

نقش میانجی مهارت تمرکز در ارتباط میان همجواری شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد غرب

کسری حاتمی^۱، آوا مرادی^۲، حسین سوری^۳

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز اسلام آباد غرب، کرمانشاه، ایران.

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز اسلام آباد غرب، کرمانشاه، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

چکیده

دانش آموزان از اقشار مستعد، برگزیده جامعه و سازندگان آینده کشور خویش هستند و سطح سلامت جسم و روان آن‌ها تأثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت تحصیلی‌شان خواهد داشت. لذا هدف ما در این پژوهش نقش میانجی مهارت تمرکز در ارتباط میان همجواری شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش مشتمل بر کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد به تعداد ۲۱۴۵ نفر هستند که با توجه به حجم جامعه، حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۲۶ نفر محاسبه شد و روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود که پس از توزیع پرسشنامه تنها ۳۰۸ پرسشنامه سالم و بدون مشکل تحویل گرفته شد. ابزار گردآوری داده در این پژوهش پرسشنامه همجواری شناختی گیلندرز و همکاران، پرسشنامه تفکر ارجاعی ارینگ و همکاران (۲۰۱۰)، پرسشنامه نشخوار فکری باقری نژاد و همکاران (۱۳۸۸)، پرسشنامه مهارت تمرکز سواری و اورکی (۱۳۹۱) است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شده است. نتایج نشان داد که بین همجواری شناختی و مهارت تمرکز دانش آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز نیز رابطه منفی و همچنین بین مهارت تمرکز و نشخوار فکری دانش آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد در نتیجه مهارت تمرکز در ارتباط میان همجواری شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی دارد. با توجه به یافته‌های این مطالعه می‌توان بر سهم و نقش متغیرهای شناختی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأکید نمود. بنابراین پیشنهاد می‌شود جهت کاهش تداخل همجواری شناختی، تفکر ارجاعی و نشخوار فکری در روند تحصیلی دانش آموزان، آموزش مهارت تمرکز به دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: مهارت تمرکز، همجواری شناختی، تفکر ارجاعی، نشخوار فکری، دانش آموزان

. مقدمه و بیان مسئله

دانش آموزان مقطع متوسطه دوم اکثراً در سنین نوجوانی هستند، نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. انتقال موفقیت آمیز از مرحله کودکی به دوره نوجوانی به تغییر در مفهوم خویشتن نیازی اساسی دارد. نوجوان که بیش از هر زمان دیگری تحت فشارهای محیطی گوناگون قرار دارد درصدد تعیین هویت خود و ایجاد تعادل و هماهنگی بین خواسته ها و امیال و کشش های متضاد خود است (ژو و شک، ۲۰۲۰).

نشخوار فکری به عنوان سازه ای مهم در فهم چگونگی ایجاد و تداوم خلق افسرده مورد توجه برخی محققان قرار گرفته است. تحقیق ها نشان داده است که این نوع تفکر در برخی اختلال های هیجانی نظیر افسردگی، وسواس و اختلال اضطراب فراگیر مشاهده می شود. افکار منفی در افسردگی تحت عنوان نشخوار فکری نام گذاری شده اند که به عنوان تعمق در مورد افسردگی، همچنین علت ها و پیامدهای آن تعریف می شود. نشخوار فکری بر خلق افسرده اثر می گذارد موجب افزایش اثرات خلق منفی روی حل مسئله و انگیزش شود (برای مثال از طریق خودتردیدی درباره توانایی حل مشکل یا توانای شناختی). عواملی همچون اختلالات هیجانی، والدین بیش از حد کنترل کننده، والدین طرد کننده، تجاربی از آزار جنسی، هیجانی و جسمی در دوران کودکی را به عنوان عوامل مرتبط به نشخوار فکری در بزرگسالی معرفی کردند. (نظامی پور، زرغام حاجبی، عبدالمنافی، ۱۳۹۴).

تفکر ارجاعی یکی از مشخصه های معمول ذهنی و ارزیابی شناختی افراد از زندگی است و شامل خوداسنادهایی است که از حوادث، موضوعات و رفتار افراد که مفهومی منفی را برای شخص تداعی می کند برگرفته شده است (کالمس و روبرت، ۲۰۰۷). تفکر ارجاعی همبستگی زیادی با عوامل هیجانی دارد و به طور دقیق از طریق نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی که مشخصه اصلی نگرانی است، تعریف می شود (مکاو و همکاران، ۲۰۱۳). افرادی که مشخصه های تفکر ارجاعی بیشتری دارند، آشفتگی روان-شناختی و هیجانی بیشتری را متحمل می شوند (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۹۵). برخی افراد در مواجهه با رویدادی استرس آور آن را به صورت هیجانی آبی تجربه می کنند، حال آنکه برخی این باورها و اعتقادات مربوط به آن رویداد را در ذهن خود تثبیت کرده و بسط می دهند که نهایتاً این تکرار مکرر افکار منفی در ذهن فرد می تواند سلامت روان وی را تهدید کند (کینز و همکاران، ۲۰۰۲). از آنجا که افکار خودآیند منفی با ارزیابی منفی افراد از خود، جهان و آینده همراه است می تواند در بروز رفتارهای سازگارانه و غیرسازگارانه مثل اعتیاد نقش داشته باشد (حسینی، کریمی، نظر پور، ۱۳۹۷). همچنین نشخوار فکری و تکرار افکار ناخوشایند نیز می تواند با تداوم اعتیاد در ارتباط باشد (صالحی فردی، ۱۳۹۸).

در طی دو دهه اخیر پژوهش های زیادی در حمایت از نقش آسیبزا بودن همجوشی شناختی به عنوان یک فرآیند بنیادین در سبب شناسی اختلال های روانشناختی از جمله اختلال افسردگی، اختلال های سایکوتیک، اختلال اضطراب اجتماعی، اضطراب امتحان اختلال استرس پس از سانحه و اختلال وسواس-اجباری، انجام شده است (فولادوند، ۱۳۹۹). نتایج اکثر این پژوهش ها از نقش واسطه ای آمیختگی شناختی در بروز و تشدید اختلال های روانشناختی حمایت می کند. به عبارت دیگر، این مدل های روانشناختی، همجوشی شناختی را یکی از متداول ترین متغیرهای آسیب شناسی می دانستند که تاکنون شناخته شده است. همجوشی شناختی

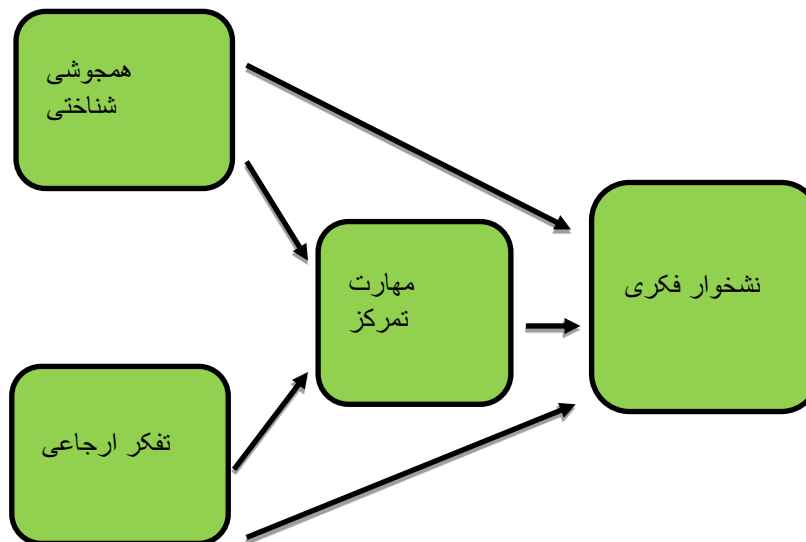
۱ Kalmsa and Robert

۲ Macau

۳ Keynes

زمانی رخ می دهد که افکار فرد روی رفتار اثر گذاشته و باعث می شوند، فرد به جای توجه به فرآیند فکر (زمینه) به تولیدات فکر (محتوا) توجه نماید. زمانی که این فرآیند بر تجربه فرد غلبه داشته باشد منجر به انعطاف ناپذیری روانشناختی می گردد. فردی با یک پیشینه طولانی از عدم تأیید در روابط بین فردی، شاید نتواند هرگز این فکر «کسی مرا دوست ندارد» را حذف نماید، اما اگر قادر باشد از فکر جدا شود، آن فکر منجر به رفتارهای انزوایی و در نتیجه بدتر شدن افسردگی نمی شود (عبدل پور و همکاران، ۱۳۹۷).

تمرکز، در لغت، به معنی تراکم، فشردگی مجموعه و چکیده و در اصطلاح، یعنی حفظ و نگه داری توجه و تمرکز حواس روی موضوعی معین بدون تمرکز، حواس یادگیری، متمرکز نخواهند بود. همه افراد، توانایی تمرکز دارند؛ چون تمرکز، امری نسبی است و کسی نمی تواند ادعا کند که کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. لذا در این پژوهش محقق در نظر دارد به این سؤال پاسخ دهد که آیا مهارت تمرکز در ارتباط میان همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی دارد؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

۱-۱. فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی:

مهارت تمرکز در ارتباط میان همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی معنی داری دارد.

فرضیه های فرعی

بین همجوشی شناختی و مهارت تمرکز دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

بین مهارت تمرکز و نشخوار فکری دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

مهارت تمرکز در ارتباط میان تفکر ارجاعی و نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی دارد

۲. پیشینه پژوهش

آزادی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بهزیستی روان شناختی و سرسختی روان شناختی با نقش میانجی گری حمایت اجتماعی در زنان مبتلا به سرطان پستان انجام دادند نتایج نشان داد نتایج نشان داد سرسختی روان شناختی با بهزیستی روان شناختی و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنی دار دارد. حمایت اجتماعی با تمامی مؤلفه های سرسختی و بهزیستی روان شناختی رابطه معنی داری دارد و جهت تمامی روابط مثبت است ($P < 0.05$). شهبازی و موسی زاده (۱۳۹۵) پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه سبک های مقابله ای با بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان انجام دادند جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان (زن و مرد) دانشگاه آزاد اردبیل در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ می باشد. نمونه پژوهش شامل ۴۰۰ نفر دانشجویان می باشد که روش انتخاب نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف، پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن و نمرات معدل دانشجویان می باشد. روش تجزیه و تحلیل داده ها همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام است. نتایج پژوهش نشان داد که بین راهبرد مقابله ای مسئله مدار با بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معنادار و بین راهبرد هیجان مدار با بهزیستی روان شناختی رابطه منفی معنادار وجود دارد. تیپیک (۱۳۹۵) در مطالعه ای با عنوان تعیین نقش ویژگی های شخصیتی و حمایت اجتماعی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی زنان شهر تهران بیان داشت که بین تمامی متغیرهای پژوهش با بهزیستی روانی رابطه و همبستگی معناداری وجود داشت و به غیر از ویژگی روان رنجوری که معناداری و همبستگی غیرمستقیم و منفی را نشان داد تمامی متغیرها همبستگی مثبت و مستقیم را نشان دادند. براساس نتایج به دست آمده می توان گفت که ویژگی های شخصیتی و حمایت اجتماعی قادرند بهزیستی روان شناختی زنان شرکت کننده در تحقیق حاضر را پیش بینی کنند. بشرپور، نریمانی و عیسی زادگان (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان داد، میزان استرس و نوع ادراکی که شخص نسبت به استرس دارد به میزان زیادی تحت تأثیر سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی است و با وجود سبک های مقابله شناختی و رفتاری و با دریافت حمایت اجتماعی از طرف خانواده و دوستان شخص ادراک مثبتی از استرس پیدا می کند. خدایاری فرد (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه بین تیپ های شخصیتی با بهزیستی روان شناختی و هیجانات تحصیلی دانشجویان شهر همدان " پرداخت به این نتیجه رسیده که بین تیپ های شخصیتی با بهزیستی روان شناختی و هیجانات تحصیلی دانشجویان رابطه مثبتی وجود دارد. میثاقی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه بین بهزیستی روان شناختی و بلوغ اجتماعی با اضطراب تحصیلی دانشجویان شهر اهواز " پرداخت که نتایج نشان داد بین بهزیستی روان شناختی و بلوغ اجتماعی با اضطراب تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد.

نانس ۴ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند راهبردهای مقابله مساله مدار بهزیستی افراد میانسال را به طور منفی پیش بینی می کند در حالیکه راهبردهای مقابله هیجان مدار بهزیستی افراد میانسال را به طور منفی پیش بینی می کند. ته، آرچر، چانگ و چن ۵ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند، بهزیستی روان شناختی نقش میانجی و واسطه را در ارتباط استرس های ادراک شده و سلامت روانی

۴. Nunes

۵. Teh, Archer, Chang & Chen

ایفا می کند و بین بهزیستی روان شناختی و استرس ادراک شده رابطه معناداری وجود دارد. هوگز (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه بین هیجانات پیشرفت تحصیلی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان لندن" پرداخت که نتایج نشان دادند که در هیجانات پیشرفت تحصیلی باعث می شود میزان انگیزش دانشجویان به تحصیل را افزایش می دهد و دانشجویان نسبت به تحصیل خوشبین باشد و به طور کلی بین هیجانات پیشرفت تحصیلی با افزایش خوشبینی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد. استروم (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی عوامل پیش بینی کننده بهزیستی همسران کارکنان نظامی با مشاغل مأموریتی پرداخت وی بدین نتیجه دست یافت که کیفیت روابط با همسر می تواند پیش بینی کننده بهزیستی همسران این کارکنان باشد. گرازیانو (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه بین تنظیم هیجانات و بهزیستی روانشناختی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان کالیفرنیا" انجام داد نتایج نشان داد که تنظیم هیجان باعث افزایش کیفیت رابطه شاگرد و استاد می شود و شاگردانی که از تنظیم هیجان بالاتری برخوردار باشند، بهزیستی روانشناختی بیشتری دارند و موفقیت بیشتری را کسب می کنند همچنین نشان داد که بین هیجانات خوشایند در محیط درس و تنظیم هیجان با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. گاستمز-کارنیکر و کالدرون (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان داد، سبک مقابله مساله مدار با بهزیستی روان شناختی معلمان رابطه مثبت دارد درحالیکه مقابله های اجتنابی با بهزیستی روان شناختی رابطه معکوس دارند.

بیشتر کارهایی که تا به حال انجام شده، بر ارتباط میان متغیرها با متغیرهای دیگری تمرکز داشته اند، درحالی که پژوهش حاضر به طور اخص به نقش میانجی مهارت تمرکز در ارتباط میان همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد غرب می پردازد و نتایج آن را می توان در به کارگیری نظریه های ارائه شده در حوزه عمل به رای واقع دانست. همچنین، بیشتر پژوهش های انجام شده تا کنون در کادر درمان و جامعه پزشکی صورت گرفته است و در ارتباط با جمعیت دانش آموزی، پژوهش های اندکی و آن هم در حوزه های خاص انجام شده است؛ رفتارهایی که بازدارنده یا ارتقادهنده سبک زندگی تحصیلی سلامت محورند و می توانند به عنوان پیشایندها یا پیامدهای استرس کرونا قلم گیرند، تا به الان به گونه جدی و منسجم مورد ارزیابی قرار نگرفته اند. باتوجه به شمار زیاد جمعیت دانش آموزی که درگیر مشکلات فردی، اجتماعی و آموزشی استرس کرونا هستند و خانواده ها و سیستم آموزشی را نیز در این درگیری شریک ساخته اند، برآن شدیم که پژوهش حاضر را در حوزه سبک زندگی تحصیلی دانش آموزان انجام دهیم.

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری داده ها، توصیفی از نوع همبستگی است؛ چرا که در این تحقیق، متغیرها بدون دستکاری آزمایشگر مورد بررسی قرار گرفته و عیناً گزارش می شوند تا ضمن کشف روابط میان سازه ها، قابلیت پیش بینی

۶. hogez

۷. Storms

۸. graziyano

۹. Gustems-Carnicer & Calderón

آن‌ها فراهم گردد. محور اصلی این مطالعه، واکاوی نقش میانجی مهارت تمرکز در ارتباط میان دو متغیر همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری است.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر اسلام‌آباد غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که تعداد آنان ۲۱۴۵ نفر برآورد گردید. بر اساس ملاک‌های ورود (جنسیت پسر و تمایل به شرکت در پژوهش) و ملاک‌های خروج (ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی و تکرار پایه تحصیلی)، نمونه‌ای به حجم ۳۰۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد؛ این حجم نمونه با توجه به ادبیات پژوهش‌های مرتبط و به‌منظور برآورد دقیق پارامترها تعیین گردید.

چهار پرسشنامه در این تحقیق مورد استفاده قرار می‌گیرد که عبارتند از:

پرسش‌نامه همجوشی شناختی (CFQ) گیلاندرز (۲۰۱۰): پرسش‌نامه همجوشی شناختی (CFQ) توسط گیلاندرز به‌منظور سنجش همجوشی شناختی افراد تهیه شده و مشتمل بر ۷ سؤال در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از «همیشه درست» تا «هرگز درست نیست») می‌باشد؛ دامنه نمرات این مقیاس بین ۷ تا ۴۹ است. سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را ۰.۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی در فاصله ۴ هفته‌ای را ۰.۸۰ گزارش نمودند و ضریب همبستگی ابزار با مقیاس تعهد و پذیرش و مقیاس ذهن‌آگاهی سوسامپتون به ترتیب ۰.۷۲ و ۰.۷۰ به‌دست آمد. در ایران نیز نتایج پژوهش زارع نشان‌دهنده آن است که این مقیاس از روایی مطلوبی برخوردار بوده و ضریب پایایی آن ۰.۷۶ به‌دست آمده‌است.

پرسش‌نامه تفکر ارجاعی (PTQ) اهرینگ، زستچ، ویداکر، واهل و اهلرس (۲۰۱۰): پرسش‌نامه تفکر ارجاعی (PTQ) در سال ۲۰۱۰ توسط اهرینگ و همکاران به‌منظور ارزیابی تفکر منفی تکراری تهیه شده‌است. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی مشتمل بر ۱۵ عبارت است و نتیجه تحلیل عامل تایی‌دی نشان‌دهنده آن است که این آزمون از یک مقیاس کلی تفکر ارجاعی و سه زیرمقیاس — ویژگی‌های اصلی تفکر منفی تکراری (تکراری بودن، خودآیند بودن و دشوار بریدن افکار)، ناکارآمدی ادراک‌شده و تفسیر ظرفیت روانی توسط افکار منفی تکراری — تشکیل شده‌است. این آزمون عمدتاً در مورد بیماران افسرده و افراد مبتلا به دیگر اختلالات خلقی کاربرد دارد.

پرسش‌نامه نشخوار فکری (RQ) باقری‌نژاد، جواد صالحی‌فرددی و سید محمود طباطبایی (۱۳۸۸): مقیاس پاسخ‌های نشخواری توسط باقری‌نژاد، جواد صالحی‌فرددی و سید محمود طباطبایی (۱۳۸۸) در قالب ۲۲ گویه و با هدف تعیین میزان غمگینی و افسردگی در طیف ۴ درجه‌ای لیکرتی (هرگز = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳، همیشه = ۴) طراحی شده‌است؛ حداقل امتیاز ممکن ۲۲ و حداکثر آن ۸۸ بوده و بر اساس مجموع نمرات، میزان افسردگی و اضطراب در سطوح پایین (۲۲ تا ۳۳)، متوسط (۳۳ تا ۵۵) و بالا (بیش از ۵۵) تفسیر می‌شود. نشخوار فکری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مولفه‌های افسردگی شناخته شده‌است و هدف این تحقیقی، معرفی آن در چارچوب نظریه سبک‌های پاسخ و پیامدهای آن برای خلق غمگین و اختلال افسردگی بود؛ در این راستا رابطه نشخوار فکری با افسردگی و اضطراب بر روی نمونه‌ای از ۱۱۹ دانشجوی (۶۳.۰٪ زن) که به روش تصادفی از دانشگاه فردوسی مشهد انتخاب شده بودند، بررسی گردید. ضریب آلفای کرونباخ (۰.۸۸) به‌عنوان شاخص همسانی درونی مقیاس پاسخ‌های نشخواری محاسبه شد و نتایج تحلیل رگرسیون سلسه‌مراتبی نشان داد که نشخوار فکری پس از کنترل اثرات سن، جنس و اضطراب به‌صورت معناداری ۳۰٪ از تغییر واریانس افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. بدین ترتیب یافته‌های پیشین درباره رابطه نشخوار فکری و افسردگی در نمونه ایرانی نیز تأیید گردید — حتی پس از کنترل اضطراب نیز نشخوار فکری توانسته به پیش‌بینی افسردگی اقدام کند که با توجه به نقش آن در علائم مختلط اضطراب-افسردگی، حائز اهمیت است.

پرسشنامه مهارت تمرکز (CSQ) سواری و اورکی (۱۳۹۱): این پرسشنامه توسط سواری و اورکی (۱۳۹۱) برای سنجش مهارت تمرکز ساخته شده است و مشتمل بر ۱۳ گویه و ۲ مولفه تمرکز ارادی و تمرکز غیرارادی می باشد. شیوه نمره گذاری ماده های آن به صورت مقیاس پنج درجه ای از «هرگز = ۱» تا «اکثر اوقات = ۵» صورت می گیرد و سوالات ۱ تا ۸ به مولفه تمرکز ارادی و سوالات ۹ تا ۱۳ به تمرکز غیرارادی تعلق می دارد. در پژوهش سواری و اورکی (۱۳۹۵)، ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های تمرکز ارادی، تمرکز غیرارادی و کل مقیاس به ترتیب ۰.۷۲، ۰.۷۰ و ۰.۷۴ به دست آمد و روایی پرسشنامه مذکور نیز مطلوب گزارش گردید.

روش جمع آوری اطلاعات در این پژوهش به این صورت است که بعد از اخذ مجوز از آموزش و پرورش پرسشنامه رو بین دانش آموزان توزیع می کنیم و بعد از توضیح کامل از هدف این تحقیق و دادن اطمینان به دانش آموزان برای محفوظ ماندن اطلاعات و در نتیجه داده های آنها که به طور کامل به پرسشنامه ها پاسخ داده می شود جمع آوری شده و به وسیله نرم افزار SPSS تحلیل و نتایج استخراج شد. همچنین در تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده می شود. برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده توصیفی در این پژوهش از ابزارهای آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون در جهت آزمون فرضیه های مستقیم و برای بررسی فرضیه های غیر مستقیم و نقش میانجی گری از آزمون بارون و کنی و بوت استرپ استفاده می شود.

۴. یافته ها

۴-۱. یافته های توصیفی

در این بخش به منظور توصیف ویژگی های جمعیت شناختی نمونه پژوهش از شاخص های آماری فراوانی و درصد فراوانی استفاده شده است. بررسی سن پاسخ دهندگان نشان می دهد که ۱۷۷ نفر (۵۵.۵ درصد) در رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال و ۱۳۱ نفر (۴۲.۵ درصد) در رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال قرار دارند؛ همچنین توزیع فراوانی نمونه بر حسب مقطع تحصیلی حاکی از آن است که ۱۷۹ نفر (۵۸.۱ درصد) در مقطع متوسطه اول و ۱۲۹ نفر (۴۱.۹ درصد) در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل بوده اند و مجموع کل پاسخ دهندگان ۳۰۸ نفر گزارش شده است.

بررسی شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (شامل تعداد، میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه نمرات) در میان ۳۰۸ آزمودنی نشان داد که در متغیر گسلس شناختی، میانگین ۱۲.۹۲ و انحراف معیار ۲.۷۴۹ (با دامنه ۵ تا ۱۷)، در متغیر همجوشی شناختی، میانگین ۱۸.۲۹ و انحراف معیار ۳.۷۰۸ (با دامنه ۹ تا ۲۶)، در متغیر تفکر ارجاعی، میانگین ۴۰.۷۵ و انحراف معیار ۶.۳۵۹ (با دامنه ۱۶ تا ۶۳)، در متغیر نشخوار فکری، میانگین ۱۲.۱۲ و انحراف معیار ۳.۳۵۲ (با دامنه ۲۲ تا ۸۸)، و در متغیر مهارت تمرکز، میانگین ۵۰.۶۳ و انحراف معیار ۱۵.۹۶۹ (با دامنه ۱۵ تا ۷۲) به دست آمده است.

۴-۲. یافته های استنباطی

در این بخش فرضیه های پژوهش به کمک آزمون های آماری مناسب مورد بررسی قرار گرفته اند. از آنجا که فرضیه های پژوهش فرضیه های رابطه ای می باشند، لذا از آزمون های آماری پیرسون، رگرسیون برای سنجش فرضیات استفاده گردیده است. در ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف استفاده شده است.

۴-۲-۱. پیش فرض های تحقیق

جدول (۱) نتایج بررسی نرمال بودن توزیع داده های سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی، سبک دلبستگی دوسوگرا، تصویر بدنی، تنظیم هیجان و خودجرحی را نشان می دهد. لازمه تأیید نرمال بودن داده ها، سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ است لذا از آنجایی که سطح معنی داری به دست آمده از ۰/۰۵ بیشتر می باشد پس فرضیه صفر تأیید می شود و توزیع داده ها نرمال است.

جدول ۱. نرمال سازی داده ها (آزمون کلموگروف- اسمیرنوف)

مؤلفه	سطح معنی داری	نتیجه
همجوشی شناختی	۰/۰۵۶	توزیع داده ها نرمال است
تفکر ارجاعی	۰/۱۰۱	توزیع داده ها نرمال است
نشخوار فکری	۰/۰۸۸	توزیع داده ها نرمال است
مهارت تمرکز	۰/۰۷۱	توزیع داده ها نرمال است

۴-۲-۲. آزمون فرضیه های مستقیم

در این بخش به بررسی مسیرهای مستقیم پرداخته شده است و نتایج آن در قالب آزمون فرضیه های مستقیم گزارش شده است.

فرضیه ۱: «بین همجوشی شناختی و مهارت تمرکز دانش آموزان رابطه وجود دارد».

جدول ۲. نتایج همبستگی بین همجوشی شناختی و مهارت تمرکز

متغیرهای پیشین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معناداری
همجوشی شناختی	مهارت تمرکز	-۰/۴۵۴	۰/۰۰۱

یافته های جدول ۲ نشان می دهد ضریب همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۱ بین همجوشی شناختی و مهارت تمرکز معنادار است. همچنین بین همجوشی شناختی و مهارت تمرکز با $r = -0.454$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد.

فرضیه ۲: «بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز دانش آموزان رابطه وجود دارد».

جدول ۳. نتایج همبستگی بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز

متغیرهای پیشین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معناداری
تفکر ارجاعی	مهارت تمرکز	-۰/۹۰۳	۰/۰۰۱

یافته های جدول ۳ نشان می دهد ضریب همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۱ بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز معنادار است. بین تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز با $r = -0/903$ و ضریب معناداری ۰/۰۰۱ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه دوم تأیید می گردد.

فرضیه ۳: «بین مهارت تمرکز و نشخوار فکری دانش آموزان رابطه وجود دارد».

جدول ۴. نتایج همبستگی بین مهارت تمرکز و نشخوار فکری

متغیرهای پیشین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معناداری
مهارت تمرکز	نشخوار فکری	-۰/۴۵۳	۰/۰۰۱

یافته های جدول ۴-۶ نشان می دهد ضریب همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۱ بین مهارت تمرکز و نشخوار فکری معنادار است. بین نشخوار فکری و مهارت تمرکز با $r = -0/453$ و ضریب معناداری ۰/۰۰۱ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه سوم تأیید می گردد.

۴-۳. یافته های مربوط به بررسی روابط واسطه ای متغیرها:

فرضیه ۴: (فرضیه اصلی) «مهارت تمرکز در ارتباط میان همجوشی شناختی و نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی دارد».

جدول ۵. ضریب رگرسیون همجوشی شناختی، مهارت تمرکز و تفکر ارجاعی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		معنی داری
	B	خطای استاندارد	بتا	t	
ثابت	۱۴/۸۴	۱/۰۰۷	-۰/۴۵۴	۱۴/۷۴	۰/۰۰۱
همجوشی شناختی	-۰/۶۲۴	۰/۰۶۶		-۹/۴۱	۰/۰۰۱
ثابت	۹/۶۷	۰/۴۶۳	-۰/۰۳۷	۲۰/۹۰	۰/۰۰۱
مهارت تمرکز	-۰/۰۵۷	۰/۰۵۶		-۲/۰۲۴	۰/۰۰۷
ثابت	-۱۱/۳۶	۰/۹۱۵		-۱۲/۴۲	۰/۰۰۱

همجوشی شناختی	-۰/۰۷۱	۰/۰۳۸	-۰/۰۵۱	-۱/۵۶	۰/۰۶۳
مهارت تمرکز	-۰/۳۸۱	۰/۰۱۱	-۰/۹۳۱	-۳۳/۷۵	۰/۰۰۱

مطابق جدول بالا مشاهده می شود، در مدل اول همجوشی شناختی به عنوان پیش بین نشخوار فکری به کار رفته است. ضریب مسیر همجوشی شناختی به نشخوار فکری (مسیر C) با سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار است. مدل سوم موقعیتی را نشان می دهد که همجوشی شناختی و مهارت تمرکز هر دو، همزمان به عنوان متغیرهای پیش بین نشخوار فکری در معادله رگرسیون قرار گرفته اند. همانطور که یافته های جدول نشان می دهد، وقتی متغیر مهارت تمرکز به عنوان متغیر پیش بین دوم به متغیر همجوشی شناختی اضافه می گردد مقدار ضریب رگرسیون متغیر اول (همجوشی شناختی) غیرمعنی دار می گردد. این حالت اثر واسطه ای مهارت تمرکز را در این رابطه مورد تأیید قرار می دهد. به منظور تعیین معناداری این رابطه از روش بوت استرپ استفاده شد. جدول ۶ نتایج حاصل از بوت استرپ برای مسیر همجوشی شناختی از طریق میانجی گری مهارت تمرکز را نشان می دهد.

جدول ۶. نتایج بوت استرپ برای مسیر همجوشی شناختی ← مهارت تمرکز ← نشخوار فکری

بوت	سوگیری	خطای استاندارد
۰/۹۳۱	-۰/۰۰۰۰۸۶	۰/۰۲۲

جدول ۶ نشان می دهد که حد پائین فاصله اطمینان ۰/۳۳۷ و حد بالای آن ۰/۴۲۴ است. سطح اطمینان برای این فاصله ۹۵ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ است. با توجه به اینکه صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می گیرد، این رابطه واسطه ای معنادار است.

فرضیه ۵: «مهارت تمرکز در ارتباط میان تفکر ارجاعی و نشخوار فکری دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهر اسلام آباد نقش میانجی دارد».

جدول ۷. ضریب رگرسیون تفکر ارجاعی، مهارت تمرکز و تفکر ارجاعی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	
	B	خطای استاندارد	t	معنی
ثابت	-۶/۶۲	۰/۷۸۰	-۸/۴۸	۰/۰۰۱
تفکر ارجاعی	-۱/۰۵۰	۰/۰۶۳	-۱۶/۶۹	۰/۰۰۱
ثابت	۰/۱۰۲	۰/۰۵۳	۱/۹۴	۰/۰۵۳
مهارت تمرکز	-۰/۳۸۹	۰/۰۱۴	-۲۷/۷۸	۰/۰۰۱
ثابت	-۹/۶۴	۰/۴۶۶	-۲۰/۷۰	۰/۰۰۱
تفکر ارجاعی	-۰/۰۶۱	۰/۰۵۶	-۱/۰۹	۰/۲۷۴
مهارت تمرکز	-۰/۳۸۲	۰/۰۱۵	-۲۶/۰۵	۰/۰۰۱

مطابق جدول بالا مشاهده می شود، در مدل اول تفکر ارجاعی به عنوان پیش بین نشخوار فکری به کار رفته است. ضریب مسیر تفکر ارجاعی به نشخوار فکری (مسیر C) با سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار است. مدل دوم موقعیتی را نشان می دهد که تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز هر دو، همزمان به عنوان متغیرهای پیش بین نشخوار فکری در معادله رگرسیون قرار گرفته اند. همانطور که یافته های جدول نشان می دهد، وقتی متغیر مهارت تمرکز به عنوان متغیر پیش بین دوم به متغیر تفکر ارجاعی اضافه می گردد مقدار ضریب رگرسیون متغیر اول (تفکر ارجاعی) غیرمعنی دار می گردد. این حالت اثر واسطه ای مهارت تمرکز را در این رابطه مورد تأیید قرار می دهد. به منظور تعیین معناداری این رابطه از روش بوت استرپ استفاده شد. جدول ۸. نتایج حاصل از بوت استرپ برای مسیر تفکر ارجاعی از طریق مهارت تمرکز را نشان می دهد.

جدول ۸. نتایج بوت استرپ برای مسیر تفکر ارجاعی ← مهارت تمرکز ← نشخوار فکری

بوت	سوگیری	خطای استاندارد
۰/۹۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۰۱۲

جدول ۸ نشان می دهد که حد پائین فاصله اطمینان ۰/۳۶۰ و حد بالای آن ۰/۴۰۵ است. سطح اطمینان برای این فاصله ۹۵ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ است. با توجه به اینکه صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می گیرد، این رابطه واسطه ای معنادار است.

۵. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش میانجی مهارت تمرکز در ارتباط میان همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با نشخوار فکری در میان دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد غرب انجام شد. تحلیل داده ها حاکی از وجود روابط ساختاری و معنادار میان متغیرهای شناختی پژوهش بود؛ به گونه ای که همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی با تضعیف ظرفیت های هدایت توجه، زمینه تشدید نشخوار فکری را فراهم می آورند و مهارت تمرکز نقش یک پل ارتباطی و واسطه ای کامل را در این چرخه ایفا می کند.

در تبیین ارتباط میان همجوشی شناختی و مهارت تمرکز، نتایج نشان دهنده همبستگی منفی و معنادار میان این دو سازه است. این یافته با مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و دستاوردهای پژوهشی زارع و همکاران (۱۳۹۸)، فولادوند (۱۳۹۹) و لوتز و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. در تحلیل این پیوند می توان بیان کرد که همجوشی شناختی به وضعیتی اطلاق می شود که در آن رویدادهای درونی، باورها و افکار فرد با واقعیت عینی یکی انگاشته می شوند. دانش آموزی که دچار همجوشی شناختی است، توان تفکیک میان «فکر» و «واقعیت بیرونی» را از دست می دهد و منابع شناختی خود را صرف درگیری با محتوای افکار می سازد. از آنجا که به تصریح لوتز و همکاران (۲۰۰۸)، مهارت تمرکز و تنظیم شناختی مستلزم تخصیص آزادانه و منعطف توجه به محرک های تکلیف محور است، فرورفتن در گرداب همجوشی شناختی ظرفیت پردازشی حافظه فعال را اشغال کرده و امکان تمرکز پایدار بر امور تحصیلی و عینی را از فرد سلب می کند.

در ادامه، رابطه منفی و بسیار نیرومند مشاهده شده میان تفکر ارجاعی و مهارت تمرکز مؤید آن است که افزایش افکار خودآیند منفی و انتساب مداوم امور به خود، کنترل اجرایی ذهن را به شدت مختل می سازد. این نتیجه در راستای یافته های بهادری خسروشاهی و حبیبی کلیبر (۱۳۹۶)، یوسفوند و همکاران (۱۳۹۸) و کریمی و مهرپور (۱۴۰۱) قرار دارد. تفکر ارجاعی ماهیتی تکرارشونده، غیرارادی و مداخله گر دارد. همان گونه که کریمی و مهرپور (۱۴۰۱) اشاره نموده اند، غلبه الگوهای فکری خودارجاعی منفی سبب ایجاد بار شناختی مضاعف بر سیستم پردازش مرکزی می شود. دانش آموزانی که با هجوم سیل آسای این دست افکار مواجه هستند، در بازداری محرک های مزاحم درونی ناتوان مانده و در نتیجه، ثبات توجه و مهارت تمرکز آنان به طور چشمگیری افت می کند.

همچنین، یافته های پژوهش پیوند منفی و معنادار مهارت تمرکز با نشخوار فکری را آشکار ساخت؛ یافته ای که همسو با پژوهش های سهیلی فرد و همکاران (۱۴۰۰)، تومینیا و همکاران (۲۰۲۰) و نولن-هوکسما و همکاران (۲۰۰۸) است. بر اساس نظریه سبک های پاسخ (نولن-هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸)، نشخوار فکری فرایندی منفعلانه و متمرکز بر علل و پیامدهای پریشانی روانی است. سهیلی فرد و همکاران (۱۴۰۰) تأکید کرده اند که افت بازداری شناختی و ناتوانی در تغییر جهت توجه، چرخه نشخوار فکری را تداوم می بخشد. هنگامی که مهارت تمرکز در دانش آموز تحلیل می رود، توان گسستن از حلقه های افکار منفی تکرارشونده تضعیف شده و نشخوار فکری شدت می یابد؛ در حالی که برخورداری از تمرکز بهینه به دانش آموز اجازه می دهد تا به صورت ارادی ذهن خود را از افکار ناکارآمد رها کرده و به رویدادهای سازنده معطوف دارد. در نتیجه، تحلیل مسیر و آزمون های واسطه ای نشان دادند که مهارت تمرکز نقش میانجی کامل را در زنجیره اثرگذاری همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی بر نشخوار فکری ایفا می کند. این نتیجه هماهنگ با یافته های عبدالپور و همکاران (۱۳۹۷)، زارعی و فولادوند (۱۴۰۰) و شو و همکاران (۲۰۱۹، ۲۰۲۱) است. از دیدگاه فراشناختی (پاچوریو و ولز، ۲۰۰۴؛ مارتین و تسر، ۱۹۹۶)، سازه های شناختی ناکارآمد نظیر تفکر ارجاعی و همجوشی ابتدا عملکرد کارکردهای اجرایی و نظام توجهی را تحلیل برده و از مسیر این ضعف توجهی، نشخوار فکری بروز یافته و تثبیت می گردد. در واقع، همجوشی شناختی و تفکر ارجاعی به خودی خود زمانی منجر به نشخوار پایدار می شوند که توان بازداری و پایش تمرکز در دانش آموز شکسته شود؛ بنابراین مهارت تمرکز نقشی کلیدی در تعدیل و مهار تکثیر این افکار مخرب در ساختار روان شناختی ایفا می کند.

پژوهش حاضر، همچون هر طرح پژوهشی دیگر، با محدودیت های مشخصی مواجه بود که در تعبیر و تعمیم پذیری یافته ها باید مدنظر گرفته شود؛ از جمله محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد غرب که امکان تعمیم نتایج به دانش آموزان دختر و سایر بافت های فرهنگی و جغرافیایی را با احتیاط مواجه می سازد، اتکای انحصاری به ابزارهای خودگزارشی که خطر سوگیری همگامی روش و تمایل به هم نوایی اجتماعی یا پاسخ دهی شتاب زده را به همراه دارد، و نیز ماهیت مقطعی و همبستگی طرح که مانع از استنباط روابط علی و معلولی قطعی میان متغیرها می شود. با این وجود، یافته های این پژوهش دلالت های کاربردی و پژوهشی ارزشمندی به همراه دارد؛ بر این اساس پیشنهاد می گردد در حوزه کاربردی، مشاوران و روان شناسان مدارس با برگزاری دوره های مهارت افزایی تمرکز و تکنیک های ذهن آگاهی، توان بازداری توجه دانش آموزان را ارتقا بخشند و کارگاه های آموزشی مبتنی بر گسلش شناختی (ACT) جهت کاهش درآمیختگی با افکار ناکارآمد و مهار چرخه های نشخوار فکری طراحی و اجرا نمایند؛ و در حوزه پژوهشی، این مدل ساختاری در قالب طرح های طولی و مداخله ای (آزمایشی) در میان هر دو جنسیت بازآزمایی شود تا از روابط علی میان سازه ها اطمینان حاصل گردد، و متغیرهای مکمل نظیر تنظیم هیجان و انعطاف پذیری روان شناختی نیز به مدل ورود یابند تا سازوکارهای نشخوار فکری به گونه جامع تر و دقیق تر تبیین گردد.

۱. فهرست منابع
۲. آباد، یاسمن؛ هارون رشیدی، همایون (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر نشخوار فکری و اضطراب وجودی سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۸(۱): ۱۰-۱.
۳. بهادری خسروشاهی؛ جعفر، حبیبی کلیر، رامین (۱۳۹۶). رابطه دشواری در نظم‌بخشی هیجانی و باورهای فراشناختی با تفکر ارجاعی در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۵(۹): ۱۱۷-۱۳۵.
۴. پهلوانی، آرزو؛ امیرخانی، ژاله (۱۴۰۱). اثربخشی واقعیت درمانی بر راهبردهای مقابله ای و نشخوار فکری زوجین. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۱۲(۱۶): ۱-۱۳.
۵. ته‌های رشوانلو، فرهاد؛ ترکمنی، مرضیه، میرشاهی، سارا، حاجی بکلو، نفیسه، کارشکی، حسین (۱۴۰۰). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه فارسی پرسشنامه نشخوار فکری مشترک. روان شناسی بالینی، ۱۳(۱)، ۷۹-۸۷.
۶. حسینی، فریده سادات؛ کریمی، فرزاد، نظریور، محسن (۱۳۹۷). نقش دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی در تاکتیک‌های حل تعارض نوجوان و والدین. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۸(۱): ۷۷-۹۴.
۷. حایری میدی مهسا سادات؛ جعفری رزجی فرشته، شاهوردی محمد، حیاتی مطلق محمد (۱۴۰۰). نقش خودآگاهی هیجانی، تفکر ارجاعی و سرزندگی ذهنی در پیش‌بینی بازگشت به اعتیاد در زنان مصرف کننده مواد مخدر. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۱۰(۱): ۹۷-۱۰۸.
۸. حدادی، ستاره؛ تمنایی فر، محمدرضا (۱۴۰۱). مقایسه کمال‌گرایی سازش نایافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۲(۴۵): ۱-۲۶.
۹. رضوی زاده تبادکان؛ بی بی زهره، جاجرمی، محمود، وکیلی، یعقوب (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده، نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجانی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ (پیکیری ۳ ماهه). مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۴(۴): ۳۷۰-۳۸۳.
۱۰. زارع، حسین؛ طالبی، سعید، رستگار، احمد (۱۳۹۸). مقایسه الگوی ساختاری پردازش شناختی خودکار بر همجوشی شناختی دانشجویان دانشگاه پیام نور و علوم پزشکی. روانشناسی، ۸۹(۲۳): ۳-۱۸.
۱۱. زارعی، سلمان. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه بین رخدادهای استرس‌زا زندگی با ایده‌پردازی خودکشی در نوجوانان. روانشناسی معاصر، دوفصلنامه انجمن روانشناسی ایران، ۱۵(۱): ۴۱-۵۵.
۱۲. زارعی سلمان، فولادوند خدیجه. (۱۴۰۰). رابطه حرمت خود و کمال‌گرایی ناسازگار با اعتیاد به کار در بین کارکنان بهداشت و درمان: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. نشریه روان پرستاری، ۹(۶): ۷۵-۸۵.
۱۳. زارع، حسین (۱۳۹۳). هنجاریابی مقیاس اجتماعی همجوشی شناختی گیلاندرز بر اساس الگوی بوهرنستات. فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، دوره ۴، شماره ۱۵، پاییز ۹۳، صص ۲۸-۱۷.
۱۴. سبزواری فاطمه؛ قاسمی احمدآبادی لیلا، صالحیان دهکردی ناهید، برگمدی فاطمه سادات، عباسی مؤگان (۱۴۰۱). نقش دشواری در تنظیم هیجان، تمایز یافتگی خود و سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی تفکر ارجاعی در نوجوانان با سابقه مصرف مواد مخدر. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۱۱(۲): ۲۲۹-۲۴۲.
۱۵. سهیلی فرد، بهرام؛ عباسی سورشجانی، مریم، غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۴۰۰). تأثیر سبک پردازش عینی در مقابل سبک پردازش انتزاعی بر ظرفیت حافظه کاری در نشخوار فکری شدید. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۲(۴): ۲۷۱-۲۹۱.
۱۶. ستوده مهر، لیلا (۱۳۹۷)، بررسی و مقایسه نشخوار فکری و تفکر ارجاعی در پرستاران زن و مرد بیمارستان میلاد اصفهان، هفتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

۱۷. شیرمحمدی، فرهاد؛ کاکاوند، علیرضا، صادقی، میثم، جعفری جوزانی، راضیه (۱۳۹۵). نقش میانجی تفکر ارجاعی در ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی. مطالعات روان شناختی، (۱۲): ۱۰۷-۱۲۸
۱۸. شیرمحمدی، فرهاد؛ کاکاوند، علیرضا و حسن شمس اسفندآباد (۱۳۹۵). ارتباط کمال گرایی و اختلال اضطراب فراگیر با میانجیگری تفکر ارجاعی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۱۰، شماره ۱ (۳۷): ۱۰۷-۱۲۳.
۱۹. صالحی فردی، جواد (۱۳۹۸). فرآیندهای شناختی ضمنی و سوگیری توجه به سمت رفتارهای اعتیادی: معرفی، ساخت و کاربرد آزمون استروپ اعتیاد. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۲(۴۵): ۸۹-۳۵۸.
۲۰. صدیقی ارفعی، فریبرز؛ رشیدی، علیرضا، تابش، ریحانه (۱۴۰۰). تحمل پریشانی در سالمندان: نقش اجتناب تجربی، نشخوار فکری و ذهن آگاهی. روان شناسی پیری، ۱۷(۱): ۱-۱۲.
۲۱. صمدی فرد، حمیدرضا، نریمانی، محمد (۱۳۹۵). پیش بینی اعتیاد جنسی در بین زوجین بر اساس باور فراشناختی و هم جوشی شناختی. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۱۴(۲)، ۱۸۳-۱۸۸.
۲۲. صمدی فرد حمیدرضا؛ نریمانی محمد، آقاجانی سیفاله، بشرپور سجاد. (۱۴۰۰). بررسی رابطه هیجان خواهی و همجوشی شناختی با سلامت جنسی در مردان متأهل. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۸(۵): ۱۵۲-۱۶۲.
۲۳. عمادیان، سیده علیا؛ عمادیان، سید آرمان، دهرویه، شهربانو، حسینی طبقه‌دهی، سیده لیلا. (۱۴۰۱). اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، نشخوار فکری و خستگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، ۹(۱): ۸۶۳-۸۷۴.
۲۴. عبدل پور قاسم؛ نصیری محمد، مفاخری محراب، منصوری کامیار، عبدی رضا (۱۳۹۷). مدل سازی معادله‌های ساختاری تحمل نکردن بلاتکلیفی و افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر: بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۴ (۴): ۴۱۵-۴۰۰
۲۵. فولادوند، خدیجه (۱۳۹۹). نقش مؤلفه‌های همجوشی شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی افسردگی دانشجویان. مطالعات روان شناختی، ۱۶(۳): ۸۹-۱۰۴
۲۶. فرخی، صدیقه؛ رضایی، فاطمه، غلامرضایی، سیمین (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی در بیماران مبتلا به درد مزمن. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۴): ۲۹-۴۰.
۲۷. فلاحتی وحید، احمدی شیرین (۱۳۹۷). بررسی نقش همجوشی شناختی و هوش اجتماعی در پیش بینی سلامت عمومی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های شهرستان پارس آباد در سال ۱۳۹۶: یک گزارش کوتاه. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
۲۸. قایدی، فهیمه و شبانکاره مقدم، الهام و سقاییت، محسن (۱۳۹۴). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس تفکر ارجاعی در دانشجویان ایرانی، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد.
۲۹. قدم پور، عزت الله؛ برزگر بفرویی، مهدی، حیدریانی، لیلا (۱۳۹۸). رابطه بین ابعاد چشم انداز زمان و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی. دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، ۸(۱): ۱۲۵-۱۴۰.
۳۰. کریمی، سیدبهاء الدین، مهرپرور، مهری (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی بر تفکر ارجاعی و یادگیری خودراهبر در دانش آموزان. چشم انداز برنامه درسی و آموزش، ۱(۴).
۳۱. کاکاوند، علیرضا؛ کشاورز، سمیه، دشت دار، هانیه، ساعد، شلیر (۱۳۹۹). تبیین مدل ارتباط اضطراب فراگیر و کمال گرایی در دانشجویان علوم پزشکی استان البرز با نقش واسطه ای تفکر ارجاعی. فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور اهواز، ۱۱(۳): ۴۸۵-۴۹۴

۳۲. لطفی، فریبا؛ نخستین گلدوست، اصغر، موسی زاده، توکل، کاظمی، رضا (۱۴۰۰). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر همجوشی شناختی و رفتارهای خودمدیریتی بیماران دیابتی. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۸(۱): ۸۰-۸۹.
۳۳. محمدی، حانیه؛ سپهری شاملو، زهره، اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد (۲۰۱۸). رابطه بین نشخوار فکری و پریشانی روان شناختی زنان مطلقه. دومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران.
۳۴. محمودزاده، رقیه، محمدخانی، شهرام (۱۴۰۱). کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی: نقش واسطه ای نشخوار فکری. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۱): ۱۲۵-۱۳۴.
۳۵. ناظری، سروه، بقایی، علی (۱۴۰۱). جایگاه برنامه درسی پنهان بر تفکر ارجاعی و یادگیری خودراهبر در دانش آموزان. چشم انداز برنامه درسی و آموزش، ۲(۱).
۳۶. نوربالا احمدعلی (۱۳۹۷). سلامت روانی- اجتماعی و راهکارهای بهبود آن. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۷ (۲): ۱۵۶-۱۵۱.
۳۷. نظامی پور الهام، ضرغام حاجبی مجید، عبدالمنافی عاطفه (۱۳۹۴). نقش تعدیل کننده شیوه های حل مساله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان. روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۱۳(۱۲): ۱۰-۱۵.
۳۸. یوسف وند، مهدی؛ میردریکوند، فضل اله، سپهوندی، محمدعلی، فرخزادیان، علی اصغر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی-فراشناختی بر تغییر سطح تاب آوری تحصیلی و تفکر ارجاعی دانش آموزان دختر. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۲(۴۵): ۱۳-۳۰.
۱. Zhu, X., & Shek, D. T. L. (۲۰۲۰). Impact of a positive youth development program on junior high school students in mainland China: A pioneer study. Children and Youth Services Review, ۱۱۴: ۱۰۵۰۲۲.
۲. Moberly, N. J., & Dickson, J. M. (۲۰۱۶). Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. Personality and Individual Differences, ۹۹: ۳۵۲-۳۵۷.
۳. Shaw, Z. A., Conway, C. C., & Starr, L. R. (۲۰۲۱). Distinguishing Transdiagnostic versus Disorder-Specific Pathways between Ruminative Brooding and Internalizing Psychopathology in Adolescents: A Latent Variable Modeling Approach. Research on Child and Adolescent Psychopathology, ۴۹(۱۰): ۱۳۱۹-۱۳۳۱.
۴. Shaw, Z. A., Hilt, L. M., & Starr, L. R. (۲۰۱۹). The developmental origins of ruminative response style: An integrative review. Clinical Psychology Review, ۷۴: ۱۰۱۷۸۰.
۵. Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (۲۰۲۰). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. Journal of Youth and adolescence, ۴۹(۱۰): ۲۱۳۶-۲۱۴۸.
۶. Alicke, M. D., & Sedikides, C. (۲۰۰۹). Selfenhancement and self-protection: What they are and what they do. European Review of Social Psychology, ۲۰, ۱-۴۸.
۷. Albulescu I, Copaci I, Crisan C (۲۰۱۴). The Relationship between test anxiety and perceived teaching style. Implication and consequences on performance self- evaluation. Soc Behav Sci.; ۱۴۲: ۶۶۸-۷۲.
۸. Abutalebi T (۲۰۱۹). Problem-solving model for managing stress and anxiety. Research Journal of Applied Sciences Engineering and Technology.; ۶(۱۲): ۲۲۵۷-۶۳.
۹. Cosley, B. J., McCoy, Sh. K., Saslow, L. R. & Epel, E. S. (۲۰۱۰) Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. Journal of Experimental Social Psychology, ۴۶ (۵), ۸۱۶-۸۲۳.

۱۰. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (۲۰۰۷). self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, ۹۲, ۸۸۷-۹۰۴.
۱۱. Lee, W. K. (۲۰۱۳). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, ۵۴, ۸۹۹-۹۰۲.
۱۲. Levenson, H. (۱۹۸۱). Differentiating among internality, Powerful others, and chance. In H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of construct* (Vol. 1, pp. ۱۵-۶۳). New York: Academic Press.
۱۳. Lockard, A. J., Hayes, J. A., neff, K. D., & Locke, B. D. (۲۰۱۴). Self-compassion among counseling center clients: An examination of clinical norms and group difference. *Journal of College College Counseling*, ۱۰, ۲۴۶-۲۵۹.
۱۴. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (۲۰۰۸). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, ۱۲, ۱۶۳-۱۶۹.
۱۵. Lyubomirsky S, Caldwell ND, and Nolen-Hoeksema S. Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *J Pers Soc Psychol* ۱۹۹۸; ۷۵: ۱۶۶-۱۷۷.
۱۶. Martin, I. L., & tesser, A. (۱۹۹۶). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ED), *Some ruminative thoughts* (pp. ۱-۴۶). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
۱۷. mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness* ۲۰۱۴; ۵(۴): ۴۱۰-۲۱.
۱۸. Nef, K.D. (in press). self compassion. In M.R Leary & R.H. Hoyle (Eds), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford press.
۱۹. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (۲۰۰۸). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, ۳, ۴۰۰-۴۲۴.
۲۰. Nuval, J. A. (۲۰۱۰). The relationship of depression with intrinsic and extrinsic components of religiosity in the older adult female. Ph.D dissertation, Indiana state University, Terre Haute, Indiana. panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *J Affect Disord* ۲۰۱۶; ۲۰۲: ۳۹-۴۵.
۲۱. Papageorgiou, C., Wells, A. (۲۰۰۴). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. West Sussex, Wiley & Sons.
۲۲. Pauley, G., & McPherson, S. (۲۰۱۰). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, ۸۳, ۱۲۹-۱۴۳.
۲۳. Pyszczynski, T., Greenberg, J. (۱۹۸۷). Self-regulatory priming and the depressive self-focusing style: A Self-Discrepancy Theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, ۱۰۲, ۱۲۲-۱۳۸.
۲۴. Subica AM, Fowler JC, Elhai JD, Frueh BC, Sharp C, Kelly EL, Allen JG. Factor Structure and Diagnostic Validity of the Beck Depression Inventory-II With Adult Clinical Inpatients: Comparison to a Gold-Standard Diagnostic Interview. *Psychol Assess*. ۲۰۱۴; ۲۶(۴): ۱۱۰۶-۱۵.