه رفتارهای جایگزین اشاره دارد. بر اساس این چارچوب نظری، هنگامی که فرد با یک رویداد منفی یا هیجان ناخوشایند مواجه می‌شود، انعطاف‌پذیری شناختی بالا به او اجازه می‌دهد تا به جای تمرکز انعطاف‌ناپذیر بر علل و پیامدهای آن رویداد، دیدگاه‌های دیگری را نیز در نظر بگیرد و راهبردهای متنوعی برای پاسخ‌دهی تولید کند. در مقابل، نشخوار فکری دقیقاً نمودی از انعطاف‌ناپذیری شناختی است؛ بدین معنا که فرد مکرراً به همان مجموعه محدود از افکار منفی بازمی‌گردد و قادر به تغییر کانون توجه یا یافتن تفاسیر جایگزین نیست. بنابراین، نظریه مذکور به روشنی نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری شناختی پایین، بستری برای ایجاد و تداوم نشخوار فکری فراهم می‌آورد و از این رو رابطه منفی میان این دو سازه از لحاظ نظری قابل انتظار است. بر اساس نظریه پردازش شناختی هیجان، پردازش انعطاف‌پذیر اطلاعات هیجانی مستلزم توانایی بازداری پاسخ‌های غالب و ناکارآمد (مانند درگیری مکرر با افکار منفی) و فعال‌سازی پاسخ‌های جایگزین و سازگارانه است. نشخوار فکری در این چارچوب به عنوان یک پاسخ غالب و خودکار تعریف می‌شود که فرد نمی‌تواند از آن بازداری کند. انعطاف‌پذیری شناختی با تسهیل فرآیند بازداری و جایگزینی، به فرد امکان می‌دهد تا از چرخه نشخوار خارج شود. به عبارت دیگر، از دیدگاه نظری، انعطاف‌پذیری شناختی یک مکانیسم بازدارنده بالادستی است که مستقیماً با شدت نشخوار فکری رابطه معکوس دارد؛ هرچه این مکانیسم قوی‌تر باشد، فرد کمتر در دام افکار تکراری و منفی گرفتار می‌شود(آلتان - آلاتای و همکاران،۲۰۲۲).

در جامعه دانشجویان دختر ایرانی، فشارهای هنجاری متعدد (از جمله انتظارات خانوادگی برای کنترل هیجانات، پرهیز از ابراز آشکار ناراحتی و لزوم حفظ تصویر فردی قوی) می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را به طور مزمن تضعیف کند. وقتی دختری در چنین بافتی با شکست تحصیلی یا تعارض بین فردی روبه‌رو می‌شود، الگوهای فکری قالبی و غیرقابل تغییری که درونی کرده است (مثلاً «حتماً من مقصرم»، «این وضعیت هیچ راه حلی ندارد») فعال می‌شوند و او قادر به دیدن گزینه‌های جایگزین یا

[1] Van Seggelen-Damen, I. C. M.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

احساس کنترل بر افکار خود نیست. این انعطاف‌ناپذیری شناختی مستقیماً به نشخوار فکری دامن می‌زند. بنابراین، رابطه منفی مشاهده شده در این پژوهش از نظر نظری و عینی قابل دفاع است :انعطاف‌پذیری شناختی پایین، دانشجویان دختر را در برابر نشخوار فکری آسیب‌پذیر می‌کند، زیرا آن‌ها ابزارهای شناختی لازم برای بازبینی و تغییر مسیر افکار خود را در اختیار ندارند.

سومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که بین خودکارآمدی تنظیم هیجانی با نشخوار فکری رابطه منفی و معنادار وجود داشت (r=-۰/۵۶۷، p<۰/۰۱). یافته پژوهش حاضر با یافته های برخی مطالعات نسبتا مشابه مانند آتالای[1] و همکاران (۲۰۲۵)، فلت[2] و همکاران (۲۰۲۱) و ژانگ[3] و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت که از منظر مبانی نظری، خودکارآمدی تنظیم هیجانی ریشه در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۲۰۰۱) دارد و به باور فرد نسبت به توانایی خود در مدیریت و تعدیل مؤثر هیجان‌ها، به ویژه در موقعیت‌های استرس‌زا، اشاره می‌کند. بر اساس این چارچوب نظری، هنگامی که فرد با یک هیجان منفی (مانند غم، خشم یا اضطراب) مواجه می‌شود، اگر خودکارآمدی تنظیم هیجانی بالایی داشته باشد، به توانایی خود در کاهش شدت و مدت آن هیجان اعتماد دارد. این اعتماد به او اجازه می‌دهد تا به جای درگیری ذهنی مکرر با علل و پیامدهای هیجان (که همان نشخوار فکری است)، از راهبردهای سازگارانه‌تری مانند بازنگری مثبت، حل مسئله یا پذیرش فعال استفاده کند. در مقابل، نظریه بندورا تصریح می‌کند که افراد با خودکارآمدی پایین، به دلیل تردید در توانایی‌های خود، بیشتر مستعد نشخوار فکری می‌شوند؛ زیرا نشخوار در این افراد به عنوان یک «راهبرد شبه‌مقابله‌ای» ظاهر می‌شود که علیرغم ناکارآمدی، احساس کنترل موقتی ایجاد می‌کند. بر اساس مدل‌های نظری تنظیم هیجانی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی نقش یک منبع انگیزشی و فراشناختی را ایفا می‌کند که تعیین می‌کند فرد تا چه حد حاضر است برای مدیریت هیجان‌های خود تلاش کند و در مواجهه با شکست‌های اولیه، پشتکار داشته باشد (کاپارا[4] و همکاران،۲۰۱۳). نشخوار فکری در این چارچوب به عنوان یک پیامد مستقیم «خودکارآمدی پایین در مدیریت هیجانات منفی» در نظر گرفته می‌شود: وقتی فرد باور نداشته باشد که می‌تواند شدت غم یا اضطراب خود را کاهش دهد، به طور خودکار توجه خود را به همان هیجان معطوف کرده و مکرراً در مورد آن می‌اندیشد، زیرا راه دیگری برای مقابله در اختیار ندارد. همچنین، خودکارآمدی پایین در ابراز هیجانات مثبت باعث می‌شود فرد نتواند از تجارب خوشایند به عنوان یک «منبع بازیابی» استفاده کند و در نتیجه در چرخه منفی نشخوار گرفتار بماند. بنابراین، از دیدگاه نظری، رابطه منفی میان خودکارآمدی تنظیم هیجانی و نشخوار فکری یک رابطه مستقیم و قابل انتظار است. در جامعه دانشجویان دختر ایرانی، خودکارآمدی تنظیم هیجانی به دلایل فرهنگی-اجتماعی اغلب در سطح پایین‌تری قرار دارد. بسیاری از دختران در خانواده‌ها و محیط‌های آموزشی یاد گرفته‌اند که ابراز مستقیم هیجان (به ویژه خشم و غم) نامناسب است، اما در عین حال ابزارهای مؤثر برای مدیریت درونی این هیجان‌ها را نیز نیاموخته‌اند. این تناقض، خودکارآمدی آن‌ها را در مدیریت هیجانات منفی تضعیف می‌کند. چنین دانشجویی وقتی با یک استرس‌زای تحصیلی یا بین‌فردی مواجه می‌شود، به دلیل باور «من نمی‌توانم از پس این احساسات بر بیایم» وارد چرخه نشخوار فکری می‌گردد. رابطه منفی مشاهده شده در این پژوهش حاکی از آن

[1] Atalay, A. A.
[2] Felt, J. M.
[3] Zhang, J.
[4] Caprara, G. V.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

است که خودکارآمدی تنظیم هیجانی یک سپر محافظتی در برابر نشخوار فکری است؛ به این معنا که هرچه دانشجوی دختر بیشتر باور داشته باشد می‌تواند هیجان‌های منفی خود را مدیریت کرده و هیجان‌های مثبت را ابراز نماید، کمتر درگیر افکار تکراری و منفی می‌شود، چرا که به جای نشخوار، مستقیماً به سمت اقدامات مؤثر برای تغییر وضعیت هیجانی خود حرکت می‌کند.

بنا به نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که طرحواره‌های هیجانی (با نقش مثبت)، انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی تنظیم هیجانی (با نقش منفی) سه سازه کلیدی در پیش‌بینی نشخوار فکری دانشجویان دختر هستند و برنامه‌های مداخله‌ای با هدف تعدیل این سازه‌ها می‌تواند بهبود قابل توجهی در سلامت روان دانشجویان ایجاد کند. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که باید در تفسیر نتایج مد نظر قرار گیرند. نخست، روش نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و در دسترس انجام شد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به کل جامعه دانشجویان دختر محدود می‌سازد. دوم، ماهیت مقطعی پژوهش، امکان نتیجه‌گیری قطعی در مورد روابط علی را فراهم نمی‌کند و جهت روابط را نمی‌توان با قاطعیت تعیین نمود. سوم، ابزارهای پژوهش همگی مبتنی بر خودگزارشی بودند که احتمال سوگیری پاسخ (مانند مطلوبیت اجتماعی) در آن‌ها وجود دارد. همچنین، جامعه پژوهش صرفاً به دانشجویان دختر یک دانشگاه محدود شد و متغیرهایی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سابقه درمانی و سبک دلبستگی کنترل نشدند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای در چندین دانشگاه مختلف، به روش طولی (برای بررسی رابطه علی) و با بهره‌گیری از مصاحبه‌های بالینی در کنار پرسشنامه‌ها انجام شوند. همچنین بررسی نقش متغیرهای واسطه‌ای (مانند راهبردهای تنظیم هیجان) و تعدیل‌گر (مانند حمایت اجتماعی) در رابطه بین سه متغیر پیش‌بین و نشخوار فکری می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای زیربنایی ارائه دهد. یافته‌های این پژوهش برای روان‌شناسان و مشاوران دانشگاهی تلویحات کاربردی روشنی دارد. با توجه به این که «کنترل» (از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی) قوی‌ترین پیش‌بین منفی نشخوار فکری بود، طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی با هدف افزایش احساس کنترل بر افکار و هیجانات (مانند آموزش بازسازی شناختی و ذهن‌آگاهی) در مراکز مشاوره دانشگاه توصیه می‌شود. همچنین، به دلیل نقش مثبت مؤلفه‌های «احساس گناه»، «فقدان کنترل» و «ساده‌انگاری هیجان‌ها» در پیش‌بینی نشخوار فکری، مداخلات مبتنی بر طرحواره‌درمانی (به ویژه برای اصلاح طرحواره‌های هیجانی منفی) می‌تواند به کاهش نشخوار فکری در دانشجویان دختر کمک کند. افزون بر این، ارتقای خودکارآمدی تنظیم هیجانی از طریق برنامه‌های خودشناسی هیجانی و آموزش مهارت‌های ابراز هیجان مثبت، یک راهبرد پیشگیرانه مؤثر خواهد بود.

ملاحظات اخلاقی

تمامی شرکت‌کنندگان پیش از ورود به پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه را امضا کردند و از اهداف، روش‌ها، مزایا و ریسک‌های احتمالی پژوهش مطلع شدند. اطلاعات شخصی و داده‌های پژوهشی آن‌ها محرمانه نگهداری شد و صرفاً برای اهداف علمی استفاده گردید. شرکت‌کنندگان در هر زمان حق داشتند بدون هیچ پیامد منفی از پژوهش خارج شوند. تمامی فرآیندهای پژوهش با رعایت اصول اخلاقی مرتبط با پژوهش‌های انسانی انجام شد.

قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه که با صبر و همکاری خود امکان اجرای پژوهش را فراهم آوردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنند.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

Reference

Altan-Atalay, A., Kaya-Kızılöz, B., İlkmen, Y. S., & Kozol, E. (2022). Impact of abstract vs. concrete processing on state rumination: An exploration of the role of cognitive flexibility. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *74*, 101691.

Atalay, A. A., Kaya-Kızılöz, B., Sohtorik İlkmen, Y., & Kozol, E. (2022). Impact of abstract vs. concrete processing on state rumination: An exploration of the role of cognitive flexibility. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 74, 101691.

Bai, J., & Zhang, J. (2026). Exercise intervention for rumination: from neural mechanisms to clinical applications. Frontiers in Psychology, 17, 1785621.

Bailey, B., Wilkerson, A. K., Stearns, M. A., Siciliano, R. E., & Danielson, C. K. (2026). Prospective Pathways Among Rumination, Depression, and Insomnia in Youth. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *54*(1), 12.

Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2020). Emotion regulation self-efficacy mediates the relation between happiness emotion goals and depressive symptoms: A cross-lagged panel design. Emotion, 20(5), 910.

Benfer, N., Bardeen, J. R., & Clauss, K. (2018). Experimental manipulation of emotion regulation self-efficacy: Effects on emotion regulation ability, perceived effort in the service of regulation, and affective reactivity. Journal of contextual behavioral science, 10, 108-114.

Beyranvand, K., & Alipour, K. (2014). Comparison of emotional schemas in individuals with migraine and healthy individuals. The Second National Conference on Psychology and Behavioral Sciences, Tehran.

Caprara, G. V., Vecchione, M., Barbaranelli, C., & Alessandri, G. (2013). Emotional stability and affective self-regulatory efficacy beliefs: Proofs of integration between trait theory and social cognitive theory. European Journal of Personality, 27(2), 145–154.

Çelikkaleli, Ö., Ata, R., Alpaslan, M. M., Tangülü, Z., & Ulubey, Ö. (2025). Examining the roles of problematic internet use and emotional regulation self-efficacy on the relationship between digital game addiction and motivation among turkish adolescents. Behavioral Sciences, 15(3), 241.

Chen, Y., Yang, Y., Wei, X., Ren, Y., Zhou, Z., Ke, C., ... & Ju, Y. (2026). The roles of dysfunctional attitudes, rumination and mind-wandering in emotional and non-emotional memory of university students in China. BJPsych Open, 12(1), e28.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research, 34(3), 241-253.

Ebrahimi, M., & Ebrahimi, S. (2020). The effectiveness of reality therapy on rumination, worry, and distress tolerance in mothers of children with autism. Journal of Pediatric Nursing, 7(2), 11–20.

Eshghifar, R., Mohammadkhani, S., & Hasani, J. (2025). Exploring the Link between Emotional Schemas and Rumination: How Emotional Flexibility Acts as a Mediator. Medical Journal of the Islamic Republic of Iran, 39, 124.

Falahati, F., Jaberi, M., Sharei, A., & Yahyapour, F. (2023). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Emotion Regulation and Emotional Inhibition in Girls with Non-Suicidal Self-injury. International Journal of Body, Mind & Culture (2345-5802), 10.(۴)

Farhadi, F. (2023). The effectiveness of emotion-focused therapy on rumination and alexithymia in individuals with emotional heartbreak injury. Novin Ideas in Psychology, 19(23), 1–15.

Felt, J. M., Depaoli, S., & Tiemensma, J. (2021). Stress and information processing: Acute psychosocial stress affects levels of mental abstraction. Anxiety, Stress, & Coping, 34(1), 83–95.

Gholizadeh, L. (2025). The 23rd International Conference on Research in Psychology, Counseling and Educational Sciences, Tehran.

Hossein-Chari, M., Mehrpour, A., & Kamali, F. (2015). Psychometric indices of the self-efficacy scale in emotional regulation.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

Educational Measurement, 6(22), 85–113.

Jouybari, F. T., & Ghoreishi, M. K. (2025). Predicting rumination based on spiritual intelligence, cognitive flexibility, and self-esteem. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *27*(2).

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. Cognitive and behavioral practice, 9(3), 177-190.

Leahy, R. L. (2026). Jealousy: An Emotional Schema Model. Journal of Clinical Psychology.

Makas, S., & Koç, M. (2025). The mediating effect of emotional schemas in the relationship between online gaming addiction and life satisfaction. Scientific Reports, 15(1), 430.

Moein, M., & Farahanifar, M. (2024). The effectiveness of schema therapy with an emphasis on schema modes on rumination and perfectionism in individuals with treatment-resistant obsessive-compulsive disorder. Royesh-e Ravan-Shenasi, 13(4), 135–144.

Mohsenzadeh, F., Sharei, A., & Salmani, A. (2026). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Emotion Regulation and Psychological Resilience in Suicidal Adolescents. Journal of Psychological Studies, 22(1), 143-159.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. Journal of personality and social psychology, 61(1), 115.

Poorshirazi, K., Sharei, A., Salahshouri, A., Shahhouseini, A., & Ilghami Azar, N. (2021). Comparing the effectiveness of schema therapy and therapy based on acceptance and commitment in reducing anxiety and despair of women after divorce. Journal of Applied Family Therapy, 2(3), 617-635.

Sharei, A., & Moinikia, M. (2023). Identify factors contributing to the pathological use of cyberspace Students. Applied Educational Leadership, 4(1), 1-12. https://doi.org/10.22098/ael.2023.11900.1200

Sharei, A., Ebrahimi, M., Ahmadi Ochtapeh, P., Mahdavirad, H., & Jamshiddoust Miyanroudi, F. (2023). The Effectiveness of Strength-Based Therapy in Improving Self-Esteem and Reducing Suicidal Thoughts of Women Affected by Domestic Violence in Ardebil. Preventive Counseling, 4(1), 31-44. https://doi.org/10.22098/jpc.2023.12715.1166

Sharei, A., Kamali Dehghan, P., Ahmadi Ochtapeh, P., Dorri, M., & Jamshiddoust Miyanroudi, F. (2024). The Effectiveness of Family Therapy Training on Depression and Mental Health of Adolescents with High-Risk Behaviors. Journal of Family Relations Studies, 4(14), 41-48. https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12790.1116

Sharei, A., Kasaei, E. A., & Salmani, A. (2024). The Effect of Mindfulness Therapy on Emotion Regulation, Cognitive Self-Awareness, and Tendency to High-Risk Behaviors in Orphaned and Poorly Monitored Adolescents: A Quasi-Experimental Study.

Teng, M., Zou, H., Wang, F., Tian, Y., & Zhang, W. (2026). Dynamic Association between Stressful Life Events and Social Anxiety in University Students: Within-Person Longitudinal Mediation by Rumination. Journal of Youth and Adolescence, 55(4), 1084-1096.

Van Seggelen-Damen, I. C. M. (2023). Self-regulated well-being: A moderated mediation effect of self-rumination and social support. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 10(2), 181–192.

Yıldırım, Z. E., Aktaş, E., & Sütcü, S. T. (2025). The mediating role of cognitive flexibility and worry in the effect of rumination on stress: An evaluation of risky alcohol use. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research.

Zahrakar, K., Sharei, A., & Salmani, A. (2024). The Effectiveness of Strengths-based Psychotherapy in Reducing Anxiety Sensitivity and Panic Attacks in Adolescents with Major Depressive Disorder. Journal of Counseling Research.

Zahrakar, K., Sharei, A., & Salmani, A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy on State-Trait Anxiety and Resilience in female Students with Self-Harming Behaviors. Journal of Applied Psychological Research.

Zhang, J., Hu, Z., Zheng, S., & Liu, Y. (2023). The chain mediating role of rumination and emotional regulation self-efficacy in the

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]

effect of social support on depression in Chinese college students. Research Square.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-10-31]