



Article history:
Received 21 January 2026
Revised 02 June 2026
Accepted 09 June 2026
Initial Publication 13 June 2026
Final Publication 21 March 2027

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 6, Issue 1, pp 1-17



E-ISSN: 2981-1759

Examining the Moderating Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Mental Rumination and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

Sanaz. Rezaei¹, Mahnaz. Zihayat Kermani^{2*}, Maryam. Hashemizadeh³

¹ Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Department of Psychology, Zar.C., Islamic Azad University, Kerman, Iran

³ PhD Student, Psychology (Research Mode), Faculty of Human Development, Pendidikan Sultan Idris University ((UPSI), Tanjung Malim, Malaysia

* Corresponding author email address: mwnazi@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Rezaei, S., Zihayat Kermani, M., & Hashemizadeh, M. (2027). Examining the Moderating Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Mental Rumination and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 6(1), 1-17.



© 2027 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to examine the moderating role of psychological flexibility in the relationship between mental rumination and obsessive-compulsive disorder among university students.

Methodology: This applied study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of students of the Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, during 2025, from whom 268 participants were selected using convenience sampling. Data were collected using the Rumination Questionnaire developed by Nolen-Hoeksema and Morrow, the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised (OCI-R), and the Dennis and Vander Wal Cognitive Flexibility Questionnaire as an indicator of psychological flexibility. Data were analyzed using Pearson correlation coefficients, structural equation modeling, and moderation analysis.

Findings: The results revealed a significant positive association between mental rumination and obsessive-compulsive disorder ($r = 0.612, p < 0.001$). Psychological flexibility showed a significant negative relationship with obsessive-compulsive disorder ($r = -0.531, p < 0.001$) and with mental rumination. Structural model analyses demonstrated that rumination positively predicted OCD symptoms ($\beta = 0.56, p = 0.001$), whereas psychological flexibility negatively predicted OCD symptoms ($\beta = -0.48, p = 0.001$). Furthermore, moderation analyses indicated that psychological flexibility significantly moderated the relationship between rumination and OCD. Specifically, rumination strongly predicted OCD symptoms among individuals with low psychological flexibility ($\beta = 0.63, p = 0.001$), whereas this relationship was not significant among those with high psychological flexibility ($\beta = 0.09, p = 0.13$). Collectively, the predictors explained 31% of the variance in OCD symptoms.

Conclusion: The findings suggest that mental rumination is an important cognitive vulnerability factor associated with increased obsessive-compulsive symptoms, whereas psychological flexibility functions as a protective factor. Higher levels of psychological flexibility appear to buffer the detrimental impact of rumination on OCD symptoms. Therefore, interventions aimed at enhancing psychological flexibility may contribute to reducing obsessive-compulsive symptoms and improving overall psychological well-being.

Keywords: Mental Rumination; Obsessive-Compulsive Disorder; Psychological Flexibility; Moderation Effect; Mental Health.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is recognized as one of the most prevalent and debilitating psychological disorders, characterized by persistent intrusive thoughts, impulses, or images and repetitive compulsive behaviors aimed at reducing distress. Although compulsive behaviors may temporarily alleviate anxiety, they often reinforce the obsessive cycle and contribute to the chronic nature of the disorder. OCD significantly impairs social, academic, occupational, and interpersonal functioning, making it an important public health concern. Contemporary cognitive and behavioral perspectives suggest that maladaptive cognitive processes play a critical role in the onset and maintenance of obsessive-compulsive symptoms (Abramowitz & Jacoby, 2014). Furthermore, psychometric investigations conducted in Iranian populations have emphasized the importance of accurately assessing obsessive-compulsive symptoms and identifying psychological variables associated with their development and persistence (Vaghei, 2013).

Among the cognitive processes associated with psychological distress, rumination has received considerable attention in recent years. Rumination refers to repetitive, passive, and persistent thinking about negative emotions, problems, and their consequences without engaging in effective problem-solving. Individuals who ruminate tend to become trapped in cycles of repetitive negative thinking that intensify emotional distress and interfere with adaptive coping. Although rumination was initially investigated in the context of depression, growing evidence indicates that it is also strongly associated with anxiety disorders and obsessive-compulsive symptoms (Abdolpour et al., 2015). Rumination may contribute to OCD by increasing attention to intrusive thoughts, strengthening maladaptive interpretations of cognitive experiences, and maintaining the cycle of anxiety and compulsive behavior.

Previous empirical studies have consistently reported significant positive associations between rumination and obsessive-compulsive symptoms. Individuals who frequently engage in repetitive negative thinking tend to experience higher levels of intrusive thoughts and compulsive behaviors (Chiniforushan, 2017; Nazari et al., 2022). Similarly, research has demonstrated that rumination is a significant predictor of obsessive-compulsive symptom severity and may function as a cognitive vulnerability factor that increases susceptibility to OCD-related distress (Hassanzadeh & Javaherian, 2023). These findings suggest that understanding the role of rumination is essential for identifying mechanisms underlying obsessive-compulsive pathology and for developing effective psychological interventions.

Another psychological construct that has emerged as a critical factor in mental health research is psychological flexibility. Psychological flexibility refers to an individual's ability to remain in contact with present experiences while adapting behavior in accordance with personal values, even in the presence of unpleasant thoughts and emotions. This construct represents a core component of Acceptance and Commitment Therapy and has been consistently associated with psychological well-being and adaptive functioning (Davis et al., 2020). Individuals with high psychological flexibility are more capable of accepting difficult experiences without excessive avoidance and can maintain goal-directed behavior despite psychological discomfort.

Research indicates that psychological flexibility is negatively associated with a wide range of psychological difficulties, including anxiety, depression, stress, and cognitive dysfunction. Interventions designed to enhance cognitive flexibility and adaptive psychological functioning have demonstrated

significant benefits for mental health and cognitive performance (Abbasi et al., 2025; Ershadi Chahardeh et al., 2024). In the context of OCD, psychological flexibility has been identified as a protective factor that reduces the impact of intrusive thoughts and compulsive behaviors. Individuals with greater psychological flexibility appear to be less likely to engage in experiential avoidance and cognitive fusion, thereby reducing obsessive-compulsive symptom severity (Alikhani & Amiri Majd, 2019; Marshall & Brockman, 2016).

Theoretical and empirical evidence also suggests an inverse relationship between rumination and psychological flexibility. Whereas rumination reflects cognitive rigidity and repetitive attention to negative content, psychological flexibility involves openness, acceptance, and adaptive adjustment to changing circumstances. Therefore, psychologically flexible individuals may be less vulnerable to becoming trapped in cycles of repetitive negative thinking (Davis et al., 2020). Moreover, recent studies have highlighted the importance of cognitive and psychological resources in influencing how individuals respond to risk factors and psychological stressors (Hadiyan et al., 2025; Nikooyeh et al., 2025). Similar findings have been reported in studies focusing on academic stress, cognitive functioning, social adaptation, and psychological adjustment, emphasizing the role of adaptive psychological characteristics in promoting resilience and mental health (Esmailzadeh Ashini et al., 2022; Ghanjali et al., 2022; Hassani et al., 2022; Jahangard et al., 2022).

Despite substantial evidence supporting the independent relationships among rumination, psychological flexibility, and obsessive-compulsive symptoms, limited attention has been given to examining the potential moderating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and OCD. From a theoretical perspective, psychological flexibility may weaken the detrimental effects of rumination by enabling individuals to observe intrusive thoughts without becoming entangled in them. Consequently, the present study aimed to investigate the moderating role of psychological flexibility in the relationship between mental rumination and obsessive-compulsive disorder among university students.

Methods and Materials

The present study employed an applied quantitative design with a descriptive-correlational approach. Structural Equation Modeling (SEM) was utilized to examine the relationships among the study variables and to evaluate the proposed moderation model.

The statistical population consisted of students enrolled at the Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, during the spring and summer semesters of 2025. Participants were selected using convenience sampling. Data collection was conducted online through electronic questionnaires distributed via virtual student groups. A total of 268 completed questionnaires were collected and included in the final analyses.

Obsessive-compulsive symptoms were assessed using the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised (OCI-R), an 18-item self-report measure designed to evaluate the severity of OCD symptoms. Mental rumination was measured using the Rumination Questionnaire developed by Nolen-Hoeksema and Morrow, which consists of 22 items assessing repetitive and passive thinking patterns. Psychological flexibility was evaluated using the Cognitive Flexibility Questionnaire developed by Dennis and Vander Wal. In the present study, this instrument served as an indicator of psychological flexibility because of its focus on adaptive cognitive restructuring and behavioral adjustment.

Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and Structural Equation Modeling. Moderation analysis was conducted to determine whether psychological flexibility altered the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms. Statistical significance was evaluated at the conventional alpha level of 0.05.

Findings

Descriptive analyses indicated that the participants represented a diverse group of university students with varying educational backgrounds and demographic characteristics. Preliminary analyses confirmed the suitability of the data for correlational and structural analyses.

Correlation analyses revealed a significant positive relationship between mental rumination and obsessive-compulsive symptoms ($r = 0.612$, $p < 0.001$), indicating that higher levels of rumination were associated with greater OCD symptom severity. A significant negative relationship was found between psychological flexibility and obsessive-compulsive symptoms ($r = -0.531$, $p < 0.001$), suggesting that individuals with greater psychological flexibility experienced fewer obsessive-compulsive symptoms. In addition, mental rumination demonstrated a significant negative association with psychological flexibility.

Structural Equation Modeling results demonstrated that mental rumination exerted a significant positive effect on obsessive-compulsive symptoms ($\beta = 0.56$, $p = 0.001$). Psychological flexibility, in contrast, showed a significant negative effect on obsessive-compulsive symptoms ($\beta = -0.48$, $p = 0.001$). Furthermore, mental rumination negatively predicted psychological flexibility ($\beta = -0.10$, $p = 0.001$).

The model explained 31 percent of the variance in obsessive-compulsive symptoms, indicating that rumination and psychological flexibility jointly contributed substantially to understanding OCD symptomatology.

The moderation analysis provided support for the proposed moderating role of psychological flexibility. Specifically, the relationship between mental rumination and obsessive-compulsive symptoms was significant among individuals with low levels of psychological flexibility ($\beta = 0.63$, $p = 0.001$). However, among individuals with high psychological flexibility, the relationship was no longer statistically significant ($\beta = 0.09$, $p = 0.13$). These findings indicate that psychological flexibility buffers the negative impact of rumination on obsessive-compulsive symptoms.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study underscore the important role of cognitive and psychological processes in understanding obsessive-compulsive symptomatology. Consistent with theoretical expectations, mental rumination emerged as a significant predictor of obsessive-compulsive symptoms. Individuals who engage in repetitive negative thinking appear more vulnerable to experiencing intrusive thoughts, heightened anxiety, and compulsive behaviors. Rumination may strengthen obsessive concerns by directing attention toward threatening cognitions and preventing adaptive problem-solving processes. As a result, individuals become trapped in cycles of repetitive thinking that perpetuate psychological distress and reinforce compulsive responses.

The study also demonstrated the protective role of psychological flexibility. Participants who exhibited greater psychological flexibility reported fewer obsessive-compulsive symptoms. This finding suggests that the ability to accept internal experiences, maintain awareness of the present moment, and act in accordance with personal values may reduce vulnerability to obsessive thinking and compulsive behavior. Psychologically flexible individuals are more likely to perceive intrusive thoughts as temporary mental events rather than threats that require immediate action or control.

Perhaps the most significant contribution of the present study is the identification of psychological flexibility as a moderating factor in the relationship between rumination and obsessive-compulsive symptoms. The findings indicate that rumination is particularly harmful when individuals possess low levels of psychological flexibility. Under such conditions, repetitive negative thoughts are more likely to escalate into obsessive concerns and compulsive actions. In contrast, high psychological flexibility appears to weaken this relationship by enabling individuals to respond more adaptively to intrusive cognitions. Rather than becoming entangled in repetitive thought patterns, psychologically flexible individuals can acknowledge and tolerate such experiences without engaging in maladaptive coping strategies.

These findings have important implications for both theory and practice. The results support contemporary contextual and cognitive-behavioral models that emphasize the interaction between cognitive vulnerabilities and adaptive psychological resources. They also suggest that interventions aimed solely at reducing rumination may be insufficient unless accompanied by efforts to enhance psychological flexibility. Strengthening psychological flexibility may provide individuals with the skills necessary to manage intrusive thoughts more effectively and reduce the likelihood that rumination will develop into clinically significant obsessive-compulsive symptoms.

In conclusion, the present study demonstrated that mental rumination is positively associated with obsessive-compulsive symptoms, whereas psychological flexibility is negatively associated with such symptoms and serves as a protective factor. More importantly, psychological flexibility moderates the relationship between rumination and OCD, reducing the harmful effects of repetitive negative thinking. These findings highlight the importance of promoting psychological flexibility as a potential pathway for preventing and reducing obsessive-compulsive symptoms and improving overall psychological well-being among university students.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱ بهمن ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۱۲ خرداد ۱۴۰۵

پذیرفته شده در تاریخ ۱۹ خرداد ۱۴۰۵

اولین انتشار در تاریخ ۲۳ خرداد ۱۴۰۵

انتشار نهایی در تاریخ ۱ فروردین ۱۴۰۶

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۶، شماره ۱، صفحه ۱۷-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

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

ساناز رضائی^۱، مهناز ذیحیات کرمانی^{۲*}، مریم هاشمی‌زاده^۳

۱. گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه روانشناسی، واحد زنند، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی (پژوهش‌محور)، دانشکده توسعه انسانی، دانشگاه پندیدیکن سلطان ادیسی (UPSI)، تانجونگ مالیم، مالزی

*ایمیل نویسنده مسئول: mwnazi@ymail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

رضائی، سلناز، ذیحیات کرمانی، مهناز، و هاشمی‌زاده، مریم. (۱۴۰۶). نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۱۷-۱، (۱)۶.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و علائم وسواس فکری-عملی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع کاربردی و با روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۲۶۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو، سیاهه تجدیدنظرشده وسواس فکری-عملی (OCI-R) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال به‌عنوان شاخص انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گردآوری شد. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون، مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل تعدیل‌گری استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($F=0.612, p<0.001$). همچنین بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و وسواس فکری-عملی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد ($F=-0.531, p<0.001$). رابطه بین نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز منفی و معنادار بود. در مدل ساختاری، نشخوار فکری اثر مثبت و معناداری بر وسواس فکری-عملی داشت ($\beta=0.56, p=0.001$), در حالی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثر منفی و معناداری بر وسواس فکری-عملی نشان داد ($\beta=-0.48, p=0.001$). افزون بر این، نتایج تحلیل تعدیل‌گری نشان داد که در سطح پایین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نشخوار فکری پیش‌بینی‌کننده قوی وسواس فکری-عملی بود ($\beta=0.63, p=0.001$), اما در سطح بالای انعطاف‌پذیری این رابطه معنادار نبود ($\beta=0.09, p=0.13$). متغیرهای پیش‌بین در مجموع ۳۱ درصد از واریانس وسواس فکری-عملی را تبیین کردند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش نشان دادند که نشخوار ذهنی یکی از عوامل مؤثر در افزایش علائم وسواس فکری-عملی است و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نه تنها با کاهش این علائم ارتباط دارد، بلکه می‌تواند اثر مخرب نشخوار ذهنی بر وسواس فکری-عملی را تضعیف کند. بنابراین، تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک هدف درمانی و پیشگیرانه در برنامه‌های روان‌شناختی برای کاهش علائم وسواس و ارتقای سلامت روان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: نشخوار ذهنی، وسواس فکری-عملی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نقش تعدیل‌گری، سلامت روان.



© ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دست‌نویس آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

اختلال وسواس فکری-عملی یکی از پیچیده‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌شناختی است که با وجود افکار، تصاویر یا تکانه‌های مزاحم و ناخواسته و همچنین رفتارها یا اعمال ذهنی تکراری مشخص می‌شود. این اختلال نه تنها موجب ناراحتی و پریشانی شدید فرد می‌گردد، بلکه عملکرد تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد مبتلا به وسواس فکری-عملی اغلب در چرخه‌ای از افکار مزاحم، اضطراب و رفتارهای اجباری گرفتار می‌شوند که خروج از آن بدون مداخلات تخصصی دشوار است. این اختلال در زمره شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی قرار دارد و به دلیل ماهیت مزمن و عودکننده خود، توجه گسترده پژوهشگران و درمانگران را به خود جلب کرده است (Abramowitz & Jacoby, 2014). مطالعات روان‌سنجی انجام‌شده در ایران نیز بر شیوع قابل توجه نشانه‌های وسواس فکری-عملی در جمعیت‌های مختلف و ضرورت شناسایی عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده‌اند (Vaghei, 2013).

اگرچه پژوهش‌های اولیه عمدتاً بر عوامل زیستی و ژنتیکی مؤثر در بروز وسواس فکری-عملی متمرکز بودند، اما رویکردهای شناختی و فراشناختی در دهه‌های اخیر نقش برجسته‌ای در تبیین این اختلال یافته‌اند. بر اساس این رویکردها، شیوه پردازش اطلاعات، نحوه ارزیابی افکار مزاحم و راهبردهای مقابله‌ای افراد می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری و تداوم علائم وسواسی داشته باشد. در این میان، نشخوار ذهنی به عنوان یکی از مهم‌ترین فرآیندهای شناختی ناسازگارانه مورد توجه قرار گرفته است. نشخوار ذهنی به فرایند تفکر مکرر، تکراری و غیرسازنده درباره مشکلات، هیجان‌های منفی و پیامدهای آن‌ها اشاره دارد که معمولاً بدون دستیابی به راه‌حل مؤثر ادامه می‌یابد. این الگوی فکری سبب می‌شود فرد به جای حل مسئله، در چرخه‌ای از افکار منفی و نگرانی‌های مداوم گرفتار شود و آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به اختلالات روان‌شناختی پیدا کند (Abdolpour et al., 2015).

نشخوار ذهنی به طور گسترده با افسردگی، اضطراب، استرس و سایر مشکلات سلامت روان مرتبط دانسته شده است. با این حال، شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که این سازه در اختلال وسواس فکری-عملی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. افراد مبتلا به وسواس فکری-عملی اغلب زمان قابل توجهی را صرف تحلیل، ارزیابی و بازنگری افکار مزاحم خود می‌کنند و این فرایند به تقویت و تداوم چرخه وسواسی منجر می‌شود. در واقع، نشخوار ذهنی می‌تواند موجب افزایش دسترس‌پذیری شناختی افکار وسواسی شده و از طریق تمرکز مداوم بر تهدیدهای ادراک‌شده، شدت اضطراب و رفتارهای اجبارگونه را افزایش دهد (Chiniforushan, 2017). نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نیز نشان داده‌اند که میان نشخوار ذهنی و علائم وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که سطوح بالاتری از نشخوار ذهنی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض بروز نشانه‌های وسواسی قرار دارند (Nazari et al., 2022).

علاوه بر این، پژوهش‌های اخیر بیانگر آن هستند که نشخوار فکری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده معناداری برای علائم وسواس فکری-عملی باشد. به عبارت دیگر، افزایش اشتغال ذهنی با افکار تکراری و غیرمولد، احتمال ظهور یا تشدید علائم وسواسی را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که نشخوار ذهنی نه تنها پیامد مشکلات روان‌شناختی است، بلکه می‌تواند به عنوان یک عامل خطر در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روانی نیز عمل کند (Hassanzadeh & Javaherian, 2023). از این رو، شناخت سازوکارهای مرتبط با نشخوار ذهنی و عوامل مؤثر بر رابطه آن با وسواس فکری-عملی می‌تواند در طراحی مداخلات درمانی مؤثر اهمیت زیادی داشته باشد.

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به شناسایی متغیرهای محافظت‌کننده‌ای معطوف شده است که بتوانند اثرات منفی فرایندهای شناختی ناسازگارانه را کاهش دهند. یکی از مهم‌ترین این متغیرها، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در پذیرش تجارب درونی، حفظ ارتباط با زمان حال و انتخاب رفتارهایی منطبق با ارزش‌های شخصی حتی در شرایط دشوار اشاره دارد.



این سازه یکی از مفاهیم بنیادی در رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد محسوب می‌شود و نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی، سلامت روان و کیفیت زندگی ایفا می‌کند (Davis et al., 2020).

افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا قادرند افکار و هیجان‌های ناخوشایند را بدون اجتناب یا درگیری افراطی تجربه کنند و در عین حال رفتارهای هدفمند و ارزش‌محور خود را حفظ نمایند. در مقابل، افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تری برخوردارند، بیشتر در دام افکار منفی، نگرانی‌ها و الگوهای فکری ناسازگارانه گرفتار می‌شوند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های سلامت روان از جمله کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و مشکلات شناختی ارتباط دارد (Abbasi et al., 2025). همچنین مداخلات شناختی و توانمندسازی ذهنی که با هدف ارتقای کارکردهای شناختی و انعطاف‌پذیری طراحی می‌شوند، توانسته‌اند بهبودهای معناداری در عملکردهای شناختی و روان‌شناختی افراد ایجاد کنند (Ershadi Chahardeh et al., 2024).

در حوزه وسواس فکری-عملی نیز شواهد پژوهشی از نقش مهم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی حمایت می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، شدت کمتری از علائم وسواس فکری-عملی را تجربه می‌کنند و بهتر می‌توانند با افکار مزاحم و اضطراب‌های ناشی از آن مقابله نمایند. در مقابل، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با افزایش اجتناب تجربی، درگیری شناختی و رفتارهای اجباری مرتبط است (Marshall & Brockman, 2016). در همین راستا، پژوهش‌های داخلی نیز حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده معناداری برای علائم وسواسی باشد و نقش محافظتی مهمی در برابر این اختلال ایفا کند (Alikhani & Amiri Majd, 2019).

مطالعه رابطه میان نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز نتایج قابل توجهی را آشکار ساخته است. نشخوار ذهنی ماهیتی خشک، تکراری و غیرمنعطف دارد و فرد را در الگوهای ثابت فکری گرفتار می‌کند، در حالی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مستلزم توانایی تغییر دیدگاه‌ها، پذیرش تجربه‌ها و حرکت به سوی اهداف ارزشمند است. بنابراین، این دو سازه از نظر نظری در دو سوی یک پیوستار قرار می‌گیرند. انتظار می‌رود افرادی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری دارند، کمتر درگیر نشخوار ذهنی شوند و بتوانند افکار منفی را به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مدیریت کنند (Davis et al., 2020).

علاوه بر این، یافته‌های پژوهشی در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقش میانجی یا تعدیل‌گر در روابط بین متغیرهای شناختی و هیجانی ایفا کند. برای مثال، نقش متغیرهای شناختی و هیجانی در تبیین سازگاری روان‌شناختی و پیامدهای رفتاری در پژوهش‌های متعددی مورد تأیید قرار گرفته است (Nikooyeh et al., 2025; Hadiyan, 2025). همچنین مطالعات انجام‌شده در حوزه اضطراب، استرس تحصیلی، سازگاری خانوادگی و عملکرد شناختی نشان داده‌اند که ویژگی‌های شناختی و روان‌شناختی افراد می‌توانند شدت اثر عوامل خطر را کاهش یا افزایش دهند (Esmailzadeh & Ghanjali, 2022; Hassani et al., 2022). این یافته‌ها بیانگر آن هستند که بررسی نقش تعدیل‌گر متغیرهای شناختی و روان‌شناختی می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای زیربنایی اختلالات روانی فراهم سازد.

با وجود اهمیت نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در تبیین علائم وسواس فکری-عملی، بیشتر پژوهش‌های پیشین به بررسی روابط مستقیم میان این متغیرها پرداخته‌اند و نقش احتمالی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان یک متغیر تعدیل‌گر کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که از منظر نظری می‌توان انتظار داشت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بتواند شدت اثر نشخوار ذهنی بر علائم وسواس را تغییر دهد. به عبارت دیگر، ممکن است نشخوار ذهنی در افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، تأثیر کمتری بر بروز



و تداوم علائم وسواسی داشته باشد؛ زیرا این افراد توانایی بیشتری برای پذیرش افکار مزاحم، فاصله‌گیری شناختی از آن‌ها و انتخاب رفتارهای سازگارانه دارند.

از این رو، با توجه به خلأ موجود در ادبیات پژوهشی و اهمیت شناسایی عوامل محافظتی مؤثر در اختلال وسواس فکری-عملی، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی در دانشجویان انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و شیوه اجرا، یک مطالعه کمی از نوع توصیفی-همبستگی بود که با بهره‌گیری از مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در نیمسال‌های بهار و تابستان سال ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. با توجه به ماهیت پژوهش و ضرورت دسترسی به نمونه‌ای مناسب برای آزمون روابط ساختاری میان متغیرها، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین و از طریق لینک الکترونیکی در گروه‌های مجازی دانشجویان توزیع گردید و مشارکت‌کنندگان پس از مطالعه توضیحات مربوط به اهداف پژوهش و اعلام رضایت آگاهانه، به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. بر اساس توصیه‌های روش‌شناختی در مدل‌یابی معادلات ساختاری، حجم نمونه باید بیش از ۲۰۰ نفر باشد تا برازش مناسب مدل و پایداری برآوردها تضمین شود. از این‌رو، پس از جمع‌آوری ۲۶۸ پرسشنامه قابل استفاده، فرایند نمونه‌گیری متوقف شد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۹ تا ۵۲ سال بود و نمونه پژوهش شامل دانشجویان زن و مرد در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بود.

برای سنجش علائم وسواس فکری-عملی از سیاهه وسواس جبری تجدیدنظرشده (OCI-R) استفاده شد که توسط فوآ و همکاران در سال ۲۰۰۲ طراحی و معرفی گردید. این ابزار یک مقیاس خودگزارشی ۱۸ سؤالی است که شدت نشانه‌های وسواس فکری-عملی را در ابعاد مختلف ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از صفر (هرگز) تا چهار (خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند و دامنه نمرات کل بین صفر تا ۷۲ متغیر است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر علائم وسواسی هستند. در مطالعه اصلی، ضرایب پایایی برای کل مقیاس برابر با ۰.۸۱ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۳۶ تا ۰.۹۳ گزارش شده است. همچنین در مطالعات انجام‌شده در ایران، پایایی بازآزمایی این ابزار برای کل مقیاس ۰.۷۵ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۶۲ تا ۰.۷۹ به دست آمده است. افزون بر این، آلفای کرونباخ کل مقیاس در پژوهش‌های داخلی برابر با ۰.۷۹ گزارش شده که نشان‌دهنده برخورداری این ابزار از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب در جامعه ایرانی است.

برای اندازه‌گیری نشخوار فکری از پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو استفاده شد که در سال ۱۹۹۱ با هدف ارزیابی افکار تکراری و مداومی که افراد در مواجهه با هیجان‌های منفی تجربه می‌کنند، تدوین شد. این پرسشنامه شامل ۲۲ گویه است که بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. ساختار عاملی این ابزار سه مؤلفه بازتاب، فرو رفتن در فکر و افکار مرتبط با افسردگی را در بر می‌گیرد. دامنه نمرات کل بین ۲۲ تا ۸۸ قرار دارد و نمرات بالاتر بیانگر سطح بیشتر نشخوار فکری هستند. این ابزار در مطالعات مختلف داخلی و خارجی مورد استفاده قرار گرفته و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار بوده است. در پژوهش‌های انجام‌شده در ایران، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰.۸۸ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب و ثبات مطلوب ابزار در سنجش سازه نشخوار فکری است.

به منظور ارزیابی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (۲۰۱۰) استفاده شد. این ابزار به عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین مقیاس‌های سنجش انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد در بازسازی شناختی، تغییر دیدگاه‌ها و سازگاری با



شرایط متغیر را ارزیابی می‌کند و به دلیل ارتباط مفهومی گسترده با سازه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، در پژوهش حاضر به عنوان شاخص این متغیر مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال است که بر اساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر بیانگر انعطاف‌پذیری بیشتر هستند. این ابزار دارای سه خرده‌مقیاس کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. بررسی‌های اولیه سازندگان ابزار نشان داده است که این پرسشنامه از روایی همگرا، روایی همزمان و ساختار عاملی مناسبی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های اصلی بین ۰.۸۴ تا ۰.۹۱ گزارش شده است. همچنین در نسخه فارسی، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰.۹۰ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۵۵ تا ۰.۸۹ گزارش شده است. نتایج مطالعات داخلی نیز حاکی از برخورداری این ابزار از روایی و پایایی مناسب در نمونه‌های ایرانی است.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات وارد نرم‌افزارهای آماری شد و ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه برای متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. در مرحله بعد، برای بررسی روابط اولیه میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سپس به منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش و بررسی همزمان روابط میان متغیرهای مکنون و مشاهده‌شده، از مدل‌یابی معادلات ساختاری بهره گرفته شد. همچنین برای ارزیابی نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار فکری و وسواس فکری-عملی، تحلیل تعدیل‌گری در قالب مقایسه مدل‌های ثابت و متغیر انجام گرفت. برازش مدل‌ها با استفاده از شاخص‌هایی نظیر نسبت کای‌دو به درجه آزادی، شاخص برازش تطبیقی، شاخص برازش افزایشی، شاخص تاکر-لوپس، شاخص نیکویی برازش و میانگین مجذورات خطای تقریب ارزیابی شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته 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.

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 میان متغیرهای پژوهش در جدول زیر قابل رویت است. نتایج نشان داد تمام روابط در سطح ۰.۰۰۱ معنادار هستند.



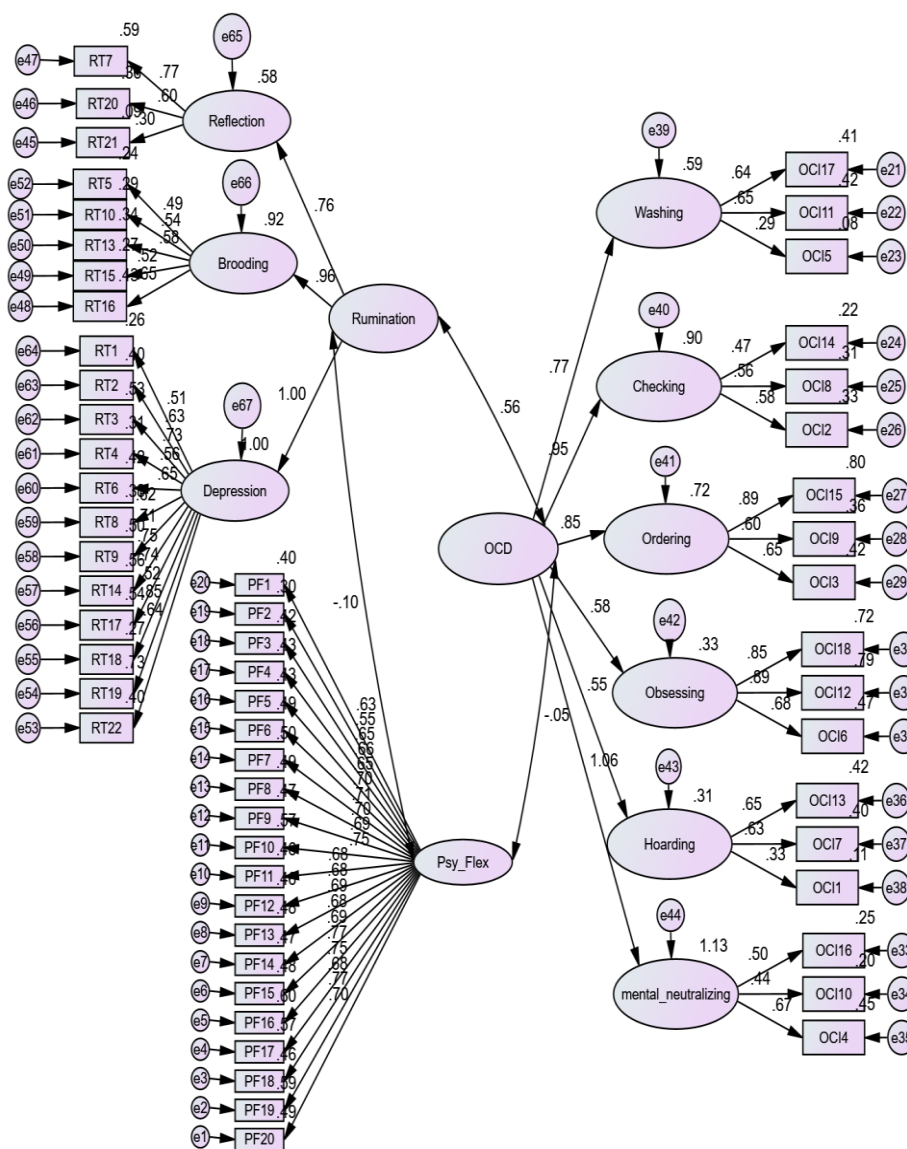
جدول ۲

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		

شکل ۱

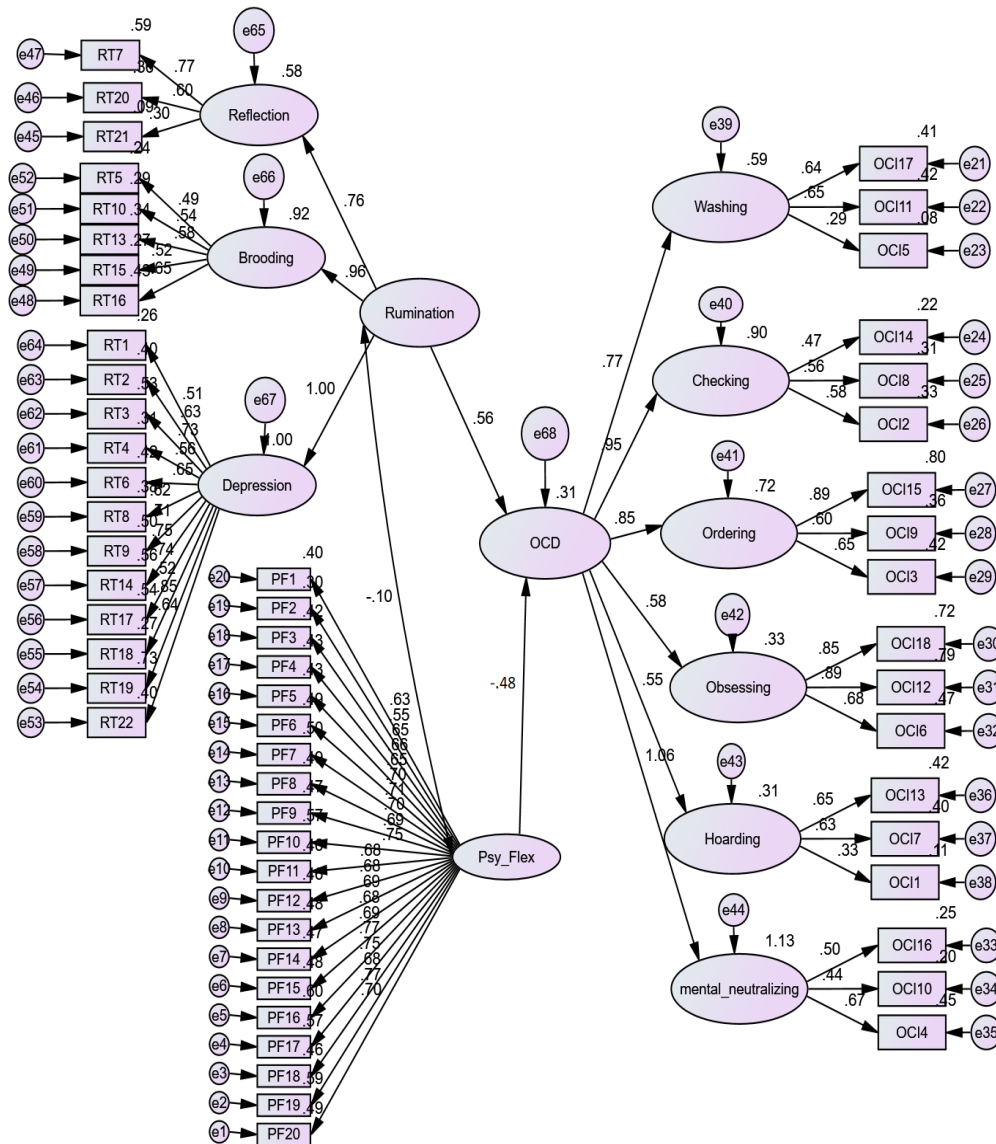
برآزش مدل اندازه‌گیری برای کل مدل





شکل ۲

اندازه‌گیری مدل ساختاری و نتایج در حالت استاندارد



جدول ۳

مدل ساختاری وسواس فکری

فرضیه پژوهش	ضریب رگرسیون (بتا)	سطح معناداری	وسواس فکری-عملی
نشخوار فکری	.۵۶	.۰۰۱	<---
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-.۴۸	.۰۰۱	<---
نشخوار فکری	-.۱۰	.۰۰۱	<---



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 کرده‌اند.

جدول ۴

بزارش مدل تعدیل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

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

همانطور ملاحظه می‌شود 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، بنابراین متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌گری ایفا کرده است.

جدول ۵

نقش تعدیلگری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

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

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیل‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی در دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با وسواس فکری-عملی رابطه منفی و معنادار داشت و بین نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز رابطه منفی مشاهده شد. افزون بر این، نتایج تحلیل مدل ساختاری نشان داد که نشخوار ذهنی پیش‌بینی‌کننده مثبت وسواس فکری-عملی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده منفی آن است. مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر نیز نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌گر در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی ایفا می‌کند؛ به گونه‌ای که در سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اثر نشخوار ذهنی بر علائم وسواسی کاهش می‌یابد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که نشخوار ذهنی با وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است و تأیید می‌کند که افراد دارای سطوح بالاتر نشخوار ذهنی، بیشتر در معرض تجربه علائم وسواس فکری-عملی قرار دارند (Chiniforushan, 2017; Hassanzadeh & Javaherian, 2023; Nazari et al., 2022). همچنین این یافته با نتایج پژوهش عبدالپور،



کارسازی و نصیری که ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نشخوار فکری را بررسی کرده و بر اهمیت این سازه در تبیین مشکلات روان‌شناختی تأکید نموده‌اند، هماهنگ است (Abdolpour et al., 2015). از منظر نظری، نشخوار ذهنی فرایندی است که طی آن فرد به صورت مکرر و غیرسازنده بر افکار، هیجان‌ها و مشکلات خود تمرکز می‌کند. چنین تمرکزی موجب افزایش دسترس‌پذیری افکار منفی و تقویت پردازش تهدیدمحور می‌شود. در اختلال وسواس فکری-عملی نیز افراد به طور مداوم درگیر افکار مزاحم و ناخواسته هستند و تلاش می‌کنند با تحلیل بیش از حد یا جستجوی اطمینان، این افکار را کنترل کنند. نشخوار ذهنی می‌تواند این چرخه را تشدید کند؛ زیرا توجه فرد را به افکار وسواسی معطوف ساخته و فرصت فاصله‌گیری شناختی از این افکار را کاهش می‌دهد. در نتیجه، افکار مزاحم برجسته‌تر شده و اضطراب ناشی از آن‌ها افزایش می‌یابد که در نهایت به تشدید رفتارهای اجباری منجر می‌شود. از این منظر، نشخوار ذهنی نه تنها یک پیامد شناختی ناشی از وسواس نیست، بلکه می‌تواند یکی از عوامل تداوم‌بخش و تشدیدکننده آن نیز باشد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با وسواس فکری-عملی رابطه منفی و معناداری دارد. این نتیجه با پژوهش‌های پیشین همسو است که نقش محافظتی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در برابر علائم وسواسی گزارش کرده‌اند (Alikhani & Amiri Majd, 2019; Marshall & Brockman, 2016). بر اساس دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در پذیرش تجارب درونی، حفظ ارتباط با لحظه حال و انتخاب رفتارهای همسو با ارزش‌های شخصی اشاره دارد. افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، کمتر درگیر اجتناب تجربی، سرکوب افکار و کنترل افراطی هیجان‌ها می‌شوند. این ویژگی سبب می‌شود که آن‌ها بتوانند افکار مزاحم وسواسی را بدون واکنش‌های شدید هیجانی تجربه کنند و در نتیجه نیاز کمتری به انجام رفتارهای اجباری برای کاهش اضطراب داشته باشند. یافته حاضر همچنین با نتایج پژوهش دیویس و همکاران که ارتباط مثبت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سلامت روان و سازگاری هیجانی را گزارش کردند، هماهنگ است (Davis et al., 2020). افزون بر این، پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و روان‌شناختی می‌تواند موجب بهبود کارکردهای ذهنی و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات روان‌شناختی شود (Abbasi et al., 2025; Ershadi Chahardeh et al., 2024). بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را می‌توان به عنوان یک عامل محافظتی مهم در برابر شکل‌گیری و تداوم علائم وسواس فکری-عملی در نظر گرفت.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر بیانگر وجود رابطه منفی و معنادار بین نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بود. این یافته با مبانی نظری و شواهد تجربی موجود همخوانی دارد (Davis et al., 2020). از دیدگاه شناختی، نشخوار ذهنی نشان‌دهنده نوعی انعطاف‌ناپذیری در پردازش اطلاعات است؛ زیرا فرد به جای تغییر زاویه دید یا جستجوی راه‌حل‌های جدید، به طور مداوم در یک الگوی فکری تکراری گرفتار می‌شود. در مقابل، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مستلزم توانایی تغییر دیدگاه، پذیرش عدم قطعیت و انطباق با شرایط متغیر است. بنابراین، انتظار می‌رود افرادی که از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند، کمتر درگیر نشخوار ذهنی شوند. در واقع، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد کمک می‌کند تا افکار منفی را به عنوان رویدادهای ذهنی موقتی تجربه کنند، نه واقعیت‌هایی مطلق که نیازمند تحلیل و بررسی مداوم هستند. چنین نگرشی می‌تواند از گرفتار شدن فرد در چرخه نشخوار ذهنی جلوگیری کند و زمینه‌ساز سلامت روان بیشتر شود.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش تعدیل‌گر در رابطه بین نشخوار ذهنی و وسواس فکری-عملی دارد. به عبارت دیگر، اگرچه نشخوار ذهنی به طور کلی موجب افزایش علائم وسواسی می‌شود، اما شدت این اثر در افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، کمتر است. این یافته را می‌توان در چارچوب مدل‌های شناختی-رفتاری و زمینه‌گرا تبیین کرد. بر اساس این مدل‌ها، عوامل شناختی به تنهایی تعیین‌کننده پیامدهای روان‌شناختی نیستند، بلکه نحوه مواجهه فرد با این افکار نیز اهمیت زیادی دارد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد امکان می‌دهد که افکار نشخواری را بدون درگیری هیجانی شدید مشاهده کنند و از واکنش‌های



اجتنابی یا اجباری فاصله بگیرند. در نتیجه، حتی اگر افکار تکراری و نشخواری وجود داشته باشند، احتمال تبدیل شدن آن‌ها به علائم شدید وسواسی کاهش می‌یابد.

این یافته با پژوهش‌هایی که نقش متغیرهای شناختی و هیجانی را در تعدیل روابط بین عوامل خطر و پیامدهای روان‌شناختی نشان داده‌اند، همسو است (Hadiyan et al., 2025; Nikooyeh et al., 2025). همچنین مطالعات انجام‌شده در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی نشان داده‌اند که ویژگی‌های شناختی و سازگاران می‌توانند اثر عوامل آسیب‌زا را کاهش دهند و از بروز مشکلات روانی جلوگیری کنند (Esmailzadeh, 2022; Ashini et al., 2022; Ghanjali et al., 2022; Hassani et al., 2022; Jahangard et al., 2022). در واقع، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را می‌توان نوعی منبع درونی دانست که به فرد کمک می‌کند در مواجهه با افکار منفی و فشارهای روانی، واکنش‌های سازگاران‌تری نشان دهد. این ویژگی موجب می‌شود که افکار نشخواری کمتر به اضطراب شدید و رفتارهای وسواسی منجر شوند.

از منظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر اهمیت توجه به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در فرایندهای پیشگیری و درمان اختلال وسواس فکری-عملی برجسته می‌سازد. بسیاری از رویکردهای درمانی سنتی بر کاهش مستقیم علائم وسواس تمرکز دارند، در حالی که یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به عنوان یک مسیر غیرمستقیم اما مؤثر در کاهش پیامدهای منفی نشخوار ذهنی عمل کند. در واقع، آموزش مهارت‌هایی مانند پذیرش تجربه‌های درونی، ذهن‌آگاهی، گسلش شناختی و عمل متعهدانه می‌تواند ظرفیت افراد را برای مقابله با افکار مزاحم افزایش دهد و از تبدیل این افکار به علائم شدید وسواسی جلوگیری کند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نشخوار ذهنی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دو سازه مهم در تبیین علائم وسواس فکری-عملی هستند. نشخوار ذهنی به عنوان یک عامل خطر با افزایش علائم وسواسی همراه است، در حالی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش محافظتی ایفا می‌کند. افزون بر این، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند شدت اثر منفی نشخوار ذهنی بر وسواس فکری-عملی را کاهش دهد. این یافته‌ها بر اهمیت رویکردهای مبتنی بر ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در فهم، پیشگیری و درمان اختلال وسواس فکری-عملی تأکید می‌کنند.

پژوهش حاضر با وجود نتایج ارزشمند خود دارای محدودیت‌هایی بود. نخست، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی، تمایل به مطلوبیت اجتماعی و خطاهای ادراکی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشد. دوم، نمونه پژوهش صرفاً از دانشجویان یک دانشگاه انتخاب شد که این موضوع تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی و اجتماعی را محدود می‌کند. سوم، ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنتاج روابط علی بین متغیرها را فراهم نمی‌کند. همچنین برخی متغیرهای مداخله‌گر مانند اضطراب، افسردگی، استرس ادراک‌شده و ویژگی‌های شخصیتی در این پژوهش کنترل نشدند و ممکن است بر روابط مشاهده‌شده اثر گذاشته باشند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی و آزمایشی، روابط علی بین نشخوار ذهنی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و وسواس فکری-عملی را بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات مشابه در گروه‌های بالینی مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی، نوجوانان، سالمندان و سایر اقشار جامعه می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند. بررسی نقش سایر متغیرهای شناختی و هیجانی مانند ذهن‌آگاهی، تحمل ابهام، خودشفقتی، تنظیم هیجان و باورهای فراشناختی نیز می‌تواند درک جامع‌تری از سازوکارهای زیربنایی این روابط فراهم آورد. افزون بر این، پیشنهاد می‌شود مدل‌های پیچیده‌تری شامل نقش‌های میانجی و تعدیل‌گر همزمان در پژوهش‌های آتی مورد آزمون قرار گیرند.

با توجه به یافته‌های پژوهش، توصیه می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی و کلینیک‌های روان‌شناختی برنامه‌هایی را برای شناسایی و کاهش نشخوار ذهنی در دانشجویان طراحی و اجرا کنند. همچنین آموزش مهارت‌های مرتبط با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، از جمله پذیرش



تجربه‌های درونی، ذهن‌آگاهی، گسلش شناختی و اقدام مبتنی بر ارزش‌ها، می‌تواند در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به علائم وسواس فکری-عملی مؤثر باشد. استفاده از مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد، برنامه‌های توانمندسازی شناختی و کارگاه‌های ارتقای سلامت روان نیز می‌تواند به عنوان بخشی از خدمات پیشگیرانه و درمانی در محیط‌های آموزشی و درمانی مورد توجه قرار گیرد تا از شدت علائم وسواسی کاسته شده و سطح سلامت روان افراد ارتقا یابد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

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. <https://doi.org/10.22059/japr.2025.378595.644956>
- Abdolpour, M., Karsazi, M., & Nasiri, H. (2015). Examining the Psychometric Properties of the Rumination Questionnaire among Iranian Students. *Journal of Psychology*.
- Abramowitz, J. S., & Jacoby, R. J. (2014). Obsessive-Compulsive Disorder in Adults. In *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328710.013.025>
- Alikhani, M., & Amiri Majd, M. (2019). The Role of Psychological Flexibility in Predicting Obsessive Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*.
- Chiniforushan, M. (2017). Examining the Relationship between Rumination and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*.
- Davis, M. T., Barrett, L. F., & Griffiths, K. M. (2020). Psychological Flexibility and Mental Health. *Clinical psychology review*.



- 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>
- Esmailzadeh Ashini, M., Nasri, S., & Seadatee Shamir, A. (2022). Predicting Speech Anxiety in Students Based on Affect Balance and Social Intelligence. *Middle Eastern Journal of Disability Studies---*, 12, 11. <http://jdisabilstud.org/article-1-2722-fa.html>
- Ghanjali, M., Seadatee Shamir, A., & Asaseh, M. (2022). Inquiry Factors Affecting Parents' Compatibility with Autism Child. *Journal of Psychological Science*, 21(117), 1867-1878. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.117.1867>
- Hadiyan, S., Abolmaali Alhasani, K., Rafiepoor, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). The Effect of Psychological Capital and Social Capital in Organizational Citizenship Behaviors Mediated by Perception Management. *Journal of Psychological Science*, 24(146), 81-98. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.146.81>
- Hassani, F., Dortaj, F., Bagheri, F., & Seadatee Shamir, A. (2022). The Effectiveness of Teaching Academic Engagement on Students' Academic Stress. *Journal of Modern Psychological Research*. <https://ensani.ir/fa/article/download/421465>
- Hassanzadeh, S., & Javaherian, M. (2023). The Role of Rumination in Predicting Obsessive-Compulsive Symptoms. *Journal of Health Psychology*.
- Jahangard, H., Ghorban Jahromi, R., Dortaj, F., & Seadatee Shamir, A. (2022). The Mediating Role of Attitudes toward Learning and Tolerance of Ambiguity in the Relationship between the Need for Cognition and the Need for Closure on the Working Memory of High School Students. *Educational Psychology*, 18(63), 31-58. <https://doi.org/10.22054/jep.2022.65508.3542>
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The Relationships between Psychological Flexibility and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Nazari, M., Gharaei, B., & Zahedi Tajrishi, K. (2022). The Relationship between Mental Rumination and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Journal of Psychological Studies*.
- 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>
- Vaghei, M. (2013). Examining the Psychometric Properties of the Obsessive-Compulsive Scale. *Journal of Clinical Psychology*.