

The Moderating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Rumination and Obsessive-Compulsive Symptoms

1. Parsa Jabeti: MA, Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
2. Abbas Abdollahi*: Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran
3. Mahnaz Zihayat Kermani: MA, Department of Psychology, Zar.C., Islamic Azad University, Kerman, Iran
4. Sanaz Rezaei: MA, Department of Psychology, Tehran SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: abdollahi.abbas58@gmail.com

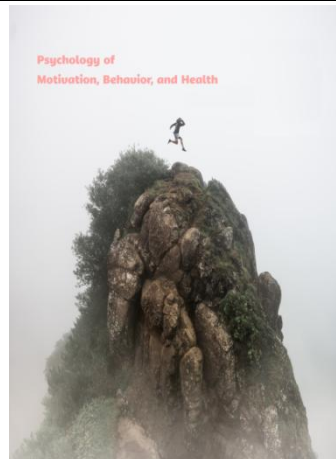
Received: 2026-04-01

Revised: 2026-07-04

Accepted: 2026-07-11

Initial Publish: 2026-07-11

Final Publish: 2027-04-21



Abstract

Introduction and Aim: Obsessive-compulsive disorder is a disabling psychological condition characterized by intrusive thoughts, repetitive behaviors, and maladaptive cognitive patterns. This study aimed to examine the moderating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms.

Methodology: This applied study used a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of students at the Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, during spring and summer 2024, among whom 268 participants were selected through convenience sampling. Data were collected online using the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised, the Nolen-Hoeksema and Morrow Rumination Questionnaire, and the Dennis and Vander Wal Psychological Flexibility Questionnaire. Data were analyzed using correlation analysis, structural equation modeling, and moderation analysis.

Findings: The results indicated a significant positive relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms, showing that higher rumination was associated with greater obsessive-compulsive symptom severity ($\beta=0.56$, $p=0.001$). Psychological flexibility had a significant negative relationship with obsessive-compulsive symptoms ($\beta=-0.48$, $p=0.001$). The path from rumination to psychological flexibility was also significant ($\beta=-0.10$, $p=0.001$). Rumination and psychological flexibility together explained 31% of the variance in obsessive-compulsive symptoms. Moderation analysis showed that the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms was significant among participants with low psychological flexibility ($\beta=0.63$, $p=0.001$), whereas this relationship was not significant among those with high psychological flexibility ($\beta=0.09$, $p=0.13$).

Conclusion: The findings suggest that psychological flexibility reduces the impact of rumination on obsessive-compulsive symptoms and functions as a cognitive-emotional protective factor. Accordingly, interventions designed to enhance psychological flexibility, particularly acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral approaches, may help reduce rumination and obsessive-compulsive symptom severity.

Keywords: Rumination, Obsessive-compulsive symptoms, Psychological flexibility, Moderation, Students

How to Cite: Jabeti, P., Abdollahi, A., Zihayat Kermani, M., & Rezaei, S. (2027). The Moderating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Rumination and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 5(1), 1-19.



Copyright: © 2027 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

Obsessive-compulsive disorder is a clinically significant psychological condition characterized by intrusive, recurrent, and unwanted thoughts, together with repetitive behaviors or mental acts that are usually performed to reduce anxiety or prevent feared outcomes. Although obsessive-compulsive symptoms may appear in different forms, their common feature is the persistence of distressing cognitive content and the individual's difficulty in disengaging from it. Recent clinical evidence has emphasized the heterogeneous and enduring nature of obsessive-compulsive disorder, showing that its age of onset, symptom profile, comorbidities, and developmental course may influence the severity and persistence of symptoms (Girone et al., 2024; Klenfeldt et al., 2024; Vriend et al., 2024). Moreover, obsessive-compulsive disorder has been linked to broad health consequences, including increased vulnerability to psychiatric complications, functional impairment, and adverse long-term outcomes (de la Cruz et al., 2024; Regala & Reis, 2024). Contemporary approaches also suggest that obsessive-compulsive disorder should be understood within a multidimensional biopsychosocial framework, because cognitive, emotional, neurobiological, interpersonal, and contextual factors can jointly shape the onset and maintenance of obsessive-compulsive symptoms (Drake et al., 2024; MacKay et al., 2024; Tiyatiye & Akosile, 2024).

Among the cognitive processes associated with obsessive-compulsive symptoms, rumination occupies a central position. Rumination refers to repetitive, passive, and self-focused thinking about distress, negative experiences, perceived failures, possible threats, and undesirable consequences. This cognitive process can maintain psychological distress by repeatedly directing attention toward negative mental content and reducing the individual's ability to engage in adaptive problem-solving. Studies have shown that rumination is associated with a wide range of psychological and health-related outcomes, including sleep difficulties, depressive symptoms, chronic pain, reduced quality of life, and maladaptive responses to stress (David et al., 2024; Jansson-Frojmark et al., 2024; Kaptan et al., 2024; Zhang et al., 2024). In adolescent and student populations, rumination has also been identified as an important mechanism through which adverse experiences and emotional pressures may be translated into psychological symptoms (Dogan, 2024; Yu et al., 2024). In obsessive-compulsive disorder,

rumination may intensify intrusive thoughts by increasing their perceived importance, emotional salience, and threat value. As a result, individuals may become trapped in a repetitive cycle of doubt, fear, mental review, and compulsive behavior. Nevertheless, research also indicates that not every form of repetitive thinking is necessarily maladaptive, because adaptive reflection may sometimes support goal pursuit and cognitive performance (Sankaran et al., 2024). Therefore, the clinical relevance of rumination depends on its rigidity, emotional tone, persistence, and relationship with psychological flexibility.

Psychological flexibility is one of the most important constructs in contemporary contextual and process-based models of mental health. It refers to the capacity to remain in contact with present-moment experiences, accept unpleasant internal events, cognitively defuse from thoughts, and act in accordance with personally meaningful values. Psychological flexibility allows individuals to experience intrusive or unpleasant thoughts without automatically responding to them through avoidance, suppression, compulsive rituals, or excessive control. Research has shown that psychological flexibility is closely related to mental health, resilience, quality of life, daily emotional regulation, and adaptive functioning across different populations (Cunha et al., 2024; Jo et al., 2024; Pakenham et al., 2024; Plys et al., 2023; Westhoff et al., 2024). In addition, psychological flexibility has been recognized as a core mechanism in acceptance and commitment therapy and other interventions that aim to modify the individual's relationship with internal experiences rather than eliminate thoughts and emotions directly (Macri & Rogge, 2024). Studies on vulnerable populations, educational interventions, cognitive empowerment, and self-regulation further support the view that cognitive and psychological flexibility can be strengthened through systematic intervention (Abbasi et al., 2025; Ershadi Chahardeh et al., 2024; Freymann et al., 2024; Shafiei et al., 2023). Accordingly, psychological flexibility may protect individuals from the harmful effects of rumination by weakening the link between repetitive negative thinking and obsessive-compulsive symptoms. Based on this theoretical and empirical background, the present study aimed to examine the moderating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms among university students.

Methodology

This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of method. The statistical population consisted of students at the Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, during spring and summer 2024. A total of 268 students were selected through convenience sampling. Data were collected online through Google Forms, and the questionnaire link was distributed in virtual student groups to which the researcher had access. The final sample included 196 women and 72 men. The participants' ages ranged from 19 to 52 years, with a mean age of 31.11 years and a standard deviation of 8.20. In terms of educational level, 56 participants had a bachelor's degree, 160 had a master's degree, and 52 had a doctoral degree.

Data were collected using three standardized self-report instruments. Obsessive-compulsive symptoms were assessed using the revised Obsessive-Compulsive Inventory, which measures different dimensions of obsessive-compulsive tendencies. Rumination was assessed using the Nolen-Hoeksema and Morrow Rumination Questionnaire, which evaluates repetitive and persistent negative thinking, including reflection, brooding, and depression-related thoughts. Psychological flexibility was measured using the Dennis and Vander Wal Psychological Flexibility Questionnaire, which assesses the individual's perceived ability to consider alternatives, control difficult situations, and justify adaptive behaviors. Data analysis included descriptive statistics, Pearson correlation analysis, structural equation modeling, and moderation analysis. The adequacy of the structural model was evaluated using model-fit indices, and the moderating role of psychological flexibility was examined by comparing the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms across low and high psychological flexibility groups.

Findings

The descriptive results showed that the mean score of obsessive-compulsive symptoms was 35.22 with a standard deviation of 6.23. The mean score of rumination was 52.42 with a standard deviation of 13.34. The mean score of psychological flexibility was reported as 90 with a standard deviation of 18.34. The descriptive indices of skewness and kurtosis indicated that the distribution of the main variables was acceptable for further statistical analysis.

The correlation results showed a positive and significant relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms. This means that

students who reported higher levels of rumination also reported higher levels of obsessive-compulsive symptoms. The correlation between rumination and obsessive-compulsive symptoms was 0.612 and significant at the 0.001 level. The findings also showed a negative and significant relationship between psychological flexibility and obsessive-compulsive symptoms, with a correlation coefficient of -0.531. Thus, students with higher psychological flexibility reported fewer obsessive-compulsive symptoms. In addition, rumination was negatively associated with psychological flexibility, indicating that higher rumination was related to lower psychological flexibility.

The structural equation modeling results confirmed the direct paths among the main variables. Rumination positively predicted obsessive-compulsive symptoms with a standardized beta coefficient of 0.56 and a significance level of 0.001. Psychological flexibility negatively predicted obsessive-compulsive symptoms with a standardized beta coefficient of -0.48 and a significance level of 0.001. Rumination also negatively predicted psychological flexibility with a standardized beta coefficient of -0.10 and a significance level of 0.001. The structural model showed that rumination and psychological flexibility together explained 31% of the variance in obsessive-compulsive symptoms.

The moderation analysis supported the moderating role of psychological flexibility. Model-fit indices showed that the variable model had better fit than the fixed model. More importantly, the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms was significant in the low psychological flexibility group, with a beta coefficient of 0.63 and a significance level of 0.001. However, this relationship was not significant in the high psychological flexibility group, with a beta coefficient of 0.09 and a significance level of 0.13. These findings indicate that psychological flexibility reduces the strength of the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms.

Discussion and Conclusion

The findings of this study indicate that rumination is positively and significantly associated with obsessive-compulsive symptoms. This result suggests that repetitive negative thinking may serve as a cognitive mechanism that intensifies intrusive thoughts, doubt, anxiety, and compulsive responses. When students repeatedly focus on negative thoughts, possible mistakes, perceived threats, and the consequences of unwanted experiences, they may become less able to

disengage from obsessive content. This process can increase the emotional importance of intrusive thoughts and make compulsive behaviors more likely as attempts to reduce distress. Therefore, rumination may not only accompany obsessive-compulsive symptoms but may also contribute to their maintenance by creating a persistent cycle of mental review, anxiety, and behavioral repetition.

The results also showed that psychological flexibility is negatively associated with obsessive-compulsive symptoms. This finding means that students who are more capable of accepting internal experiences, observing thoughts without overidentifying with them, and choosing adaptive behaviors are less likely to experience severe obsessive-compulsive symptoms. Psychological flexibility may help individuals interpret intrusive thoughts as temporary mental events rather than as dangerous realities that require immediate neutralization. In this way, flexible individuals may be better able to resist compulsive rituals, tolerate uncertainty, and act according to personal values rather than anxiety-driven impulses. This finding highlights the clinical importance of psychological flexibility as a protective factor in obsessive-compulsive symptoms.

Another important finding was the negative relationship between rumination and psychological flexibility. This suggests that people who engage more frequently in repetitive negative thinking may have greater difficulty accepting unpleasant mental content and shifting attention toward purposeful action. Rumination narrows attention and keeps the individual cognitively attached to distressing thoughts, whereas psychological flexibility broadens response options and supports adaptive behavior. Thus, these two constructs appear to operate in opposite directions. Reducing rumination and strengthening psychological flexibility may therefore represent complementary pathways for reducing obsessive-compulsive symptoms.

The most important result of the study was the moderating role of psychological flexibility. The relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms was strong and significant among students with low psychological flexibility, but it was not significant among students with high psychological flexibility. This finding suggests that rumination does not inevitably lead to obsessive-compulsive symptoms. Rather, its effect depends on the individual's capacity to relate flexibly to internal experiences. When psychological flexibility is low, rumination may easily intensify obsessive thoughts and compulsive reactions. When psychological flexibility is high, however, individuals may be able to notice repetitive thoughts without becoming dominated by them. Therefore, psychological flexibility appears to function as a protective cognitive-emotional factor that weakens the harmful impact of rumination on obsessive-compulsive symptoms.

In conclusion, the present study supports a process-based understanding of obsessive-compulsive symptoms. The findings show that rumination increases vulnerability to obsessive-compulsive symptoms, psychological flexibility reduces this vulnerability, and high psychological flexibility buffers the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms. These results have important implications for prevention and intervention. Therapeutic programs for students with obsessive-compulsive symptoms should not focus only on reducing overt compulsive behaviors; they should also target repetitive negative thinking and strengthen psychological flexibility. Interventions based on acceptance, mindfulness, cognitive defusion, values clarification, and adaptive emotional regulation may be especially useful. Overall, enhancing psychological flexibility can help students respond to intrusive thoughts more adaptively and reduce the likelihood that rumination will develop into persistent obsessive-compulsive patterns.

نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی

۱. پرسا جابری^{ID}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. عباس عبداللهی^{ID}*: گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
۳. مهناز ذی حیات کرمانی^{ID}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران
۴. ساناز رضائی^{ID}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: abdollahi.abbas58@gmail.com

انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۲/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۴/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۱۳

دریافت: ۱۴۰۵/۰۱/۱۲

چکیده

مقدمه و هدف: وسواس فکری-عملی از اختلالات ناتوان‌کننده‌ای است که با افکار مزاحم، رفتارهای تکراری و الگوهای شناختی ناکارآمد همراه است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و نشانه‌های وسواس فکری-عملی انجام شد.

روش‌شناسی: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در بهار و تابستان ۲۰۲۴ بود که از میان آنان ۲۶۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها به‌صورت آنلاین و با استفاده از سیاهه وسواس فکری-عملی تجدیدنظرشده، پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو و پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندر وال گردآوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از همبستگی، مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل تعدیل انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که نشخوار ذهنی با وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معنادار دارد و افزایش نشخوار ذهنی با افزایش نشانه‌های وسواسی همراه است ($\beta=0.56, p=0.001$). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با وسواس فکری-عملی رابطه منفی و معنادار داشت ($\beta=-0.48, p=0.001$). همچنین مسیر نشخوار ذهنی به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی معنادار بود ($\beta=0.10, p=0.001$). متغیرهای نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مجموع ۳۱ درصد از واریانس وسواس فکری-عملی را تبیین کردند. تحلیل تعدیل نشان داد که رابطه نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی در گروه دارای انعطاف‌پذیری پایین معنادار بود ($\beta=0.63, p=0.001$)، اما در گروه دارای انعطاف‌پذیری بالا معنادار نبود ($\beta=0.09, p=0.13$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند شدت اثر نشخوار ذهنی بر نشانه‌های وسواس فکری-عملی را کاهش دهد و به‌عنوان یک عامل محافظتی شناختی-هیجانی عمل کند. بنابراین، مداخلات مبتنی بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به‌ویژه درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکردهای شناختی-رفتاری، می‌توانند در کاهش نشخوار ذهنی و نشانه‌های وسواسی مؤثر باشند.

کلیدواژه‌گان: نشخوار ذهنی، وسواس فکری-عملی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تعدیلگری، دانشجویان



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: جابری، پرسا، عبداللهی، عباس، ذی حیات کرمانی، مهناز، و رضائی، ساناز. (۱۴۰۶). نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۵(۱)، ۱۹-۱.

مقدمه

می‌توانند با تجربه‌های آسیب‌زا و علائم استرس پس از سانحه پیوند یابند و حساسیت بالینی بیشتری را طلب کنند (Drake et al., 2024). در کنار این شواهد، مطالعات زیستی جدید درباره محور روده-مغز و میکروبیوم نیز چشم‌اندازهای نوینی برای فهم اضطراب، استرس پس از سانحه و وسواس فکری-عملی فراهم کرده‌اند و نشان می‌دهند که این اختلال می‌تواند در بستری چندعاملی و زیستی-روانی-اجتماعی فهم شود (MacKay et al., 2024).

در تبیین‌های شناختی وسواس فکری-عملی، فرآیندهای فکری تکرارشونده، ارزیابی‌های تهدیدمحور، عدم تحمل ابهام و دشواری در مهار افکار ناخواسته جایگاه مهمی دارند. یکی از مهم‌ترین این فرآیندها نشخوار ذهنی است؛ نشخوار ذهنی به اشتغال مکرر، منفعلانه و اغلب منفی با افکار، احساسات، علل رویدادها و پیامدهای احتمالی آن‌ها اشاره دارد. این فرآیند معمولاً به حل مسئله مؤثر منجر نمی‌شود، بلکه فرد را در چرخه‌ای از توجه مداوم به تهدید، خطا، شکست، تردید یا پیامدهای منفی گرفتار می‌کند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که نشخوار ذهنی می‌تواند در طیف گسترده‌ای از مشکلات روان‌شناختی و جسمانی نقش داشته باشد؛ برای مثال، رابطه میان نشخوار شناختی و شاخص‌های سلامت دهان و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دهان نشان می‌دهد که این فرآیند صرفاً محدود به اختلالات خلقی نیست و می‌تواند با پیامدهای جسمانی و کیفیت زندگی نیز ارتباط داشته باشد (David et al., 2024). در حوزه درد مزمن نیز انواع مختلف نشخوار می‌توانند وضعیت روان‌شناختی و جسمانی بیماران را در طول زمان پیش‌بینی کنند و این مسئله اهمیت تمایز میان انواع نشخوار و پیامدهای آن را نشان می‌دهد (Kaptan et al., 2024). در حوزه خواب نیز همپوشانی مفهومی فرآیندهای فکری منفی، از جمله نشخوار، نگرانی و فاجعه‌سازی، در بی‌خوابی مورد توجه قرار گرفته و نشان داده شده است که مرزهای این فرآیندها در تجربه زیسته افراد ممکن است با یکدیگر همپوشانی داشته باشند (Jansson-Frojmark et al., 2024). همچنین، نقش نشخوار در رابطه با علائم افسردگی، ویژگی‌های خواب-بیداری و بی‌خوابی در دانشجویان دختر برجسته شده است و نشان می‌دهد که جمعیت دانشجویی به دلیل فشارهای تحصیلی، اجتماعی و هیجانی می‌تواند بستر مهمی برای مطالعه این متغیر باشد (Zhang et al., 2024). پژوهش‌های مربوط به نوجوانان نیز نشان داده‌اند که نشخوار می‌تواند

اختلال وسواس فکری-عملی یکی از اختلالات مهم و نسبتاً پایدار در قلمرو آسیب‌شناسی روانی است که با حضور افکار مزاحم، ناخواسته و تکرارشونده از یک‌سو و رفتارهای اجبارگونه یا اعمال ذهنی تکراری از سوی دیگر شناخته می‌شود. این اختلال صرفاً مجموعه‌ای از عادت‌های رفتاری یا حساسیت‌های معمول نسبت به نظم، پاکیزگی یا کنترل نیست، بلکه الگویی بالینی از درگیری شناختی، هیجانی و رفتاری است که می‌تواند عملکرد تحصیلی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی فرد را به‌طور جدی مختل کند. مطالعات جدید نشان داده‌اند که وسواس فکری-عملی در طول زندگی می‌تواند با طیفی از پیامدهای روان‌پزشکی، شناختی و حتی جسمانی همراه شود و در برخی موارد با الگوهای مزمن، عودکننده و پیچیده بروز کند (Klenfeldt et al., 2024). همچنین، بررسی‌های جمعیت‌شناختی و بالینی در بیماران دارای شروع زودهنگام وسواس فکری-عملی نشان می‌دهد که سن شروع، ویژگی‌های بالینی و هم‌ابتلائی‌ها می‌توانند در شدت و مسیر اختلال نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند (Girone et al., 2024). از سوی دیگر، یافته‌های نوروساختاری نیز حاکی از آن است که سن شروع اختلال می‌تواند با تفاوت‌هایی در ریزساختار ماده سفید مغز همراه باشد و این مسئله نشان می‌دهد که وسواس فکری-عملی باید نه تنها از منظر نشانه‌شناسی، بلکه از منظر تحول عصبی-شناختی نیز مورد توجه قرار گیرد (Vriend et al., 2024). اهمیت بالینی این اختلال زمانی برجسته‌تر می‌شود که شواهد نشان می‌دهد افراد مبتلا به وسواس فکری-عملی ممکن است در معرض خطر بالاتر پیامدهای نامطلوب سلامت و مرگ‌ومیر علل مختلف قرار داشته باشند (de la Cruz et al., 2024). افزون بر این، برخی پژوهش‌ها به صورت‌بندی‌های خاص‌تر این اختلال، مانند وسواس دیرآغاز همراه با وسواس‌های جسمانی، اشاره کرده‌اند که می‌تواند نشان‌دهنده ناهمگنی پدیدارشناختی و ضرورت توجه به زیرگونه‌های بالینی باشد (Regala & Reis, 2024). هم‌زمان، هم‌ابتلائی وسواس فکری-عملی با اختلالات مصرف مواد نیز در محیط‌های بالینی مطرح شده و نشان می‌دهد که شدت، تداوم و پیچیدگی درمانی اختلال ممکن است در حضور سایر مشکلات روان‌شناختی افزایش یابد (Tiyatiye & Akosile, 2024). حتی در دوره‌های خاص زندگی، مانند دوره پس از زایمان، افکار مزاحم و نشانه‌های وسواسی

در زنجیره اثرگذاری تجربه‌های منفی کودکی، مانند آزار هیجانی، بر علائم افسردگی نقش واسطه‌ای داشته باشد (Yu et al., 2024). در محیط کار نیز نشخوار مرتبط با کار با بهزیستی مثبت و اشتیاق شغلی پیوند دارد و نشان می‌دهد که تکرار ذهنی تجربه‌های منفی یا حل‌نشده می‌تواند در بافت‌های غیربالینی نیز کارکرد روان‌شناختی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (Zheng et al., 2024). با این حال، همه اشکال اندیشیدن مکرر لزوماً ناسازگارانه نیستند؛ برخی یافته‌ها از نقش نشخوار انطباقی در پیگیری هدف و عملکرد شناختی حمایت کرده‌اند و این موضوع نشان می‌دهد که محتوای نشخوار، جهت‌گیری آن و میزان انعطاف فرد در مواجهه با آن اهمیت تعیین‌کننده دارد (Sankaran et al., 2024).

نشخوار ذهنی از نظر نظری می‌تواند با وسواس فکری-عملی پیوند نزدیکی داشته باشد؛ زیرا در هر دو، فرد با افکار تکرارشونده، مزاحم، دشوارمهار و تهدیدمحور درگیر می‌شود. در وسواس فکری-عملی، افکار مزاحم اغلب به صورت خطر آلودگی، آسیب رساندن، اشتباه اخلاقی، مسئولیت افراطی، نظم‌طلبی یا شک و تردید تجربه می‌شوند؛ در نشخوار ذهنی نیز فرد بارها بر چرایی، پیامدها و معنای منفی افکار یا رویدادها متمرکز می‌شود. بنابراین، نشخوار می‌تواند با افزایش برجستگی شناختی افکار وسواسی، تداوم اضطراب و کاهش توانایی رهاسازی ذهنی، زمینه تشدید علائم وسواس فکری-عملی را فراهم کند. از سوی دیگر، نشخوار ممکن است رفتارهای اجبارگونه را نیز تقویت کند؛ زیرا فرد برای کاهش تنش ناشی از افکار تکرارشونده به وارسی، شست‌وشو، اطمینان‌خواهی، نظم‌دهی یا اجتناب روی می‌آورد. در پژوهش‌های جدید مرتبط با اضطراب امتحان نیز رابطه میان اضطراب، نشخوار و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نشان داده شده است که می‌تواند از نظر سازوکارهای شناختی و هیجانی برای فهم نشانه‌های وسواسی نیز الهام‌بخش باشد (Dogan, 2024). مطالعات داخلی نیز به اهمیت فرآیندهای شناختی، هوش هیجانی، خودکارآمدی، سازگاری و تنظیم رفتار در شکل‌گیری پیامدهای روان‌شناختی نوجوانان و دانش‌آموزان اشاره کرده‌اند و نشان می‌دهند که متغیرهای شناختی-هیجانی در فهم سلامت روان نقش بنیادین دارند (Nikooyeh et al., 2025). افزون بر این، پژوهش‌هایی که بر درمان تعارض‌های هیجانی زوجین بر اساس معیارهای حوزه پژوهش تمرکز دارند، بر اهمیت صورت‌بندی دقیق‌تر سازوکارهای هیجانی و

شناختی در مشکلات روان‌شناختی تأکید می‌کنند (Zandkarimi et al., 2025). از سوی دیگر، مطالعات مربوط به درمان‌های مبتنی بر شفقت و ذهن‌آگاهی در زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن نشان می‌دهد که باورهای ناکارآمد و فرآیندهای ارتباطی و هیجانی می‌توانند از طریق مداخلات روان‌شناختی اصلاح شوند (Moeinzadeh et al., 2025). همچنین، یافته‌های مرتبط با خواندن شعر خودزندگی‌نامه‌ای الهام‌گرفته از طبیعت و عملکرد بهینه بر اساس مدل پرما، اهمیت تجربه‌های شناختی-هیجانی مثبت در ارتقای عملکرد روان‌شناختی را برجسته کرده است (Haratyan et al., 2024). این مجموعه شواهد نشان می‌دهد که بررسی رابطه نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی باید در چارچوبی گسترده‌تر از فرآیندهای شناختی، هیجانی، تنظیمی و معنابخش انجام گیرد.

در این میان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یکی از سازه‌های کلیدی در روان‌شناسی معاصر است که می‌تواند نقش محافظتی در برابر اثرات آسیب‌زای نشخوار ذهنی و افکار مزاحم داشته باشد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای تماس آگاهانه با تجربه‌های درونی و بیرونی، پذیرش افکار و هیجان‌های ناخوشایند، فاصله‌گیری شناختی از محتوای ذهنی و انتخاب رفتارهای ارزش‌محور در موقعیت‌های دشوار اشاره دارد. بر این اساس، فرد دارای انعطاف‌پذیری بالا الزاماً فاقد افکار منفی یا مزاحم نیست، بلکه می‌تواند بدون گرفتار شدن در چرخه اجتناب، کنترل افراطی یا رفتارهای اجبارگونه، به شیوه‌ای کارآمدتر با آن‌ها مواجه شود. بررسی‌های جدید درباره سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سلامت روان در بزرگسالان نشان می‌دهد که این سازه با وضعیت روانی افراد ارتباط قابل توجهی دارد و ابزارهای نوین اندازه‌گیری آن می‌توانند برای پژوهش و مداخله سودمند باشند (Cunha et al., 2024). همچنین، مرور دامنه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سالمندی نشان داده است که این سازه در دوره‌های مختلف زندگی معنا و کارکرد بالینی دارد (Plys et al., 2023). در مطالعه‌ای دیگر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در افراد خردسال بدون همراه از منظر شبکه‌ای بررسی شده و این مسئله نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری می‌تواند در جمعیت‌های آسیب‌پذیر نیز یک گره مهم در شبکه سلامت روان باشد (Freyman et al., 2024). مقایسه مفهومی و کارکردی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تاب‌آوری نیز نشان می‌دهد که هرچند این دو سازه همپوشانی‌هایی

دارند، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر بر رابطه فرد با تجربه‌های درونی و انتخاب رفتارهای ارزش‌محور تأکید می‌کند (Jo et al., 2024). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه تاب‌آوری با پریشانی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به ام‌اس نیز تأیید کرده است که این سازه می‌تواند مسیر اثرگذاری منابع روان‌شناختی مثبت بر سلامت روان را تبیین کند (Pakenham et al., 2024). علاوه بر این، مرور نظام‌مند و فراتحلیلی سازوکارهای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داده است که ابعاد انعطاف‌پذیری و عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند به‌عنوان مکانیسم‌های مهم تغییر درمانی عمل کنند (Macri & Rogge, 2024). یافته‌های مربوط به فرآیندهای شناختی-عاطفی در زندگی روزمره جوانان نیز نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در تعامل با هیجان‌ها، افکار و رفتارهای روزمره معنا پیدا می‌کند و می‌تواند در تبیین سلامت روان جوانان و دانشجویان اهمیت ویژه‌ای داشته باشد (Westhoff et al., 2024).

با توجه به ماهیت وسواس فکری-عملی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در چند سطح با این اختلال ارتباط داشته باشد. نخست، انعطاف‌پذیری به فرد کمک می‌کند افکار مزاحم را به‌عنوان رویدادهای ذهنی و نه واقعیت‌های الزام‌آور تجربه کند. دوم، این سازه می‌تواند تمایل به اجتناب تجربی و کنترل افراطی افکار را کاهش دهد. سوم، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زمینه انتخاب رفتارهای جایگزین، سازگارانه و ارزش‌محور را فراهم می‌کند؛ رفتارهایی که با الگوی اجبارگونه و تکراری وسواس تفاوت دارند. پژوهش‌های مداخله‌ای داخلی نیز نشان داده‌اند که آموزش‌ها و مداخلات شناختی می‌توانند کارکردهای شناختی، انعطاف‌پذیری شناختی، بازداری شناختی و سرعت پردازش اطلاعات را بهبود بخشند (Abbasi et al., 2025). همچنین، آموزش توانمندسازی شناختی مبتنی بر لوموسیتی در کودکان دبستانی، بر افزایش هوش سیال و کارکردهای شناختی اثرگذار گزارش شده است و این یافته‌ها اهمیت تقویت ظرفیت‌های شناختی را برای بهبود تنظیم روان‌شناختی نشان می‌دهد (Ershadi Chahardeh et al., 2024). پژوهش‌های مربوط به استانداردسازی آزمون چندوجهی هوش سیال ماهر و توجه به فراشناخت نیز نشان می‌دهد که فرایندهای شناختی سطح بالا در ارزیابی و پرورش توانمندی‌های روان‌شناختی اهمیت دارند

(Seadatee Shamir, 2025). همچنین، ویژگی‌های روان‌سنجی و استانداردسازی آزمون هوش سیال ماهر در کودکان نشان می‌دهد که سنجش دقیق توانایی‌های شناختی می‌تواند در طراحی مداخلات مبتنی بر توانمندسازی شناختی نقش داشته باشد (Shams et al., 2025). در همین راستا، مداخلات آموزشی-روان‌شناختی مبتنی بر هوش متبلور ماهر برای افزایش هوش سیال و هوش اجتماعی-فرهنگی نیز نشان داده‌اند که توانمندی‌های شناختی و اجتماعی می‌توانند در بافت آموزشی ارتقا یابند (Zelli et al., 2025). همچنین، اثربخشی مداخله روانی-آموزشی هوش متبلور ماهر بر افزایش هوش اجتماعی-فرهنگی در دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی تهران نشان داده است که آموزش‌های ساختاریافته می‌توانند ظرفیت‌های شناختی-اجتماعی را تقویت کنند (Zelli et al., 2024). این شواهد، هرچند مستقیماً بر وسواس تمرکز ندارند، از این ایده حمایت می‌کنند که ظرفیت‌های شناختی و انعطاف در پردازش اطلاعات می‌تواند در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به الگوهای فکری خشک، تکراری و ناسازگارانه نقش داشته باشند.

از منظر مداخله و پیشگیری، بررسی نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه میان نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی اهمیت عملی و نظری دارد. اگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بتواند شدت رابطه نشخوار ذهنی و نشانه‌های وسواسی را کاهش دهد، آنگاه می‌توان آن را به‌عنوان هدف مداخله‌ای در درمان‌های شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ذهن‌آگاهی، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و برنامه‌های پیشگیرانه دانشجویی مورد استفاده قرار داد. پژوهش درباره اثربخشی آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی در مادران کودکان دارای اختلالات یادگیری خاص نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قابل آموزش و ارتقا است (Shafiei et al., 2023). همچنین، پژوهش‌های مربوط به تحلیل مؤلفه‌های شایستگی حرفه‌ای مورد نیاز روان‌شناسان و مشاوران مدرسه نشان داده‌اند که متخصصان حوزه سلامت روان برای پاسخ‌گویی به نیازهای پیچیده دانش‌آموزان و دانشجویان باید به مهارت‌های شناختی، هیجانی، تشخیصی و مداخله‌ای مجهز باشند (Nejat Bakhsh Isfahani et al., 2024). یافته‌های مربوط به طراحی بسته مداخله آموزشی برای افزایش هوش هنری دانش‌آموزان مستعد نیز بر اهمیت طراحی

اجتماعی، اخلاقی و آموزشی است (Shahbazi et al., 2023). در سطح کلان‌تر، مقایسه الگوی مدیریت استعداد دانش‌آموزان تیزهوش در نظام آموزشی ایران و کانادا نیز اهمیت طراحی الگوهای بومی و سلامت‌محور برای شناسایی و پرورش ظرفیت‌های روان‌شناختی را برجسته کرده است (Mirabshahi et al., 2023).

با وجود شواهد گسترده درباره ارتباط نشخوار ذهنی با مشکلات روان‌شناختی و نیز نقش محافظتی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، هنوز نیاز است رابطه این دو متغیر در تبیین نشانه‌های وسواس فکری-عملی به صورت دقیق‌تر و با تأکید بر نقش تعدیلگری بررسی شود. بسیاری از پژوهش‌ها رابطه‌های دوگانه میان نشخوار و پریشانی، انعطاف‌پذیری و سلامت روان، یا وسواس و عوامل شناختی را بررسی کرده‌اند؛ اما این پرسش همچنان اهمیت دارد که آیا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند شدت اثر نشخوار ذهنی بر وسواس فکری-عملی را کاهش دهد یا خیر. از نظر نظری، پاسخ مثبت به این پرسش به معنای آن است که نشخوار ذهنی در همه افراد به یک اندازه به نشانه‌های وسواسی منجر نمی‌شود، بلکه سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند مسیر اثرگذاری آن را تغییر دهد. از نظر کاربردی نیز چنین یافته‌ای می‌تواند به مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران کمک کند تا در کنار کاهش نشخوار ذهنی، بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان یک عامل محافظتی تمرکز کنند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی در دانشجویان بود.

روش‌شناسی

این پژوهش بر اساس هدف یک تحقیق کاربردی است. همچنین تحقیق حاضر بر اساس ماهیت و روش (چگونگی بدست آوردن داده‌های مورد نیاز)، در زمره تحقیقات کمی-توصیفی از نوع همبستگی قرار دارد. از تکنیک آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM¹) نیز استفاده شده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات شهر تهران در بهار و تابستان ۱۴۰۳ تشکیل می‌دهند لذا در این پژوهش از نمونه‌ی منتخب از این گروه برای پاسخ دادن به سوالات پرسشنامه استفاده می‌شود. برای

برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته و نیازهای واقعی افراد تأکید دارد (Amini et al., 2024). در حوزه آموزش و یادگیری نیز شناسایی فرصت‌های فضای مجازی در محیط‌های یادگیری از دیدگاه دانشجویان نشان داده است که بسترهای نوین آموزشی می‌توانند هم فرصت و هم چالش برای سلامت روان و تنظیم شناختی ایجاد کنند (Faridi Sfanjany et al., 2025). از سوی دیگر، مدل‌سازی شنواری تحصیلی بر اساس عوامل انگیزشی و نقش‌های واسطه‌ای سرسختی، استقامت و کنترل، نشان می‌دهد که سازه‌های انگیزشی و خودتنظیمی در توان مقابله افراد با فشارهای تحصیلی اهمیت دارند (Tammeh et al., 2025). پژوهش درباره سرمایه روان‌شناختی و سرمایه اجتماعی نیز نشان می‌دهد که منابع روان‌شناختی مثبت می‌توانند از طریق ادراک و مدیریت ذهنی، رفتارهای سازنده را پیش‌بینی کنند (Hadiyan et al., 2025). همچنین، مطالعات مرتبط با عملکرد حافظه کوتاه‌مدت، خواندن و پیشرفت تحصیلی در افراد دوزبانه و تک‌زبانه بر ضرورت توجه به تفاوت‌های شناختی در تبیین عملکرد روان‌شناختی تأکید کرده‌اند (Seadatee Shamir, 2023). پژوهش‌های مربوط به آموزش مهارت‌های ریاضی و افزایش هوش متبلور در دانش‌آموزان نیز اهمیت مداخله‌های آموزشی هدفمند را در تقویت کارکردهای شناختی برجسته کرده‌اند (Seadatee Shamir, 2024). همچنین، مقایسه اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی و بازی‌درمانی بر یادگیری مفاهیم ریاضی در دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری نشان داده است که کارکردهای اجرایی و انعطاف شناختی در یادگیری و سازگاری نقش محوری دارند (Khandani et al., 2023). از منظر تربیتی و ارزشی نیز طراحی الگوی مسئولیت‌پذیری مدیران بر اساس نهج‌البلاغه در چارچوب سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، اهمیت مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی و جهت‌گیری ارزشی را در نظام‌های آموزشی برجسته کرده است (Shariati et al., 2022). همچنین، رابطه آینده‌نگری با قضاوت اخلاقی و خودکنترلی در دانش‌آموزان ابتدایی نشان می‌دهد که توانایی فاصله‌گیری از تکانه‌های فوری و جهت‌گیری به آینده می‌تواند در رشد تنظیم رفتار مؤثر باشد (Dashti Esfahani et al., 2024). پژوهش درباره عوامل علمی مؤثر بر تربیت اخلاقی دانش‌آموزان دختر نیز نشان می‌دهد که شکل‌گیری رفتار سازگارانه نیازمند توجه هم‌زمان به عوامل شناختی،

1 Structural Equation Model

آسانی تحلیل و مقرون به صرفه بودن از نظر اقتصادی و زمانی، به جای آن که کل جامعه مورد بررسی قرار گیرد، درصدی از جامعه به عنوان نمونه انتخاب شده و تحقیقات لازم پیرامون آن صورت گرفته است. پاسخ‌های به دست آمده و حاصل از یک نمونه با ضریب اطمینان مشخص را می‌توان به کل جامعه عمومیت داد. روش انتخاب نمونه، نمونه‌گیری در دسترس (غیر تصادفی) بود. پرسشنامه‌ها بصورت آنلاین (فرم نگار گوگل) و در قالب یک لینک در گروه‌های مجازی دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران که پژوهشگر به آنها دسترسی داشت توزیع شد. ی‌راساس یک قاعده کلی حجم نمونه در معادلات ساختاری باید از ۲۰۰ مورد بیشتر باشد (کلاین، ۲۰۱۰). برای دقت بیشتر پس از جمع‌آوری ۲۶۸ پرسشنامه توزیع آنها متوقف گردید.

ابزار گردآوری داده عبارتند از سیاهه وسواس جبری (نسخه تجدید نظر شده) ¹(OCI-R) که توسط فوآ و همکاران (۲۰۰۲) تهیه شد و حاوی ۱۸ سوال خودگزارشی است. مقیاس اندازه‌گیری مورد استفاده، مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای است که از هرگز (۰) تا خیلی زیاد (۴) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل آزمون بین صفر تا ۷۲ است و نمرات بالاتر نشان دهنده گرایش بیشتر فرد به وسواس جبری است. اعتبار نسخه اصلی توسط سازندگان آن برای کل ماده‌ها برابر ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۳۶ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (قاسم زاده، خمسه، و ابراهیم خانی، ۲۰۰۵). اعتبار نسخه فارسی سیاهه در جمعیت ایرانی به روش بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته برای کل سیاهه ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها ۰/۶۲ تا ۰/۷۹ به دست آمد. اعتبار کل سیاهه در پژوهش وکیلی، هریس، لیوارجانی و محب (۱۳۹۹) به روش آلفای کرونباخ برای کل سیاهه برابر با ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه نشخوار فکری در سال ۱۹۹۱ توسط نالن-هوکسما و مارو طراحی و تدوین شد. هدف این ابزار، بررسی افکار مداوم و تکراری است که افراد در هنگام احساس افسردگی تجربه می‌کنند. ساختار این پرسشنامه شامل ۲۲ سوال است که بر اساس مقیاس لیکرت چهار گزینه‌ای (هرگز، گاهی اوقات، اغلب اوقات، همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه نشخوار فکری سه مؤلفه اصلی دارد که عبارتند از:

بازتاب^۲، فرو رفتن در فکر^۳ و افکار مرتبط با افسردگی^۴ (ترینرگنزالزو نولن هوکسما، ۲۰۰۳). نمره‌گذاری این پرسشنامه از ۲۲ تا ۸۸ متغیر است، به این صورت که حداقل نمره قابل کسب ۲۲ و حداکثر نمره ۸۸ می‌باشد. این نمرات در سه سطح طبقه‌بندی می‌شوند: نمرات بین ۲۲ تا ۳۳ نشان‌دهنده سطح پایین نشخوار فکری، نمرات بین ۳۳ تا ۵۵ بیانگر سطح متوسط نشخوار فکری و نمرات بالاتر از ۵۵ به عنوان سطح بالای نشخوار فکری تفسیر می‌شوند. هرچه نمره فرد بالاتر باشد، سطح نشخوار فکری وی بیشتر است. پرسشنامه نشخوار فکری در ایران نیز هنجاریابی شده است. یکی از مطالعات برجسته در این زمینه، پژوهش انجام شده توسط طباطبایی، باقری‌نژاد و صالحی‌فردی (۱۳۸۹) است که در آن ۱۱۹ دانشجوی ایرانی از دانشگاه فردوسی مشهد مورد بررسی قرار گرفتند. روش نمونه‌گیری این مطالعه به صورت تصادفی بوده و شرکت‌کنندگان ترکیبی از ۶۳ درصد زن و ۳۷ درصد مرد بودند. در این پژوهش، رابطه معنادار میان نشخوار فکری، افسردگی و اضطراب مشاهده شد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که نشخوار فکری حتی پس از کنترل اثرات اضطراب، همچنان می‌تواند میزان افسردگی را پیش‌بینی کند. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی بالا و همسانی درونی مناسب بین سوالات پرسشنامه است. این نتایج همسو با پژوهش‌های بین‌المللی بوده و نقش مهم نشخوار فکری را در بروز و تداوم افسردگی مورد تأیید قرار داده است. نتایج این مطالعه نشان داد که پرسشنامه نشخوار فکری در جامعه ایرانی از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار است و می‌توان از آن به عنوان یک ابزار استاندارد برای سنجش نشخوار فکری در مطالعات پژوهشی و بالینی استفاده کرد.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی را دنیس و وندورال (۲۰۱۰) ساخته‌اند. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است که نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر

² Reflection

³ Brooding

⁴ Depression-Related

1 Obsessive Compulsive Inventory Revised

نسخه فارسی، برخلاف نسخه اصلی که تنها دو عامل را به دست داد، پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شامل سه عامل کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی همگرای آن با پرسش‌نامه تاب‌آوری برابر با ۰/۶۷ و روایی هم‌زمان آن با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۰- بود.

داده‌های به دست آمده با روش آمار توصیفی و سپس آمار استنباطی با روش مدل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزارهای SPSS و AMOS تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی ۲۶۸ شرکت‌کنندگان شامل ۱۹۶ خانم و ۷۲ آقا است. نتایج حاصل از بررسی شاخص‌های آمار توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۹ سال تا ۵۲ سال با میانگین سنی ۳۱.۱۱ و انحراف استاندارد ۸.۲ است. از نظر وضعیت تحصیلی تعداد ۵۶ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۱۶۰ نفر دارای کارشناسی ارشد بوده و ۵۲ نفر مدرک دکتری داشتند.

است. این پرسش‌نامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر به کار می‌رود. دنیس و وندرال در پژوهشی نشان دادند این پرسش‌نامه ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی هم‌زمان مناسبی دارد (دنیس و وندرال، ۲۰۱۰). پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شامل سه عامل کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی واگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین، ۰/۷۵ گزارش شده است. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را در نمونه ایرانی بررسی کردند. ضریب اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ به دست آمد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	کمترین نمره	بیشترین نمره
وسواس فکری-عملی	۳۵.۲۲	۶.۲۳	۰.۲۲	-۰.۳۶	۳۰	۱۱۸
انعطاف‌پذیری	۹۰	۱۸.۳۴	۰.۱۵	-۰.۳۳	۲۰	۱۲۰
نشخوار ذهنی	۵۲.۴۲	۱۳.۳۴	۰.۳۳	-۰.۳۲	۲۳	۸۸
بروز دادن	۱۱.۵	۳.۱	۰.۳۷	-۰.۲۲	۵	۲۰
در فکر فرو رفتن	۱۲.۱۹	۳.۵۹	۰.۳	-۰.۵۹	۵	۲۰
افسردگی	۲۸.۷۲	۷.۸۴	۰.۳۷	-۰.۲۵	۱۲	۴۸

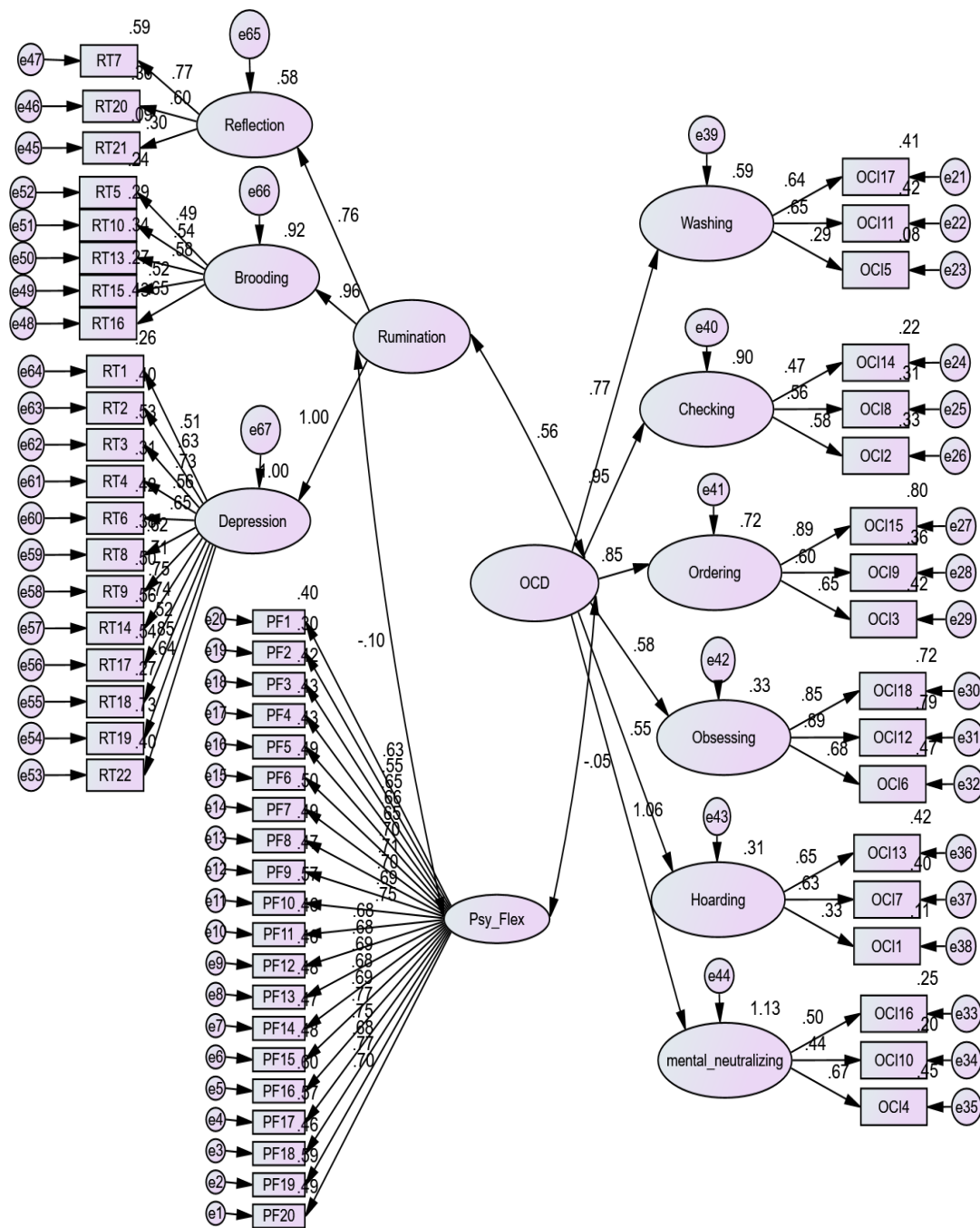
همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول زیر قابل رویت است.

جدول ۲ همبستگی متغیرها

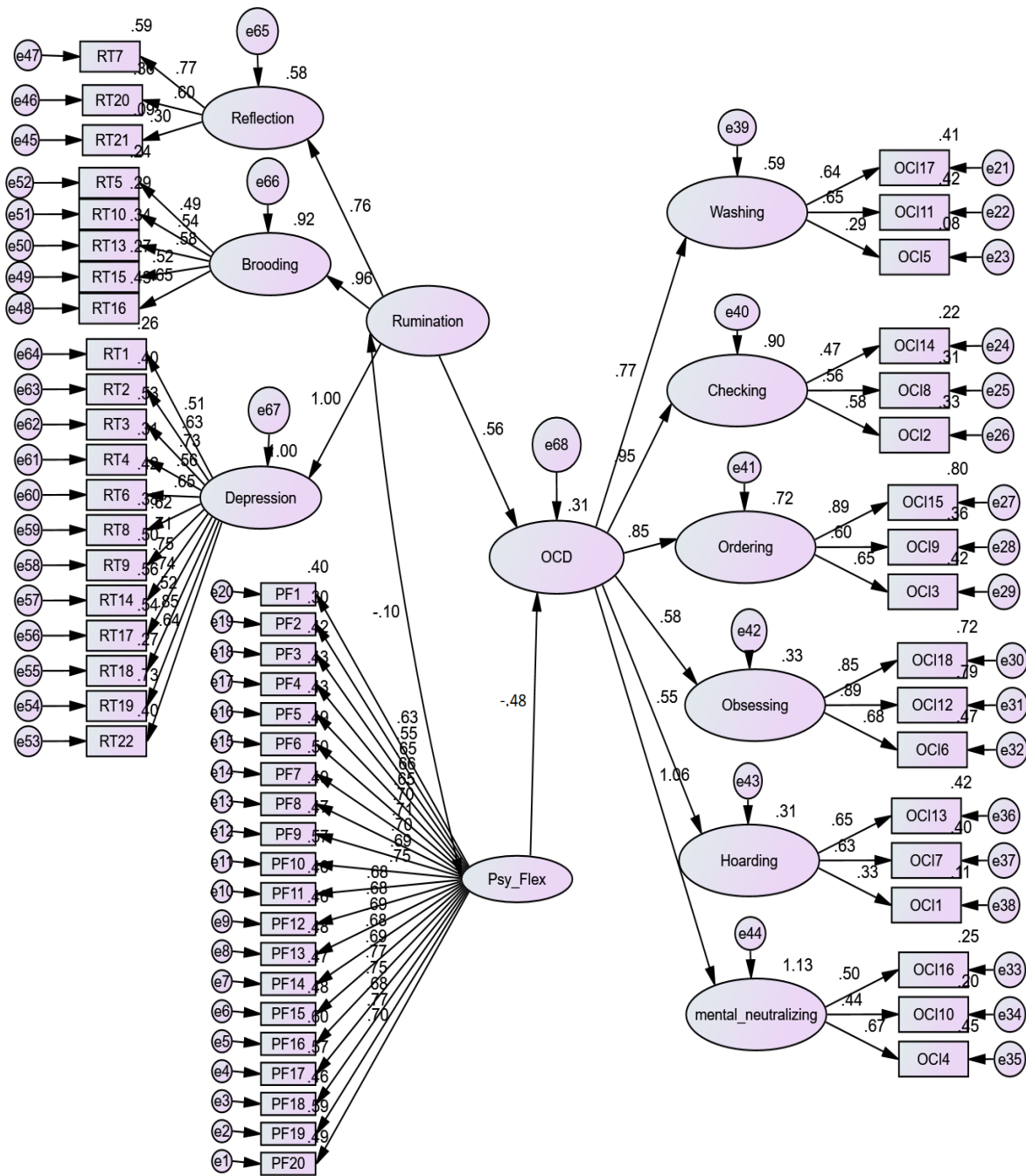
متغیر	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	وسواس فکری-عملی	نشخوار ذهنی
نشخوار ذهنی	-۰.۱۱۶	۰.۶۱۲	۱
وسواس فکری-عملی	-۰.۵۳۱	۱	
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۱		

تمام مسیرها در سطح ۰.۰۰۱ معنادار هستند.

در شکل زیر برازش اندازه‌گیری برای کل مدل نمایش داده می‌شود.



شکل ۱. برازش مدل اندازه‌گیری برای کل مدل



شکل ۲. اندازه گیری مدل ساختاری و نتایج در حالت استاندارد

جدول ۳. مدل ساختاری و سواس فکری

فرضیه پژوهش	نشخوار فکری	وسواس فکری-عملی	سطح معناداری	ضریب رگرسیون (بتا)
نشخوار فکری	<---	وسواس فکری-عملی	۰.۰۰۱	۰.۵۶
انعطاف پذیری روان شناختی	<---	وسواس فکری-عملی	۰.۰۰۱	-۰.۴۸
نشخوار فکری	<---	انعطاف پذیری روان شناختی	۰.۰۰۱	-۰.۱۰

R^2 نشان می‌دهد که چه مقدار از متغیر ملاک می‌تواند توسط

متغیرهای پیش بین تبیین شود. بر اساس یافته‌های مدل ساختاری که

در بالا قابل مشاهده است متغیرهای نشخوار فکری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ۳۱٪ از تغییرات متغیر وسواس فکری-عملی را تبیین جدول ۴. گزارش مدل تعدیل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

CMIN/DF	GFI	CFI	TLI	IFI	RMSEA
۱.۷۲	۰.۸۳	۰.۰۷۰	۰.۸۲	۰.۸۴	۰.۰۴۵
۱.۶۸	۰.۸۹	۰.۰۷۶	۰.۸۹	۰.۸۴	۰.۰۴۱

مدل ثابت

مدل متغیر

همانطور ملاحظه می‌کنید شاخص‌های برازش برای مدل متغیر بهتر از مدل ثابت است. رابطه بین نشخوار فکری و وسواس فکری-عملی در گروه پایین معنادار است و همین رابطه در گروه بالا معنادار نیست، جدول ۵. نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

سازه	سازه	بالا	پایین
نشخوار فکری	وسواس فکری-عملی	ضریب بتا (سطح معناداری)	ضریب بتا (سطح معناداری)
۰.۰۹ (۰.۱۳)	۰.۶۳ (۰.۰۰۱)		

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نشخوار ذهنی با وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معنادار دارد؛ به گونه‌ای که افزایش نشخوار ذهنی با افزایش شدت نشانه‌های وسواسی همراه بود. بر اساس نتایج مدل ساختاری، نشخوار ذهنی توانست وسواس فکری-عملی را به‌طور مثبت پیش‌بینی کند و این یافته نشان می‌دهد که درگیری مکرر و منفعلانه با افکار منفی، خطاهای گذشته، تهدیدهای احتمالی و پیامدهای ناخواسته می‌تواند بستر شناختی مناسبی برای تداوم افکار وسواسی و رفتارهای اجبارگونه فراهم سازد. این نتیجه با ادبیات پژوهشی همسو است؛ زیرا وسواس فکری-عملی معمولاً با افکار مزاحم، ناخواسته، تکرارشونده و دشوارمهار همراه است و هنگامی که فرد به جای فاصله‌گیری شناختی از این افکار، بارها آن‌ها را مرور و تحلیل می‌کند، احتمال تبدیل افکار مزاحم به چرخه‌های پایدار وسواسی افزایش می‌یابد. مطالعات بالینی نشان داده‌اند که وسواس فکری-عملی می‌تواند سیر طولانی، مزمن و همراه با اختلالات روان‌پزشکی دیگر داشته باشد (Klenfeldt et al., 2024) و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و بالینی بیماران، به‌ویژه در موارد شروع زودهنگام، در شدت و استمرار نشانه‌ها اهمیت دارد (Girone et al., 2024).

(2024). از این منظر، نشخوار ذهنی می‌تواند به‌عنوان یکی از فرآیندهای شناختی نگهدارنده عمل کند؛ زیرا فرد را در یک وضعیت توجهی تکراری نسبت به تهدید، شک، خطا و مسئولیت افراطی نگه می‌دارد. یافته حاضر همچنین با پژوهش‌هایی هماهنگ است که نقش نشخوار را در مشکلات روان‌شناختی گوناگون نشان داده‌اند؛ برای نمونه، رابطه نشخوار با اضطراب امتحان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نشان می‌دهد که تکرار ذهنی افکار منفی می‌تواند هم در موقعیت‌های تحصیلی و هم در نشانه‌های آسیب‌شناختی نقش ایفا کند (Dogan, 2024). همچنین، نقش نشخوار در علائم افسردگی، بی‌خوابی و ویژگی‌های خواب-بیداری در دانشجویان دختر نشان داده است که نشخوار ذهنی در جمعیت دانشجویی می‌تواند با پیامدهای هیجانی و عملکردی همراه باشد (Zhang et al., 2024). یافته‌های مربوط به نوجوانان نیز نشان می‌دهد که نشخوار می‌تواند در مسیر اثرگذاری تجربه‌های منفی بر علائم افسردگی نقش داشته باشد (Yu et al., 2024)؛ بنابراین، می‌توان گفت نشخوار ذهنی یک فرآیند فراتشخیصی است که در تداوم اختلالات هیجانی و وسواسی نقش دارد.

از نظر تبیینی، رابطه مثبت میان نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی را می‌توان بر اساس ماهیت تکرارشونده، مزاحم و خودتقویت‌کننده

افکار منفی توضیح داد. در نشخوار ذهنی، فرد به جای حل مسئله فعال، به بازبینی مداوم علت‌ها، پیامدها و معنای افکار یا رویدادها می‌پردازد. در وسواس فکری-عملی نیز فرد با افکاری مواجه می‌شود که ناخواسته و تهدیدآمیز تجربه می‌شوند و معمولاً برای کاهش اضطراب ناشی از آن‌ها به رفتارهای اجبارگونه روی می‌آورد. این دو فرآیند می‌توانند یکدیگر را تقویت کنند؛ به این معنا که نشخوار ذهنی برجستگی و اهمیت افکار مزاحم را افزایش می‌دهد و وسواس فکری-عملی نیز با ایجاد اضطراب و تردید، محتوای بیشتری برای نشخوار فراهم می‌سازد. پژوهش‌های مرتبط با بی‌خوابی نیز نشان داده‌اند که نشخوار، نگرانی و فاجعه‌سازی از نظر مفهومی و کارکردی همپوشانی دارند و همگی می‌توانند فرد را در چرخه پردازش منفی و مزاحم گرفتار کنند (Jansson-Frojmark et al., 2024). همچنین، در بیماران دارای درد مزمن، انواع نشخوار توانسته‌اند وضعیت جسمانی و روان‌شناختی آتی را پیش‌بینی کنند (Kaptan et al., 2024) و این یافته نشان می‌دهد که نشخوار نه تنها یک تجربه ذهنی گذرا، بلکه فرآیندی مؤثر بر کارکرد طولی فرد است. در مطالعه‌ای دیگر، رابطه نشخوار شناختی با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دهان و شاخص‌های جسمانی گزارش شده است (David et al., 2024) که نشان می‌دهد پیامدهای نشخوار می‌تواند فراتر از حوزه روان‌پزشکی کلاسیک باشد. با وجود این، باید میان نشخوار ناسازگارانه و تأمل هدفمند تمایز قائل شد؛ زیرا برخی پژوهش‌ها نقش نشخوار انطباقی را در پیگیری هدف و عملکرد شناختی مطرح کرده‌اند (Sankaran et al., 2024). بر همین اساس، در وسواس فکری-عملی، مسئله اصلی صرفاً وجود اندیشیدن مکرر نیست، بلکه ماهیت غیرقابل انعطاف، تهدیدمحور، اضطراب‌زا و اجتنابی این فرآیند است.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با وسواس فکری-عملی رابطه منفی و معنادار دارد؛ به این معنا که هرچه سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد بالاتر باشد، شدت نشانه‌های وسواس فکری-عملی کمتر است. این یافته از نظر نظری بسیار مهم است، زیرا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای پذیرش تجربه‌های درونی، مشاهده افکار بدون همانندسازی کامل با آن‌ها، حفظ تماس با لحظه حال و انتخاب رفتارهای ارزش‌محور اشاره دارد. در وسواس فکری-عملی، فرد معمولاً افکار مزاحم را

خطرناک، غیرقابل تحمل یا الزام‌آور ارزیابی می‌کند و به‌منظور کاهش اضطراب، رفتارهای اجبارگونه یا اجتنابی انجام می‌دهد. در مقابل، فرد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند افکار مزاحم را به‌عنوان رویدادهای ذهنی تجربه کند، بدون آنکه ناچار باشد به محتوای آن‌ها پاسخ رفتاری تکراری دهد. این نتیجه با پژوهش‌هایی هماهنگ است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را یکی از سازه‌های اصلی سلامت روان معرفی کرده‌اند. برای نمونه، ارزیابی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سلامت روان در بزرگسالان نشان داده است که این سازه با شاخص‌های بهتر سلامت روان همراه است (Cunha et al., 2024). همچنین، پژوهش درباره انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرآیندهای شناختی-عاطفی در زندگی روزمره جوانان نشان داده است که این سازه در تنظیم تجربه‌های روزانه و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی نقش مهمی دارد (Westhoff et al., 2024). از سوی دیگر، مقایسه مفهومی و کارکردی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تاب‌آوری نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نه تنها ظرفیت مقاومت در برابر فشار، بلکه توانایی تغییر رابطه فرد با افکار، هیجان‌ها و رفتارها را در بر می‌گیرد (Jo et al., 2024). بنابراین، رابطه منفی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با وسواس فکری-عملی در پژوهش حاضر قابل انتظار و از نظر بالینی معنادار است.

این یافته همچنین با پژوهش‌هایی همسو است که نقش درمانی و محافظتی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند. مرور نظام‌مند و فراتحلیلی مکانیسم‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داده است که ابعاد انعطاف‌پذیری و عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند سازوکارهای اصلی تغییر درمانی باشند (Macri & Rogge, 2024). همچنین، نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه تاب‌آوری با پریشانی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به ام‌اس نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری می‌تواند مسیر اثرگذاری منابع روان‌شناختی مثبت بر پیامدهای سلامت را توضیح دهد (Pakenham et al., 2024). مرور دامنه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سالمندی نیز بر کاربرد گسترده این سازه در دوره‌های مختلف زندگی تأکید دارد (Plys et al., 2023). افزون بر این، بررسی شبکه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در خردسالان بدون همراه نشان می‌دهد که این سازه در جمعیت‌های

آسیب‌پذیر نیز جایگاهی محوری در شبکه سلامت روان دارد (Freyman et al., 2024). در مطالعات داخلی نیز آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی توانسته است انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی را در مادران کودکان دارای اختلالات یادگیری خاص بهبود دهد (Shafiei et al., 2023). همچنین، مداخلات شناختی و فراشناختی در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، سرعت پردازش، بازداری شناختی و توجه انتخابی مؤثر گزارش شده‌اند (Abbasi et al., 2025). این مجموعه شواهد از این تبیین حمایت می‌کند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در برابر الگوهای خشک، تکراری و اجبارمحور نقش محافظتی داشته باشد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که نشخوار ذهنی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه منفی و معنادار دارد. این یافته نشان می‌دهد افرادی که بیشتر درگیر نشخوار ذهنی می‌شوند، احتمالاً توان کمتری برای فاصله‌گیری از افکار، پذیرش تجربه‌های ناخوشایند و انتخاب رفتارهای سازگارانه دارند. از نظر مفهومی، نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دو جهت متضاد عمل می‌کنند؛ نشخوار ذهنی فرد را در گذشته، تهدید، خطا، شکست یا نگرانی نگه می‌دارد، اما انعطاف‌پذیری روان‌شناختی امکان بازگشت به لحظه حال و حرکت در جهت ارزش‌ها را فراهم می‌کند. پژوهش درباره اضطراب امتحان، نشخوار و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز نشان داده است که این سه متغیر در یک شبکه شناختی-هیجانی با یکدیگر مرتبط‌اند (Dogan, 2024). همچنین، یافته‌های مربوط به نشخوار کاری و اشتیاق شغلی نشان می‌دهد که کیفیت درگیری ذهنی افراد با رویدادهای روزمره می‌تواند بر بهزیستی و عملکرد آنان اثرگذار باشد (Zheng et al., 2024). در همین راستا، پژوهش‌های مربوط به توانمندسازی شناختی، هوش سیال و کارکردهای شناختی نشان داده‌اند که تقویت ظرفیت‌های شناختی می‌تواند در بهبود سازگاری روان‌شناختی و کاهش الگوهای ناکارآمد پردازش ذهنی اهمیت داشته باشد (Ershadi Chahardeh et al., 2024). مطالعات مربوط به استانداردسازی آزمون‌های هوش سیال و نقش فراشناخت نیز بر اهمیت فرآیندهای شناختی سطح بالا در تنظیم رفتار و سازگاری تأکید کرده‌اند (Seadatee Shamir, 2025; Shams et al., 2025). بنابراین، کاهش نشخوار ذهنی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را می‌توان دو مسیر مکمل برای کاهش نشانه‌های وسواسی دانست.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر مربوط به نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی بود. نتایج نشان داد که رابطه نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی در گروه دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین معنادار و قوی بود، اما در گروه دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا معنادار نبود. این یافته نشان می‌دهد که نشخوار ذهنی تنها زمانی به شدت با نشانه‌های وسواسی همراه می‌شود که فرد توان کافی برای پذیرش، فاصله‌گیری شناختی، تنظیم توجه و انتخاب رفتارهای جایگزین نداشته باشد. به بیان دیگر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مانند یک سپر روان‌شناختی عمل می‌کند و مانع از آن می‌شود که نشخوار ذهنی به‌طور مستقیم به افزایش وسواس فکری-عملی منجر شود. این نتیجه با مدل‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد همخوان است که تأکید می‌کنند مشکل اصلی، وجود افکار ناخوشایند نیست، بلکه رابطه خشک، اجتنابی و کنترل‌محور فرد با این افکار است (Macri & Rogge, 2024). همچنین، یافته‌های مربوط به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زندگی روزمره جوانان نشان می‌دهد که این سازه می‌تواند شدت اثر فرآیندهای شناختی-عاطفی منفی را بر سلامت روان کاهش دهد (Westhoff et al., 2024). از سوی دیگر، پژوهش‌های مربوط به بهبود ظرفیت‌های شناختی و اجتماعی از طریق مداخلات آموزشی-روان‌شناختی نشان داده‌اند که توانمندی‌های شناختی و انعطاف در پردازش اطلاعات قابل پرورش هستند (Zelli et al., 2024, 2025). بنابراین، اگرچه نشخوار ذهنی یک عامل خطر برای وسواس فکری-عملی محسوب می‌شود، اثر آن در حضور انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا تضعیف می‌شود.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور هم‌زمان در تبیین وسواس فکری-عملی نقش دارند و توانسته‌اند بخشی از واریانس نشانه‌های وسواسی را تبیین کنند. این یافته از رویکردهای فراتشخیصی حمایت می‌کند؛ رویکردهایی که به جای تمرکز صرف بر نشانه‌های ظاهری اختلال، بر فرآیندهای زیربنایی مانند نشخوار، اجتناب تجربی، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، ضعف تنظیم هیجان و دشواری در بازداری شناختی تمرکز دارند. پژوهش‌های مختلف در حوزه تربیت، شناخت و سلامت روان نیز نشان داده‌اند که سازه‌هایی مانند خودکنترلی، آینده‌نگری، مسئولیت‌پذیری، سرمایه روان‌شناختی، سرسختی،

بررسی شود. همچنین، انجام این پژوهش در نمونه‌های بالینی مبتلا به وسواس فکری-عملی و مقایسه آن با گروه‌های غیربالینی می‌تواند در روشن‌تر شدن نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مؤثر باشد. استفاده از مصاحبه بالینی، شاخص‌های رفتاری، سنجش‌های چندمنبعی و روش‌های ترکیبی کمی و کیفی نیز می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد. افزون بر این، پیشنهاد می‌شود در مدل‌های آینده متغیرهایی مانند اجتناب تجربی، عدم تحمل ابهام، باورهای فراشناختی، تنظیم هیجان، اضطراب، افسردگی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی نیز وارد مدل شوند تا سازوکارهای پیچیده‌تر تبیین‌کننده وسواس فکری-عملی مشخص گردد.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران می‌توانند در ارزیابی و درمان نشانه‌های وسواس فکری-عملی، علاوه بر توجه به محتوای افکار وسواسی و رفتارهای اجبارگونه، سطح نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مراجعان را نیز بررسی کنند. طراحی مداخلاتی که بر کاهش نشخوار ذهنی، افزایش پذیرش تجربه‌های درونی، آموزش فاصله‌گیری شناختی، تقویت توجه به لحظه حال و حرکت در جهت ارزش‌های فردی تمرکز دارند، می‌تواند برای کاهش نشانه‌های وسواسی سودمند باشد. در محیط‌های دانشگاهی نیز اجرای کارگاه‌های آموزشی درباره مدیریت افکار مزاحم، تنظیم هیجان، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به پیشگیری از تشدید نشانه‌های وسواسی و ارتقای سلامت روان دانشجویان کمک کند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

سازگاری و تنظیم هیجان می‌توانند در شکل‌گیری رفتارهای سازگارانه نقش داشته باشند (Dashti Esfahani et al., 2024; Hadiyan et al., 2025; Shariati et al., 2022; Tammeh et al., 2025). همچنین، مطالعات مربوط به طراحی بسته‌های آموزشی و شایستگی‌های حرفه‌ای روان‌شناسان و مشاوران نشان می‌دهد که برای پاسخ به نیازهای روان‌شناختی افراد، به‌ویژه دانشجویان و نوجوانان، باید مداخلاتی طراحی شود که هم بر فرآیندهای شناختی و هم بر مهارت‌های هیجانی و رفتاری تمرکز داشته باشد (Amini et al., 2024; Nejat Bakhsh Isfahani et al., 2024). بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که درک و درمان وسواس فکری-عملی بدون توجه به نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ناقص خواهد بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند یکی از مسیرهای مؤثر برای کاهش اثرات آسیب‌زای نشخوار ذهنی بر نشانه‌های وسواسی باشد و از این رو، این سازه باید در برنامه‌های پیشگیرانه، مشاوره‌ای و درمانی مورد توجه قرار گیرد.

پژوهش حاضر با وجود برخورداری از مدل نظری روشن و استفاده از ابزارهای استاندارد، دارای چند محدودیت بود. نخست آنکه طرح پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و بنابراین امکان استنباط علی مستقیم از روابط میان متغیرها وجود ندارد. دوم آنکه نمونه پژوهش فقط از میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد؛ از این رو، تعمیم نتایج به سایر دانشجویان، گروه‌های سنی، جمعیت‌های بالینی و افراد غیردانشجو باید با احتیاط انجام شود. سوم آنکه داده‌ها بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شدند و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی، برداشت ذهنی متفاوت از گویه‌ها و خستگی پاسخ‌دهندگان وجود دارد. همچنین، پژوهش حاضر وضعیت بالینی شرکت‌کنندگان را از طریق مصاحبه تشخیصی بررسی نکرد و بنابراین نتایج بیشتر ناظر بر نشانه‌های وسواس فکری-عملی در جمعیت دانشجویی است، نه تشخیص قطعی اختلال وسواس فکری-عملی.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی، آزمایشی و نیمه‌آزمایشی استفاده شود تا جهت اثرگذاری نشخوار ذهنی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و وسواس فکری-عملی با دقت بیشتری

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Abbasi, S., Dortaj, F., Sadipour, E., & Seadatee Shamir, A. (2025). The Effectiveness of Metacognitive Empowerment on Cognitive Flexibility, Speed of Information Processing, Cognitive Inhibition and Selective Attention. *Journal of Cognitive Development*, 26(1), 1-10. <https://doi.org/10.22059/japr.2025.378595.644956>
- Amini, R., Hosseini Khah, A., & Seadatee Shamir, A. (2024). Designing an Educational Intervention Package to Enhance Students' Artistic Intelligence Based on the Lived Experiences of Top Talents. *Journal of Cognition, Behavior, Learning*. <https://doi.org/10.61838/jcbl.1.4.1>
- Cunha, M., Temido, A., Moniz, S., & Galhardo, A. (2024). Assessing Psychological Flexibility and Mental Health in Adults: The Psy-Flex European Portuguese Version. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 100730. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100730>
- Dashti Esfahani, R., Seadatee Shamir, A., Kashani Vahid, L., & Nasrollahi, B. (2024). Investigating the Relationship between Future Thinking and the Abilities of Moral Judgment and Self-Control in First-Year Elementary Schools. *Research in Islamic Education Issues*, 32(63), 11-30. <https://doi.org/10.1007/s00784-024-05779-z>
- David, S. C., Ferreira, T. D. G. M., da Rocha, J. M., Moreira, C. H. C., & Fiorini, T. (2024). Association between Cognitive Rumination and Periodontal Disease, Tooth Loss and Oral Health-Related Quality of Life in a Rural Southern Brazil Population. *Clinical Oral Investigations*, 28(7), 397. <https://doi.org/10.1007/s00784-024-05779-z>
- de la Cruz, L. F., Isomura, K., Lichtenstein, P., Larsson, H., Kuja-Halkola, R., Chang, Z., & Mataix-Cols, D. (2024). All Cause and Cause Specific Mortality in Obsessive-Compulsive Disorder: Nationwide Matched Cohort and Sibling Cohort Study. *bmj*, 384. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077564>
- Dogan, U. (2024). The Relationship between Test Anxiety, Rumination, and Psychological Flexibility. *Current Psychology*, 43, 2568-2577. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04411-9>
- Drake, M. H., Friesen-Haarer, A. J., Ward, M. J., & Miller, M. L. (2024). Obsessive-Compulsive Disorder Symptoms and Intrusive Thoughts in the Postpartum Period: Associations with Trauma Exposure and PTSD Symptoms. *Stress and Health*, 40(2), e3316. <https://doi.org/10.1002/smi.3316>
- Ershadi Chahardeh, S., Seadatee Shamir, A., & Zabihi, R. (2024). The Effectiveness of Lumosity-Based Cognitive Empowerment on Maher Fluid Intelligence and Cognitive Functions in Elementary School Boys. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(3), 86-93. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.3.11>
- Faridi Sfanjany, J., Rezaee, S., & Seadatee Shamir, A. (2025). Identifying the Opportunities of Cyberspace in Learning Environments from the Perspective of Students. *Learner-based Curriculum and Instruction Journal*, 4(1), 87-106. <https://magiran.com/p2883189>
- Freyman, J., Morroni, D., Kleinbub, J. R., & Karekla, M. (2024). Examining Psychological Flexibility in Unaccompanied Minors: A Network Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 100808. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100808>
- Girone, N., Benatti, B., Bucca, C., Cassina, N., Vismara, M., & Dell'Osso, B. (2024). Early-Onset Obsessive-Compulsive Disorder: Sociodemographic and Clinical Characterization of a Large Outpatient Cohort. *Journal of psychiatric research*, 172, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.02.009>
- Hadiyan, S., Abolmaali Alhasani, K., Rafiepoor, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). The Effect of Psychological Capital and Social Capital in the Organizational Citizenship Behaviors Mediated by Perception Management. *Journal of Psychological Science*, 24(146), 81-98. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.146.81>
- Haratyan, F., Dortaj, F., Hatami, M., Bagheri, F., & Seadatee Shamir, A. (2024). Reading Nature-Inspired Autobiographical Poetry and Optimal Functioning Based on PERMA Model. *The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education*. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2441218>
- Jansson-Frojmark, M., Sunnhed, R., Carney, C. E., & Rosendahl, I. (2024). Conceptual Overlap of Negative Thought Processes in Insomnia: A Focus on Catastrophizing, Worry, and Rumination in a Student Sample. *Behavioral Sleep Medicine*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2374264>
- Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y., & Yang, E. (2024). What Makes Us Strong: Conceptual and Functional Comparisons of Psychological Flexibility and Resilience. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798>
- Kaptan, M., Konstantopoulos, C. G., Mackey, S. C., & You, D. S. (2024). Which Types of Rumination Will Predict Longitudinal Physical and Psychological Status in Patients with Chronic Pain? *The Journal of Pain*, 25(4), 65. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.01.299>
- Khandani, F., Farrokhi, N., & Seadatee Shamir, A. (2023). Comparison of the Effectiveness of Executive Function Training and Play Therapy on Promoting the Learning of Mathematical Concepts in Students with Learning Disabilities. *Journal of Exceptional Children*. <http://joec.ir/article-1-1735-en.html>
- Klenfeldt, I. F., Skoog, G., Skoog, J., & Skoog, I. (2024). The Natural History of Lifetime Psychiatric Disorders in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder Followed over Half a Century. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 149(4), 284-294. <https://doi.org/10.1111/acps.13665>
- MacKay, M., Yang, B. H., Dursun, S. M., & Baker, G. B. (2024). The Gut-Brain Axis and the Microbiome in Anxiety Disorders, Post-Traumatic Stress Disorder and Obsessive-Compulsive Disorder. *Current Neuropsychology*, 22(5), 866-883. <https://doi.org/10.2174/1570159X21666230222092029>
- Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining Domains of Psychological Flexibility and Inflexibility as Treatment Mechanisms in Acceptance and Commitment Therapy: A Comprehensive Systematic and Meta-Analytic Review. *Clinical psychology review*, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Mirarabshahi, S. M., Seadatee Shamir, A., & Abulmaali, K. (2023). Comparing the Talent Management Model of Gifted Students in the Educational System of Iran and Canada and Presenting a Health-Based Talent Search Model. *Quran and*

- 9(2), 389-399.
<https://www.jedusocio.com/index.php/se/article/view/392>
- Shams, S., Seadatee Shamir, A., & Sadat Kazemi, A. (2025). Psychometric Properties and Standardization of the Maher Multiple Fluid Intelligence Test (MMFTI) in Students Aged 4 to 6. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 106-131. <https://doi.org/10.61838/qecp.200>
- Shariati, M., Ghadami, M., Seadatee Shamir, A., & Rezaei, S. (2022). Designing a Pattern of Responsibility of Managers Based on Nahj al-Balaghah in the Framework of the Fundamental Transformation Document of Education: A Qualitative Research. *Journal of Islamic Lifestyle Centered on Health*. <https://www.magiran.com/p2713461>
- Tammeh, B., Dortaj, F., Seadatee Shamir, A., & Farokhi, N. (2025). Developing a Structural Model for Academic Buoyancy Based on Motivational Factors and Mediator Roles of Grit, Mental Toughness, and Control. *Educational Psychology*, 20(74), 7-32. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.33439.2302>
- Tiyatiye, B., & Akosile, W. (2024). A Systematic Review of Prevalence of Comorbid Obsessive-Compulsive Disorders and Substance Use Disorders in Clinical Settings, 1990-2021. *Journal of Substance Use*, 29(2), 180-185. <https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2148579>
- Vriend, C., de Joode, N. T., Pouwels, P. J., Liu, F., Otaduy, M. C., Pastorello, B., & van den Heuvel, O. A. (2024). Age of Onset of Obsessive-Compulsive Disorder Differentially Affects White Matter Microstructure. *Molecular Psychiatry*, 29(4), 1033-1045. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02390-8>
- Westhoff, M., Heshmati, S., Siepe, B., Vogelbacher, C., Ciarrochi, J., Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2024). Psychological Flexibility and Cognitive-Affective Processes in Young Adults' Daily Lives. *Scientific reports*, 14(1), 8182. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58598-3>
- Yu, T., Hu, J., & Zhao, J. (2024). Childhood Emotional Abuse and Depression Symptoms among Chinese Adolescents: The Sequential Masking Effect of Ruminative Thinking and Deliberate Rumination. *Child abuse & neglect*, 154, 106854. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106854>
- Zandkarimi, G., Farhadi, F., & Seadatee Shamir, A. (2025). Treatment of Emotional Conflicts of Couples Based on the Criteria of the Research Domain Criteria (RDoC). <http://iranapsy.ir/en/Home/XMLArticle/48335>
- Zelli, M. H., Seadatee Shamir, A., & Kazemi, A. (2024). Effectiveness of Psycho-Educational Intervention of Maher Crystallized Intelligence on Increasing Socio-Cultural Intelligence in Elementary Second-Period Students of Tehran City. *Sociology of Education*, 10(3), 275-288. <https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>
- Zelli, M. H., Seadatee Shamir, A., & Kazemi, A. (2025). The Effectiveness of the Maher Crystallized Intelligence Educational-Psychological Intervention on Enhancing Fluid Intelligence and Socio-Cultural Intelligence. *Mental Health and Lifestyle Journal*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.61838/mhlj.3.1.3>
- Zhang, X., Wang, F., Zou, L., & Lee, S. Y. (2024). Depressive Symptoms, Sleep-Wake Features, and Insomnia among Female Students: The Role of Rumination. *Journal of Health Psychology*, 13591053241258252. <https://doi.org/10.1177/13591053241258252>
- Zheng, S., Tan, S., Tan, X., & Fan, J. (2024). Positive Well-Being, Work-Related Rumination and Work Engagement among Chinese University Logistics Staff. *Behavioral Sciences*, 14(1), 65. <https://doi.org/10.3390/bs14010065>
- Medicine, 7(5), 1-17.
https://www.quraniimed.com/article_196521.html
- Moeinzadeh, N., Souri, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Compassion-Based and Mindfulness-Based Therapies on Dysfunctional Communication Beliefs in Women with Multiple Sclerosis. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 4(2), 1-10. <https://maherpub.com/jnidd/article/view/538>
- Nejat Bakhsh Isfahani, L., Seadatee Shamir, A., & Ghamari, M. (2024). Analysis of the Components of Professional Competences Needed by School Psychologists and Counselors: Using a Qualitative Approach. *Cognitive and Behavioral Science Research*. <https://sanad.iau.ir/en/Article/1207371>
- Nikooyeh, E., Seadatee Shamir, A., & Mohammadi Aria, A. (2025). The Mediating Role of Cyberbullying, Self-Efficacy, and Parenting Styles in the Relationship between Trait Emotional Intelligence and School Adjustment in Adolescents. *Journal of Cognition, Behavior, Learning*, 2(2), 11. <https://doi.org/10.61838/jcbl.2.2.11>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2024). The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Resilience and Distress and Quality of Life in People with Multiple Sclerosis. *Journal of Health Psychology*, 29(1), 65-80. <https://doi.org/10.1177/13591053231182364>
- Plys, E., Jacobs, M. L., Allen, R. S., & Arch, J. J. (2023). Psychological Flexibility in Older Adulthood: A Scoping Review. *Aging & mental health*, 27(3), 453-465. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2036948>
- Regala, J., & Reis, J. (2024). Late-Onset Obsessive-Compulsive Disorder Comprising Somatic Obsessions: Is This a Distinct and Overlooked Phenotypic Subtype? *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(1), 51957. <https://doi.org/10.4088/23cr03625>
- Sankaran, S., Szumowska, E., & Kossowska, M. (2024). Always Look on the Bright Side of Life: The Role of Adaptive Rumination on Goal Pursuit and Cognitive Task Performance. *Journal of Individual Differences*. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000413>
- Seadatee Shamir, A. (2023). Comparison of Short-Term Memory, Reading Performance and Academic Achievement of Early Bilingual and Monolinguals. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*. <https://www.sid.ir/filesserver/jep/39911-284242-x-1363725.pdf>
- Seadatee Shamir, A. (2024). The Effectiveness of Teaching Math Skills on Increasing the Crystallized Intelligence of Secondary School Students of Shahed Schools. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*. <https://sid.ir/filesserver/jep/39911-284245-x-1363769.pdf>
- Seadatee Shamir, A. (2025). Standardization of the Five-Factor Model of the Maher Multifaceted Fluid Test of Intelligence (MMFTI) for Fourth to Sixth-Grade Students Based on Metacognition Theory. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(1), 188-200. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i1.730>
- Shafiei, Z., Ghamari, M., & Seadatee Shamir, A. (2023). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Training on Psychological Flexibility and Emotional Self-Regulation in Mothers with Children with Specific Learning Disorders. *Razi Journal of Medical Sciences*, 30(7), 1-10. <https://doi.org/10.47176/rjms.30.176>
- Shahbazi, Z., Karimi Bagh Malek, A., & Seadatee Shamir, A. (2023). Investigating the Affecting Scientific Factors on the Moral Education of Senior School Female Students and Presenting a Pattern. *Iranian Journal of Educational Society*,