

Investigate the Prediction of Procrastination and Perfectionism based on the Emotional Regulation and Cognitive Error in Psychology Students of Islamic Azad University of Hamadan

1. Mobina Esmaeili¹: MA student, Department of Health Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran
2. Mehdi Ebrahimkhani²: PhD, Department of Health Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran
3. Forozandeh Mohtashamirad³: MA, Department of General Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran
4. Abolghasem Yaghoobi^{4*}: Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

*Corresponding Author's Email: yaghoobi@basu.ac.ir

Received: 2024-05-07

Revised: 2024-06-18

Accepted: 2024-08-08

Published: 2024-09-18



Abstract

Introduction and Aim: Investigating emotional and cognitive characteristics in students is of great importance, and accordingly, the aim of the present research was investigate the prediction of procrastination and perfectionism based on the emotional regulation and cognitive error in psychology students of Islamic Azad University of Hamadan.

Methodology: This study was a descriptive from type of correlation. The population of the present research was all students of Islamic Azad University of Hamedan Branch in the 2024-5 academic years with numbering 1247 people. The sample size was determined based on the Tabachnik and Fidel formula 120 people who were selected by purposive sampling method. The research tools included the Procrastination Scale (Tuckman, 1991), Perfectionism Inventory (Hill et al., 2004), Emotional Regulation Scale (Gross & John, 2003), and Cognitive Distortion Questionnaire (Beck, 1963). The data of this research were analyzed using multiple regression with a enter model in SPSS software.

Findings: The results of this study indicated that emotional regulation and cognitive error were able to significantly predict 12 percent of procrastination changes and 25 percent of perfectionism changes in psychology students of Islamic Azad University of Hamedan ($P < 0.01$).

Conclusion: According to the results of this study, to reduce procrastination and undesirable perfectionism in psychology students can be provided the basis for improving emotional regulation and reducing cognitive errors in them through educational workshops.

Keywords: Procrastination, Perfectionism, Emotional Regulation, Cognitive Error, Psychology Students.

How to Cite: Esmaeili, M., Ebrahimkhani, M., Mohtashamirad, F., & Yaghoobi, A. (2024). Investigate the Prediction of Procrastination and Perfectionism based on the Emotional Regulation and Cognitive Error in Psychology Students of Islamic Azad University of Hamadan. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(2), 1-12.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Students are the future builders of society, and university is an environment with emotional, social, and cognitive tensions and problems (Saracco et al., 2022). Therefore, students need to improve various psychological and personality traits (such as reducing procrastination and undesirable perfectionism) to adapt to the university environment (Osborn et al., 2024). Procrastination as a personality trait refers to delaying or postponing one's activities and postponing them to another time (Zhang et al., 2025). Although the initial goal of procrastination is to make life enjoyable, in the long run it causes unpleasantness and increases stress, anxiety, and failure (Geng et al., 2021). The phenomenon of procrastination is a form of delay in completing an assignment or stopping studying for an exam, which is a common phenomenon among students, and about 80 to 95 percent of students or at least half of students suffer from academic procrastination (Hosseinzadeh Firouzabad et al., 2018). Procrastination causes failure in self-management, self-monitoring, and self-control, reduces personality capabilities and capabilities such as self-esteem, and causes increased anxiety and a decrease in self-esteem (Tao et al., 2024).

Also, perfectionism as a personality trait refers to the effort to achieve perfect and flawless results, which causes numerous individual and social harms (Calugi et al., 2022). The perfectionism construct is an individual's persistent tendency to set perfect, flawless, unrealistic, and unattainable standards and strive to achieve them, which is accompanied by critical self-evaluation and unsatisfactory personal performance (Robinson & Wade, 2021). A perfectionist believes that perfect and flawless results can be achieved through effort, effort, and perseverance, while achieving perfect and flawless results is not possible and striving to achieve it leads to psychological harm (Miley et al., 2022). Everyone has a degree of perfectionism, but extreme and undesirable perfectionists have high and strict standards for their performance, constantly make harsh and critical self-evaluations, and often set high standards for themselves out of fear of failure (not to have excellent performance) so that their self-esteem is not damaged in the event of failure (Ralph-Nearman et al., 2024).

One of the psychological constructs related to procrastination and perfectionism is emotion regulation. Emotion regulation refers to the use of emotional strategies to reduce, maintain, and enhance

emotions and emotional experiences in order to change emotions or modulate their effects (Chretien et al., 2025). Emotional regulation is a central process for all human behaviors, especially the control and management of emotional behaviors, and plays an important and effective role in coping with stressful situations and events, improving cognitive functions, and experiencing increased feelings of happiness and reduced feelings of sadness and aggression (Butt et al., 2023). The emotion regulation construct plays an important role in normal development and the absence of psychological disorders and reflects the use of several cognitive processes and functional coping skills for optimal response to emotion and adaptation to the environment (Elzohairy et al., 2024).

Another psychological construct associated with procrastination and perfectionism is cognitive bias. Cognitive bias refers to the systematic misperception or distortion of information that reflects false and distorted beliefs about oneself, others, the world, and the future (Shakil et al., 2022). This type of bias results from exaggerated, rigid, absolute, and irrational beliefs that cause the individual to misperceive reality and interpret it in a different way (Deperrois & Combalbert, 2022). The most important cognitive biases include catastrophizing, all-or-nothing thinking, emotional reasoning, labeling, mental filtering, over-personalization, exaggeration or minimization, disregard for positives, and negative and positive perfectionistic statements that are unattainable (Huang et al., 2023). Cognitive errors appear when there is incorrect or ineffective information processing regarding the interpretation of various situations, and these errors, if persistent and repeated, lead to psychological disturbances and disorders in individuals (Jang & Lee, 2022).

Students need to adapt due to being away from their families and being in a new environment, and this can present them with many challenges in various fields. Many students are procrastinators and some are perfectionists, and accordingly, it is necessary to identify the related and predictive factors and then design and implement programs to reduce them. The results of this study can help experts and planners better understand the situation of procrastination and perfectionism in students and provide solutions in this field. Accordingly, the aim of the present research was investigate the prediction of procrastination and perfectionism based on the emotional regulation and cognitive error in psychology students of Islamic Azad University of Hamadan.

Methodology

This study was a descriptive from type of correlation. The population of the present research was all students of Islamic Azad University of Hamedan Branch in the 2024-5 academic years with numbering 1247 people. The sample size was determined based on the Tabachnik and Fidel formula 120 people who were selected by purposive sampling method.

In purposive sampling, samples are selected according to the inclusion criteria, which in this study included willingness to participate in the study, absence of probation in previous semesters, absence of stressful events such as divorce and death of relatives in the past three months, absence of addiction and use of psychiatric medications, and absence of receiving psychological services in the past three months. Also, exclusion criteria included failure to respond to more than ten percent of the items and refusal to complete the research instruments.

The research tools included the Procrastination Scale (Tuckman, 1991), Perfectionism Inventory (Hill et al., 2004), Emotional Regulation Scale (Gross & John, 2003), and Cognitive Distortion Questionnaire (Beck, 1963). The data of this research were analyzed using

multiple regression with a enter model in SPSS software.

Findings

In this study, 120 psychology students from Islamic Azad University participated, with an average age of 24.95 years. Most of the psychology students in the present study were female (88, equivalent to 73.33 percent) and single (101, equivalent to 84.17 percent).

The results of this study indicated that emotional regulation and cognitive error were able to significantly predict 12 percent of procrastination changes and 25 percent of perfectionism changes in psychology students of Islamic Azad University of Hamedan ($P < 0.01$).

Discussion and Conclusion

According to the results of this study, to reduce procrastination and undesirable perfectionism in psychology students can be provided the basis for improving emotional regulation and reducing cognitive errors in them through educational workshops.

بررسی پیش‌بینی اهمال کاری و کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان

۱. مینا اسماعیلی^۱: دانشجو کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی سلامت، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران
 ۲. مهدی ابراهیم‌خانی^۲: دکتری، گروه روان‌شناسی سلامت، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران
 ۳. فروزنده محشمی‌راد^۳: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران
 ۴. ابوالقاسم یعقوبی^۴: استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: yaghoobi@basu.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

چکیده

مقدمه و هدف: بررسی ویژگی‌های هیجانی و شناختی در دانشجویان اهمیت زیادی دارد و بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی اهمال کاری و کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان بود.

روش‌شناسی: این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۴ به تعداد ۱۲۴۷ نفر بودند. حجم نمونه بر اساس فرمول تاباخنیک و فیدل ۱۲۰ نفر تعیین که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس اهمال کاری (تاکمن، ۱۹۹۱)، سیاهه کمال‌گرایی (هیل و همکاران، ۲۰۰۴)، مقیاس تنظیم هیجانی (گراس و جان، ۲۰۰۳) و پرسشنامه تحریف‌های شناختی (بک، ۱۹۶۳) بودند. داده‌های این پژوهش با روش رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی و خطای شناختی به‌طور معناداری توانستند ۱۲ درصد از تغییرهای اهمال کاری و ۲۵ درصد از تغییرهای کمال‌گرایی را در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان پیش‌بینی نمایند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: طبق نتایج این مطالعه، برای کاهش اهمال کاری و کمال‌گرایی نامطلوب دانشجویان روان‌شناسی می‌توان زمینه را برای بهبود تنظیم هیجانی و کاهش خطای شناختی در آنان از طریق کارگاه‌های آموزشی فراهم نمود.

کلیدواژه‌گان: اهمال کاری، کمال‌گرایی، تنظیم هیجانی، خطای شناختی، دانشجویان روان‌شناسی.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: اسماعیلی، مینا؛ ابراهیم‌خانی، مهدی؛ محشمی‌راد، فروزنده و یعقوبی، ابوالقاسم. (۱۴۰۴). بررسی پیش‌بینی اهمال کاری و کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

مقدمه

دانشجویان آینده‌سازان جامعه هستند و دانشگاه، محیطی همراه با تنش‌ها و مشکل‌های هیجانی، اجتماعی و شناختی می‌باشد (Saracco et al., 2022). بنابراین، دانشجویان برای سازگاری با محیط دانشگاه نیاز به بهبود ویژگی‌های مختلف روان‌شناختی و شخصیتی (مانند کاهش اهمال‌کاری و کمال‌گرایی نامطلوب) دارند (Osborn et al., 2024). اهمال‌کاری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی به تأخیر یا تعویق در انجام فعالیت‌های فرد و موکول کردن آنها به زمان دیگر اطلاق می‌شود (Zhang et al., 2025). سازه اهمال‌کاری دارای دو عنصر اصلی و اساسی می‌باشد. اولین عنصر اینکه، اهمال‌کاری سندرمی است که برای فرد آسیب‌های فراوان جسمی و روانی ایجاد می‌کند. دومین عنصر اینکه، فرد در اهمال‌کاری به‌صورت غیرمنطقی و غیرعقلانی از انجام وظیفه یا تکلیفی اجتناب می‌کند و یا آن را به تأخیر می‌اندازد (Sirois et al., 2023). این سازه یک مشکل رفتاری درباره عدم انجام به‌موقع یک تکلیف ضروری و موکول کردن از یک زمان به زمان دیگر است که به‌عنوان یک سازه تنش‌زا و اضطراب‌آور باعث ادراک و تجربه تنش، اضطراب و پریشانی در فرد می‌شود (Zhou et al., 2024). با اینکه هدف اولیه اهمال‌کاری خوشایند کردن زندگی است، اما در بلندمدت موجب ناخوشایندی و افزایش استرس و اضطراب و شکست می‌شود (Geng et al., 2021). پدیده اهمال‌کاری شکلی از تأخیر در کامل کردن تکلیف یا متوقف کردن مطالعه برای امتحان است که پدیده‌ای شایع در بین دانشجویان می‌باشد و حدود ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان یا حداقل نیمی از دانشجویان دچار اهمال‌کاری تحصیلی هستند (Hosseinzadeh Firouzabad et al., 2018). اهمال‌کاری باعث شکست در خودمدیریتی، خودنظارتی و خودکنترلی می‌شود، قابلیت‌ها و توانمندی‌های شخصیتی مانند عزت‌نفس را کاهش می‌دهد و سبب افزایش اضطراب و افت احترام به خود می‌گردد (Tao et al., 2024).

همچنین، کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی به تلاش برای دستیابی به نتایج کامل و بدون نقص اشاره دارد که این سازه باعث وقوع آسیب‌های متعدد فردی و اجتماعی می‌شود (Calugi et al., 2022). سازه کمال‌گرایی تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل،

بدون نقص، غیرواقع‌بینانه و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است که با خودارزیابی انتقادی و عملکرد شخصی نامطلوب همراه می‌باشد (Robinson & Wade, 2021). این سازه با قضاوت‌ها و ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی درباره نقص‌ها و اشتباه‌ها و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردهای مرتبط با انتظارات مشخص می‌شود (Rutter-Eley et al., 2020). فرد کمال‌گرا باور دارد که می‌توان با تلاش، کوشش و پشتکار به نتایج کامل و بدون نقص دست یافت، در حالی که دستیابی به نتایج کامل و بدون نقص امکان‌پذیر نیست و تلاش برای تحقق آن منجر به آسیب‌های روان‌شناختی می‌گردد (Miley et al., 2022). هر فردی دارای میزانی از کمال‌گرایی است، اما افراد کمال‌گرای افراطی و نامطلوب دارای معیارهای بالا و سخت برای عملکردهای خود هستند، همواره از خود ارزیابی‌های تند و انتقادی می‌کنند و غالباً به دلیل ترس از شکست (نه برای داشتن عملکرد عالی) برای خود معیارهای بالایی در نظر می‌گیرند تا در صورت شکست، عزت‌نفس آنها خدشه‌دار نشود (Ralph-Nearman et al., 2024).

یکی از سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با اهمال‌کاری و کمال‌گرایی، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به استفاده از راهبردهای هیجانی برای کاهش، حفظ و افزایش هیجان‌ها و تجربه‌های هیجانی اطلاق می‌شود تا هیجان‌ها را تغییر دهند یا اثر آنها را تعدیل نمایند (Chretien et al., 2025). تنظیم هیجانی یک فرآیند محوری برای همه رفتارهای انسان‌ها به‌ویژه کنترل و مدیریت رفتارهای هیجانی است و نقش مهم و موثری در مقابله با شرایط و رویدادهای استرس‌زا، بهبود عملکردهای شناختی و تجربه افزایش احساس شادی و کاهش احساس غم و پرخاشگری دارد (Butt et al., 2023). فرآیند تنظیم هیجان به فرآیندی خاص، ویژه و منحصربه‌فرد برای تعدیل تجربه‌های هیجانی با هدف دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و بهبود وضعیت جسمی و روانی از طریق پاسخگویی مناسب به تقاضای محیط درونی و بیرونی اشاره می‌کند (Estupina et al., 2024). سازه تنظیم هیجان شامل مهارت‌های بسیاری مانند آگاهی هیجانی، شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، تفسیر درست احساس‌های بدنی مربوط به هیجان، درک برانگیختگی هیجانی، تعدیل فعالانه هیجان‌های منفی برای رسیدن به احساس بهتر، پذیرش هیجان‌های

منفی در زمان لزوم تحمل آنها و مواجهه با هیجان‌های منفی به جای اجتناب از آنها است (Pedrini et al., 2022). این سازه نقش مهمی در تحول بهنجار و عدم وقوع اختلال‌های روان‌شناختی دارد و بازتاب استفاده از چندین فرآیند شناختی و مهارت مواجهه عملکردی برای پاسخ‌دهی مطلوب به هیجان و سازگاری با محیط می‌باشد (Elzohairy et al., 2024).

یکی دیگر از سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با اهمال‌کاری و کمال‌گرایی، خطای شناختی است. خطای شناختی به ادراک غلط یا تحریف‌شده اطلاعات به شیوه منظم اشاره دارد که منعکس‌کننده باورهای نادرست و سودار درباره خود، دیگران، جهان و آینده است (Shakil et al., 2022). این نوع خطا ناشی از باورهای اغراق‌آمیز، سفت و سخت، مطلق و غیرمنطقی می‌باشد که سبب می‌شود فرد واقعیت را آن‌طور که واقعاً هست، درک نکند و آن را به شکل دیگری برداشت نماید (Deperrois & Combalbert, 2022). مهم‌ترین خطاهای شناختی شامل فاجعه‌آمیزبودن، تفکر همه یا هیچ، استدلال عاطفی، برچسب‌زدن، فیلتر ذهنی، شخصی‌سازی بیش‌ازحد، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی، بی‌توجهی به امور مثبت و اظهارات کمال‌گرایانه منفی و مثبت غیرقابل دستیابی هستند (Huang et al., 2023). بر اساس نظریه شناخت درمانی، مشکل‌های عاطفی، شناختی و رفتاری افراد از طرحواره‌ها، خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد نشأت می‌گیرد. افراد معمولاً رویدادها و روابط اجتماعی مختلف را تفسیر و گاهی از طریق خطاهای شناختی تحریف می‌کنند. بنابراین، افراد رویدادها را عامل شادی و ناراحتی می‌دانند، اما شیوه‌های تفسیر و سبک پردازش اطلاعات آنان باعث ایجاد شادی و ناراحتی می‌شود (Wu et al., 2022). خطاهای شناختی زمانی ظاهر می‌شوند که پردازش اطلاعات غلط یا غیرموثر درباره تفسیر موقعیت‌های مختلف وجود داشته باشد و این خطاها در صورت تداوم و تکرار منجر به آشفتگی‌ها و اختلال‌های روان‌شناختی در افراد می‌شوند (Jang & Lee, 2022).

درباره روابط تنظیم هیجانی و خطای شناختی با اهمال‌کاری و کمال‌گرایی پژوهش‌هایی انجام شده است. برای مثال، نتایج پژوهش Motevassel et al (2024) نشان داد که تنظیم هیجان با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود داشت. Zarei &

Khoshouei (2016) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که دشواری در تنظیم هیجان با اهمال‌کاری دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشت. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Yousefi et al (2023) حاکی از آن بود که راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی با کمال‌گرایی مثبت و منفی دانشجویان رابطه معناداری داشتند. در پژوهشی دیگر Besharat et al (2022) گزارش کردند که تنظیم هیجان سازش‌یافته با کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی بزرگسالان رابطه مثبت و معنادار و تنظیم هیجان سازش‌نیافته با کمال‌گرایی معنوی/ مذهبی آنان رابطه منفی و معنادار داشت. همچنین، نتایج پژوهش Sadeghi Maleki & Mollazade (2023) نشان داد که بین خطاهای شناختی با اهمال‌کاری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. Haghmohammadi Sharahi et al (2021) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تحریف‌های شناختی با اهمال‌کاری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Fatemi et al (2022) حاکی از آن بود که تحریف‌های شناختی با کمال‌گرایی در دانش‌آموزان نوجوان دختر و پسر رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. در پژوهشی دیگر Kakavand et al (2013) گزارش کردند که بین سبک‌های شناختی و کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دختر رابطه معناداری وجود داشت.

دانشجویان به دلیل دوری از خانواده و قرارگرفتن در یک محیط جدید نیاز به سازگاری دارند و این مسئله می‌تواند آنان را با چالش‌های زیادی در زمینه‌های مختلف مواجهه است. بسیاری از دانشجویان دارای اهمال‌کاری و برخی دچار کمال‌گرایی هستند و بر همین اساس لازم است که عوامل مرتبط و پیش‌بینی‌کننده آنها را شناسایی و سپس برنامه‌هایی برای کاهش آنها طراحی و اجرا کرد. نتایج این پژوهش می‌تواند به متخصصان و برنامه‌ریزان در درک بهتر وضعیت اهمال‌کاری و کمال‌گرایی دانشجویان و ارائه راهکارهایی در این زمینه کمک نماید. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان بود.

روش‌شناسی

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در سال تحصیلی ۱۴۰۳ به تعداد ۱۲۴۷ نفر بودند. حجم نمونه بر اساس فرمول تاباخنیک و فیدل ۱۲۰ نفر تعیین که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب می‌شوند که در این پژوهش شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم مشروطی در ترم‌های گذشته، عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی و عدم دریافت خدمات روان‌شناختی در سه ماه گذشته بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌ها و انصراف از تکمیل ابزارهای پژوهش بودند.

برای انجام این پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان جهت شرکت در پژوهش به عمل آمد و سپس اقدام به نمونه‌گیری شد. اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و تبیین و درباره ملاحظات اخلاقی به آنان تعهد داده شد. سپس از آنها خواسته شد تا به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند و به آنان ذکر شد که هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد. پس از تکمیل ابزارهای پژوهش از دانشجویان به دلیل شرکت در پژوهش و تکمیل ابزارهای آن تقدیر شد.

ابزارهای پژوهش حاضر شامل چهار مورد زیر بودند.

۱. **مقیاس اهمال‌کاری (Procrastination Scale):** برای اندازه‌گیری اهمال‌کاری از مقیاس اهمال‌کاری Tuckman (1991) با ۱۶ گویه استفاده شد. برای پاسخگویی به هر گویه چهار گزینه از به‌ندرت با نمره یک تا تقریباً همیشه با نمره چهار وجود داشت. نمره مقیاس اهمال‌کاری با مجموع نمره گویه‌های آن محاسبه می‌شود و بر همین اساس، دامنه نمره‌ها بین ۱۶ تا ۶۴ است و نمره بالاتر حاکی از اهمال‌کاری بیشتر می‌باشد. سازنده روایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه کرد. در پژوهشی داخلی Panahipour et al (2019) پایایی مقیاس اهمال‌کاری را با روش

آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی مقیاس اهمال‌کاری با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد.

۲. **سیاهه کمال‌گرایی (Perfectionism Inventory):** برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی از سیاهه کمال‌گرایی Hill et al (2004) با ۵۸ گویه استفاده شد. برای پاسخگویی به هر گویه پنج گزینه از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره پنج وجود داشت. نمره سیاهه کمال‌گرایی با مجموع نمره گویه‌های آن محاسبه می‌شود و بر همین اساس، دامنه نمره‌ها بین ۵۸ تا ۲۹۰ است و نمره بالاتر حاکی از کمال‌گرایی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه کردند. در پژوهشی داخلی Chamani et al (2024) پایایی سیاهه کمال‌گرایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی سیاهه کمال‌گرایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد.

۳. **مقیاس تنظیم هیجانی (Emotional Regulation Scale):** برای اندازه‌گیری تنظیم هیجانی از مقیاس تنظیم هیجانی Gross & John (2003) با ۱۰ گویه استفاده شد. برای پاسخگویی به هر گویه هفت گزینه از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره هفت وجود داشت. نمره مقیاس تنظیم هیجانی با مجموع نمره گویه‌های آن محاسبه می‌شود و بر همین اساس، دامنه نمره‌ها بین ۱۰ تا ۷۰ است و نمره بالاتر حاکی از تنظیم هیجانی بیشتر و مطلوب‌تر می‌باشد. سازندگان روایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه کردند. در پژوهشی داخلی Ghadernejad et al (2025) پایایی مقیاس تنظیم هیجانی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی مقیاس تنظیم هیجانی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به‌دست آمد.

۴. **پرسشنامه تحریف‌های شناختی (Cognitive Distortion Questionnaire):** برای اندازه‌گیری تحریف‌های شناختی از پرسشنامه تحریف‌های شناختی Beck (1963) با ۱۹ گویه استفاده شد. برای پاسخگویی به هر گویه پنج گزینه از شدیداً مخالفم با نمره یک تا شدیداً موافقم با نمره پنج وجود داشت. نمره پرسشنامه تحریف‌های شناختی با مجموع نمره

داده‌های این پژوهش با روش رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی حضور داشتند که میانگین سنی آنها ۲۴/۹۵ سال بود. نتایج فراوانی و درصد فراوانی جنسیت و تأهل دانشجویان روان‌شناسی در جدول ۱ ارائه شد.

گویه‌های آن محاسبه می‌شود و بر همین اساس، دامنه نمره‌ها بین ۱۹ تا ۹۵ است و نمره بالاتر حاکی از تحریف‌های شناختی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش‌های آلفای کرونباخ و بازآزمایی دو هفته‌ای به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۷۴ محاسبه کردند. در پژوهشی داخلی EsmaelPoor et al (2015) پایایی پرسشنامه تحریف‌های شناختی را با روش‌های آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی پرسشنامه تحریف‌های شناختی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

جدول ۱. نتایج فراوانی و درصد فراوانی جنسیت، تأهل و شغل دانشجویان روان‌شناسی

متغیر	سطح	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۳۲	۲۶/۶۷
	زن	۸۸	۷۳/۳۳
تأهل	متأهل	۱۹	۱۵/۸۳
	مجرد	۱۰۱	۸۴/۱۷

اهمال‌کاری و کمال‌گرایی دانشجویان روان‌شناسی در جدول ۲ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۱، بیشتر دانشجویان روان‌شناسی پژوهش حاضر زن (۸۸ نفر معادل ۷۳/۳۳ درصد) و مجرد (۱۰۱ نفر معادل ۸۴/۱۷ درصد) بودند. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجانی، خطای شناختی،

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجانی، خطای شناختی، اهمال‌کاری و کمال‌گرایی دانشجویان روان‌شناسی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
تنظیم هیجانی	۴۲/۹۰	۴/۷۳	-۰/۵۷	-۰/۱۲
خطای شناختی	۶۳/۳۲	۴/۹۷	-۰/۶۸	-۰/۲۴
اهمال‌کاری	۳۴/۶۸	۳/۶۵	-۰/۳۸	-۰/۲۴
کمال‌گرایی	۲۱۲/۶۴	۲۰/۶۱	-۰/۷۸	-۰/۲۵

واتسون به دلیل قراردادن در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ حاکی از استقلال خطاها بود. بنابراین، شرایط برای تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون چندگانه وجود داشت. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی اهمال‌کاری بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی دانشجویان روان‌شناسی در جدول ۳ گزارش شد.

طبق نتایج جدول ۲، فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش حاضر شامل تنظیم هیجانی، خطای شناختی، اهمال‌کاری و کمال‌گرایی در دانشجویان روان‌شناسی به دلیل قراردادن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه ± 1 رد نشد. همچنین، نتایج عامل تورم واریانس به دلیل کمتر از ۱۰ بودن حاکی از هم‌خطی چندگانه و نتایج دوربین-

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی اهمال‌کاری بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی دانشجویان روان‌شناسی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	آماره F	df	معناداری	B	SE	Beta	آماره t	معناداری
تنظیم هیجانی	۰/۳۴	۰/۱۲	۵/۳۵	۲	۰/۰۰۲	-۰/۳۱	۰/۱۳	-۰/۱۵	-۲/۳۸	۰/۰۱۲
خطای شناختی				۱۱۷		۰/۱۷	۰/۰۶	۰/۲۶	۲/۸۳	۰/۰۰۶

بر اساس نتایج جدول ۳، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی و خطای شناختی به‌طور معناداری توانستند ۱۲ درصد از تغییرهای اهمال‌کاری را در دانشجویان روان‌شناسی پیش‌بینی نمایند ($P < ۰/۰۱$). نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی دانشجویان روان‌شناسی در جدول ۴ گزارش شد.

بر اساس نتایج جدول ۴، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی و خطای شناختی به‌طور معناداری توانستند ۱۲ درصد از تغییرهای اهمال‌کاری را در دانشجویان روان‌شناسی پیش‌بینی نمایند

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی دانشجویان روان‌شناسی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	آماره F	df	معناداری	B	SE	Beta	آماره t	معناداری
تنظیم هیجانی	۰/۵۲	۰/۲۷	۱۴/۴۸	۲	۰/۰۰۱	-۲/۱۲	۰/۵۳	-۰/۲۹	-۳/۰۱	۰/۰۰۱
خطای شناختی				۱۱۷		۰/۹۹	۰/۲۵	۰/۳۶	۳/۸۸	۰/۰۰۱

تکلیف‌ها است، اما این راه‌حل در بلندمدت نه تنها چاره‌ساز نیست، بلکه باعث افزایش استرس و تنش می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه رفتارهای دانشجویان از جمله اهمال‌کاری آنها توسط تجربه‌های آنها ایجاد نمی‌شود، بلکه توسط تفسیر آنها از رویدادها ایجاد می‌گردد. بنابراین، شناخت و خطاهای شناختی می‌توانند نقش مؤثری در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان داشته باشند. به عبارت دیگر، خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی فرد را با تفسیرهای منفی و برداشت‌های بدبینانه درباره زندگی مواجه می‌سازد که این امر باعث می‌شود تا فرد در انجام وظیفه‌ها و تکلیف‌های خود کوتاهی کرده و آنها را به‌موقع انجام ندهد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که تنظیم هیجانی و خطای شناختی نقش مؤثری در پیش‌بینی اهمال‌کاری در دانشجویان روان‌شناسی داشته باشند.

بر اساس نتایج جدول ۴، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی و خطای شناختی به‌طور معناداری توانستند ۲۵ درصد از تغییرهای کمال‌گرایی را در دانشجویان روان‌شناسی پیش‌بینی نمایند ($P < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت بررسی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی در دانشجویان، هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی بر اساس تنظیم هیجانی و خطای شناختی در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تنظیم هیجانی و خطای شناختی توانایی پیش‌بینی اهمال‌کاری در دانشجویان روان‌شناسی را داشتند. این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش [Motevassel et al \(2024\)](#)، [Sadeghi Maleki & Mollazade \(2016\)](#)، [Zarei & Khoshouei \(2023\)](#) و [Haghmohammadi Sharahi et al \(2021\)](#) همسو بود. در تبیین نقش مؤثر تنظیم هیجانی و خطای شناختی در پیش‌بینی اهمال‌کاری در دانشجویان روان‌شناسی می‌توان گفت که افراد دارای مشکل در تنظیم هیجان و دارای خطای شناختی در کنترل و مدیریت هیجان‌های خود به‌ویژه هیجان‌های منفی ناتوان هستند و برای کنترل فشار روانی ناشی از عدم انجام به‌موقع تکالیف، تکلیف‌های خود را به تأخیر و تعویق می‌اندازند. چون تعویق یک راه‌حل هیجانی کوتاه‌مدت موفق برای کاهش استرس و تنش ناشی از عدم انجام

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تنظیم هیجانی و خطای شناختی توانایی پیش‌بینی کمال‌گرایی در دانشجویان روان‌شناسی را داشتند. این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش [Yousefi et al \(2023\)](#)، [Besharat et al \(2022\)](#)، [Fatemi et al \(2022\)](#) و [Kakavand et al \(2013\)](#) همسو بود. در تبیین نقش مؤثر تنظیم هیجانی و خطای شناختی در پیش‌بینی کمال‌گرایی در دانشجویان روان‌شناسی می‌توان گفت که افراد دارای مشکل در تنظیم هیجانی، هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه کرده و هنگام مواجهه با مشکل‌ها بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور، غیرمنطقی و ناسازگارانه‌تری

می‌توان زمینه را برای بهبود تنظیم هیجانی و کاهش خطای شناختی در آنان از طریق کارگاه‌های آموزشی فراهم نمود.

تعارض منافع

در این مطالعه بین نویسندگان تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

مطالعه حاضر بدون حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

در این مقاله بین نویسندگان همکاری و مشارکت وجود داشت.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان به دلیل همکاری جهت انجام پژوهش و از دانشجویان روان‌شناسی شرکت‌کننده در پژوهش حاضر به دلیل تکمیل ابزارهای پژوهش و شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

References

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Besharat, M., Ebrahimnejad Moghadam, S., & Naghsh, Z. (2022). The moderating role of cognitive emotion regulation strategies in relation between spiritual/religious perfectionism with mental health indices and depression/anxiety symptoms. *Journal of Psychological Science*, 21(118), 1913-1928. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.118.1913>
- Butt, F., Mehboob, U., Wajid, G., & Khan, R. A. (2023). Emotional regulation strategies (ER) used by trainees to overcome negative emotions. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(12), 2337-2347. <https://doi.org/10.47391/jpma.7905>
- Calugi, S., Dametti, L., Grave, A. D., Milanese, C., & Grave, R. D. (2022). The clinical perfectionism questionnaire: Psychometric properties of the Italian version in patients with eating disorders. *Eating and Weight Disorders*, 27(8), 3439-3448. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01480-w>
- Chamani, M., Aghaee, H., Taher, M., & Mousavi Tabatabai, S. (2024). Comparing the effectiveness of emotional efficacy therapy and exposure and response prevention therapy on perfectionism in

استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، گاهی افراد در مواجهه با رویدادها از راهبردهای ناسازگار مانند سرکوبی استفاده نمایند و از این طریق باعث فرونشانی رفتارهای هیجانی در خود گردند. در نتیجه، چنین افرادی در موقعیت‌ها و رویدادهای مختلف به جای تصمیم‌های موثر، کارآمد و کاربردی از پاسخ‌ها و تصمیم‌های غیرموثر، ناکارآمد و غیرکاربردی استفاده می‌کنند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه، فاجعه‌انگاری یکی از خطاهای شناختی است که در آن فرد انتظار وقوع حادثه‌ای ناگوار یا ایجاد پیامد بدی را دارد و یا اینکه ممکن است یک رویداد و حادثه‌ای را بزرگ‌نمایی کند که این امر از طریق افزایش انگیزه برای فرار از شکست منجر به انجام رفتارهای کمال‌گرایانه می‌شود. در خطای تعمیم افراطی نیز فرد موضوعی را که تنها مربوط به یک موقعیت است را به سایر موقعیت‌ها تعمیم می‌دهد و این امر به دلیل ترس از شکست باعث فرار فرد از انجام فعالیت‌های مسئله‌محور و انجام رفتارهای کمال‌گرایانه می‌گردد. بنابراین، خطاهای شناختی می‌توانند از طریق تعیین ملاک‌های غیرواقع‌بینانه و غیرمنطقی برای رفتارها زمینه را برای افزایش کمال‌گرایی فراهم آورند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که تنظیم هیجانی و خطای شناختی نقش موثری در پیش‌بینی کمال‌گرایی در دانشجویان روان‌شناسی داشته باشند.

این پژوهش مانند سایر پژوهش‌ها در حوزه روان‌شناسی با کاستی‌هایی روبرو بود. جامعه آماری این پژوهش محدود به دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان و نوع پژوهش همبستگی بود. بنابراین، در تعمیم نتایج به افراد و جمعیت‌های دیگر باید جوانب احتیاط در نظر گرفته شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای انجام پژوهش‌های قدرت تعمیم بالاتر و تدوین برنامه‌های کلی، پژوهشگران آتی این پژوهش را در سایر جوامع انجام دهند. علاوه بر آن، پژوهش حاضر مقطعی بود که نتیجه آن نسبت به پژوهش‌های طولی دارای پایداری کمتری است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی و بالینی مثل آموزش تنظیم هیجان و بررسی تاثیر آن بر اهمال‌کاری و کمال‌گرایی استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر نقش موثر تنظیم هیجانی و خطای شناختی در پیش‌بینی اهمال‌کاری و کمال‌گرایی در دانشجویان روان‌شناسی می‌توان گفت که برای کاهش اهمال‌کاری و کمال‌گرایی نامطلوب دانشجویان روان‌شناسی

- Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haghighmohamadi Sharahi, G., Ostovar, Z., & Bermas, H. (2021). Procrastination: The role of prediction cognitive errors and perfectionism. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(3), 89-100.
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_13
- Hosseinizadeh Firouzabad, Y., Bassak Nejad, S., & Davoudi, I. (2018). Prediction of subscale test anxiety considering behavioral procrastination, decisional procrastination and cognitive avoidance in university students. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 23(4), 424-437.
<http://dx.doi.org/10.29252/nirp.ijpcp.23.4.424>
- Huang, L. S., Molenberghs, P., & Mussap, A. J. (2023). Cognitive distortions mediate relationships between early maladaptive schemas and aggression in women and men. *Aggressive Behavior*, 49(4), 418-430. <https://doi.org/10.1002/ab.22083>
- Jang, S. J., & Lee, H. (2022). Pathological narcissism, interpersonal cognitive distortions, and workplace bullying among nurses: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*, 30(7), 3051-3059.
<https://doi.org/10.1111/jonm.13706>
- Kakavand, A., Lebad, Z., & Zare'i, Sh. (2013). The relationship between perfectionism and cognitive styles in female high school students in Karaj city. *Educational Psychology*, 9(27), 29-49.
https://jep.atu.ac.ir/article_2468.html?lang=en
- Miley, M., Egan, H., Wallis, D., & Mantzios, M. (2022). Orthorexia nervosa, mindful eating, and perfectionism: an exploratory investigation. *Eating and Weight Disorders*, 27(7), 2869-2878.
<https://doi.org/10.1007/s40519-022-01440-4>
- Motevassel, A., Fathabadi, J., & Shokri, O. (2024). Causal relationships between academic procrastination, emotion regulation and academic well-being in student: A gender difference test. *Positive Psychology Research*, 10(1), 115-138.
<https://doi.org/10.22108/pprs.2024.140381.2498>
- Osborn, T. G., Town, R., Bawendi, M., Stapley, E., Saunders, R., & Fonagy, P. (2024). University students' access to mental health services: A qualitative study of the experiences of health service professionals through the lens of candidacy in England. *Journal of Health Services Research & Policy*, 29(4), 230-239.
<https://doi.org/10.1177/13558196241235877>
- Panahipour, S., Arabzadeh, M., & Cheraghi, F. (2019). Psychometric properties of active procrastination scale among students at Kharazmi University in people with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 129-138.
<https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.4.9>
- Chretien, S., Giroux, I., Smith, I., Jacques, C., Ferland, F., Sevigny, S., & Bouchard, S. (2025). Emotional regulation in substance-related and addictive disorders treatment: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 41(2), 353-448.
<https://doi.org/10.1007/s10899-024-10366-8>
- Deperrois, R., & Combalbert, N. (2022). Links between cognitive distortions and cognitive emotion regulation strategies in non-clinical young adulthood. *Cognitive Processing*, 23(1), 69-77.
<https://doi.org/10.1007/s10339-021-01057-y>
- Elzohairy, N. W., Elzlbany, G. A. M., Khamis, B. I., El-Monshed, A. H., & Atta, M. H. R. (2024). Mindfulness-based training effect on attention, impulsivity, and emotional regulation among children with ADHD: The role of family engagement in randomized controlled trials. *Archives of Psychiatric Nursing*, 53, 204-214.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.10.001>
- EsmaelPoor, K., BakhshiPoor Rodsari, A., & Mohammadzadegan, R. (2015). Determining factor structure, validity and reliability of interpersonal cognitive distortions scale among students of Tabriz University. *Cognitive Strategies in Learning*, 2(3), 53-72.
https://asj.basu.ac.ir/article_1020.html?lang=en
- Estupina, F. J., Bernaldo-de-Quiros, M., Vallejo-Achon, M., Fernandez-Arias, I., & Labrador, F. (2024). Emotional regulation in gaming disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions*, 33(6), 605-620.
<https://doi.org/10.1111/ajad.13621>
- Fatemi, M., Bakhtiarpour, S., Pasha, R., & Hafezi, F. (2022). Model for predicting social anxiety based on perfectionism, social self-efficacy, and cognitive distortions in male and female adolescents. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 187-202.
<https://doi.org/10.22059/japr.2023.332120.644036>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Ghadernejad, L., Ghasemi Motlagh, M., & Mahdian, H. (2025). Comparing the effectiveness of solution-focused therapy and emotion-focused therapy on emotional regulation in women who have been betrayed. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(4), 1-13.
<https://www.jpmbh.com/index.php/jpmbh/article/view/78>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

- and *Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Wu, Q., Zhang, J., Walsh, L., & Slesnick, N. (2022). Illicit drug use, cognitive distortions, and suicidal ideation among homeless youth: Results from a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 53(1), 92-104.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.06.004>
- Yousefi, N., Zoghi Paydar, M. R., Yarmohamadi Vassel, M., & Mohagheghi, H. (2023). Perfectionism and cognitive emotion regulation: The mediation role of behavioral activation and inhibition. *Journal of Modern Psychological Research*, 18(71), 285-294.
<https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.54651.5338>
- Zarei, L., Khoshouei, M. S. (2016). Relationship of academic procrastination with metacognitive beliefs, emotion regulation and tolerance of ambiguity in university students. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 22(3), 113-130.
https://journal.irphe.ac.ir/article_702906.html?lang=en
- Zhang, H., Mai, X., Zhang, J., Zhu, M., & Liu, Y. (2025). Procrastination within the nursing context: A concept analysis. *Nursing Open*, 12(10), e70308.
<https://doi.org/10.1002/nop2.70308>
- Zhou, X., Yang, F., Chen, Y., & Gao, Y. (2024). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 346, 317-328.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.020>
- Karaj. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(4), 89-100.
<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.560134.1153>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051-1067.
<https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Ralph-Nearman, C., Williams, B. M., Ortiz, A. M. L., & Levinson, C. A. (2024). Investigating the theory of clinical perfectionism in a transdiagnostic eating disorder sample using network analysis. *Behavior Therapy*, 55(1), 14-25.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.001>
- Robinson, K., & Wade, T. D. (2021). Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 54(4), 473-487. <https://doi.org/10.1002/eat.23483>
- Rutter-Eley, E. L., James, M. K., & Jenkins, P. E. (2020). Eating disorders, perfectionism, and quality of life: Maladaptive perfectionism as a mediator between symptoms of disordered eating and quality of life. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(10), 771-776.
<https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001241>
- Sadeghi Maleki, M., & Mollazade, A. (2023). Progressive structural model of academic procrastination between cognitive styles of emotion regulation and cognitive errors with mediating role of self-disability in students. *Quarterly Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 4(2), 31-50.
<https://doi.org/10.30495/hpsbjourna.2023.1953636.1072>
- Saracco, M. G., Bergesio, G., Cuniberti, A., Rinaldi, B., & Cavallini, M. (2022). The impact of headache symptoms in a population of Italian university students during the COVID period: An observational study based on 4926 cases. *Neurological Sciences*, 43(9), 5739-5740.
<https://doi.org/10.1007/s10072-022-06277-4>
- Shakil, M., Ali, U., Ali, A. Z., & Khan, B. (2022). Psychometric analysis of cognitive distortions scale-urdu on patients diagnosed with mental disorders. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(1), 79-83. <https://doi.org/10.47391/jpma.1989>
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860-875.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- Tao, Y., Yu, H., Liu, M., Wang, P., Zhang, J., Yang, Y., & Xin, T. (2024). Procrastination and physical activity: The moderated mediating effect of grit. *Journal of American College Health*, 72(4), 1150-1158.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068962>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational*