http://jcp.khu.ac.ir

فصلنامه روانشناسی شناختی دوره ۵، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۶ مقاله علمی- پژوهشی

رابطه علّی ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری تنظیم التزام راهبردی، اضطراب، افسردگی و حافظه فعال

سیمین زغیبی قناد: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران .

***سیروس عالیپور**: (نویسنده مسئول)، دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. sirousalipour1334@gmail.com

منیجه شهنی ییلاق: استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

علیرضا حاجی یخچالی: استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۲۱ پذیرش اولیه: ۱۳۹۶/۰۸/۱۵ پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۰۸/۱۵

چکیده

سرگردانی ذهنی پدیده فراگیر و متداولی در شناخت بشری است که نقش آن در حیطه‌های مرتبط با ذهن انکارناپذیر می‌باشد. مطالعه حاضر قصد دارد به بررسی رابطه علّی ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری تنظیم التزام راهبردی، اضطراب، افسردگی و حافظه فعال در بین دانشجویان بپردازد. از این رو، ۴۳۴ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه شهیدچمران اهواز به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس هشیاری به توجه ذهن‌آگاهانه، مقیاس تنظیم التزام راهبردی، نسخه کوتاه مقیاس حالتی پرسشنامه اضطراب حالتی- خصلتی اسپیلبرگر، مقیاس افسردگی اضطراب استرس، پرسشنامه حافظه فعال و مقیاس سرگردانی ذهنی عامدانه/خود به خودی در اختیار آنان قرار گرفت. داده‌های به منظور کسب شاخص‌های برازش مناسب برای الگوی پیشنهادی از روش دسته‌بندی ماده‌ها در مورد متغیر ذهن‌آگاهی استفاده شد. در نهایت، بر اساس مقادیر برخی شاخص‌ها (برای مثال، RMSEA = ۰/۰۶ و GFI =۰/۹۸) مدل از برازش خوبی برخوردار بود. همچنین، تمام مسیرهای مدل به جز دو مسیر اضطراب به حافظه فعال و اضطراب به سرگردانی ذهنی معنی‌دار بودند. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی نقش مهمی در پیش‌بینی سرگردانی ذهنی دارد که این اثر را از طریق مکانیزم‌هایی از جمله خودتنظیمی، خلق، و حافظه فعال انتقال می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، تنظیم التزام راهبردی، اضطراب، افسردگی، حافظه فعال، سرگردانی ذهنی.

Journal of Cognitive Psychology, Vol. 5, No. 3, Autumn 2017

The Causal Relationship of Mindfulness and Mind Wandering with Mediating Strategical Engagement Regulation, Anxiety, Depression and Working Memory

Zeqeibi Ghannad, S. PhD Student, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

*** Allipour, S.** (Corresponding author) Associate Professor, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.
sirousalipour1334@gmail.com

Shehni Yailagh, M. Professor, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

Hajiyakhchali, A. Assistant Professor, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

Abstract

Mind wandering is a pervasive and common phenomenon of human cognition that its role in performance of any field related to mind is undeniable. This study plans to investigate the causal relationship of mindfulness and mind wandering with mediating strategical engagement regulation, anxiety, depression and working memory. To this, 434 female students of Shahid Chamran University of Ahvaz were selected by multistage random sampling method and They got Mindful Attention Awareness Scale, Strategic Engagement Regulation Scale, Stress Anxiety Depression Scale, Stress Anxiety Depression Scale, The Working Memory Questionnaire and The Mind Wandering: Deliberate and Mind Wandering: Spontaneous Scale. In order to earn the suitable model fitness indices, the item parceling method was used about mindfulness variable. Finally, on the base of values of some indices (for example, RMSEA = 0/06 and GFI = 0/98), model had a good fit. Also, all paths of the model except two paths: anxiety to working memory and anxiety to mind wandering were significant. In sum, this research results showed that mindfulness plays important role in mind wandering anticipation that transfers this effect through mechanisms as self-regulation, mood and working memory.

Keywords: Mindfulness, Strategic engagement regulation, Anxiety, Depression, Working memory, Mind wandering.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

مقدمه

توجه کامل به آن‌چه پیش روی ماست توانایی مطلوب اما نادری است (لوینسون[1]، ۲۰۱۵). در غالب موارد، سرگردانی ذهنی[2]، ۳۰ تا ۵۰ درصد از زندگی ما را در برگرفته و بیش از پنج برابر هر فعالیتی که انجام می‌دهیم، بر خلق و احساس ما اثر می‌گذارد (کیلینگ‌ورث و گیلبرت[3]، ۲۰۱۰). سرگردانی ذهنی به تغییر توجه از بازنمایی‌های محرکی و ذهنی مرتبط با تکلیف پیش رو به افکار غیرمرتبط با تکلیف اشاره دارد (کان، براون، مک‌وی، سیلویا، مایین-جرمیس و کواپیل[4]، ۲۰۰۷) که از شناخته شده‌ترین جنبه‌های همه فعالیت‌های ذهنی است. یکی از عوامل اثرگذار بر سرگردانی ذهنی که در پژوهش‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، ذهن‌آگاهی[5] است (برای مثال، گلزار، ۱۳۹۴؛ فونتین-زاراگوزا، لوندری، وایتمایر و پراکاس[6]، ۲۰۱۶؛ لوینسون، ۲۰۱۵). یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی به کاهش سرگردانی ذهنی منجر می‌شود. مرازک، زدلیوس، گراس، مرازک، فیلیپس و اسکولر[7] (۲۰۱۷) در مدلی مفهومی با عنوان نظریه‌ی تغییر[8]، نشان می‌دهند که مداخله‌های ذهن‌آگاهی به چند طریق منجر به سرگردانی ذهنی می‌شود: اول این که به طور مستقیم ظرفیت متمرکز ماندن را تقویت می‌کند (کابات-زین[9]، ۲۰۱۳). دوم این که حالات هیجانی منفی را کاهش می‌دهد (برای مثال، دهستانی، ۱۳۹۴؛ سویسا و ویلکامب[10]، ۲۰۱۵). از آن‌جا که عاطفه منفی به خودی خود منبع بزرگی از حواسپرتی است، توجه به آن، تمرکز ذهنی را ارتقا داده و به تقلیل سرگردانی ذهنی کمک می‌کند (مرازک و همکاران، ۲۰۱۷). تاثیر خلق منفی از جمله اضطراب و افسردگی بر افزایش سرگردانی ذهنی در مطالعات بسیاری تایید شده است (برای مثال، فورستر و لاوی[11]، ۲۰۱۴؛ دنگ، لی و تانگ[12]؛ ۲۰۱۴؛ پریو، توتردال و میلس[13]، ۲۰۱۳). مطالعه حاضر قصد دارد مدل مرازک و همکاران (۲۰۱۷) را با در نظر گرفتن دو عامل میانجی دیگر یعنی حافظه فعال و تنظیم التزام راهبردی گسترش داده و آزمون کند.

تنظیم التزام راهبردی[14] به این معنی است که افراد تصویر "خود[15]" را از طریق تنظیم پسخوراند به عنوان فشارسنج عزت نفس ارتقا می‌دهند (لیتنر[16]، ۲۰۱۴). این راهبرد از بازیابی شکست‌های گذشته پیش‌گیری کرده و بازیابی موفقیت‌های گذشته را تسهیل می‌نماید. در نتیجه‌ی تنظیم التزام راهبردی، سبک اسنادی خوشبینانه‌ای تشکیل می‌شود که منجر به کاهش افکار منفی و افسردگی خواهد شد (لیتنر، ۲۰۱۴). این که چنین راهبردی سوگیری‌های حافظه و توجه را در جهت اطلاعات مثبت‌تر برمی‌گرداند، پیامدهایی برای اضطراب هم دارد، از این رو که اضطراب با سوگیری‌های پردازشی در جهت اطلاعات تهدیدکننده و منفی که ممکن است در ابتدای جریان پردازش اطلاعات ظاهر شوند، رابطه دارد (بک و کلارک[17]، ۱۹۹۷، به نقل از لیتنر، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، به میزانی که تنظیم التزام راهبردی توجه به اطلاعات منفی و تهدیدکننده را کاهش می‌دهد، باید با کاهش اضطراب ارتباط داشته باشد (لیتنر، ۲۰۱۴). از آن‌جا که مشخص شد، خلق منفی یکی از عوامل اثرگذار بر سرگردانی ذهنی است، تنظیم التزام راهبردی از طریق کاهش اضطراب و افسردگی هم بر سرگردانی ذهنی مؤثر است. از جمله مطالعاتی به رابطه راهبردهای ارتقای خود یا عزت نفس بر خلق منفی و سرگردانی ذهنی پرداخته و آن را تایید کرده‌اند می‌توان به پژوهش‌های هایمس و اکیاما[18] (۱۹۹۱)، بوترایت و مکینتوش[19] (۲۰۰۸)، سوویسلو و اورث[20] (۲۰۱۳)، لیتنر (۲۰۱۴)، سو[21] (۲۰۱۶) و لانگورث، دیکینز، روز و گریسی[22] (۲۰۱۶) اشاره کرد.

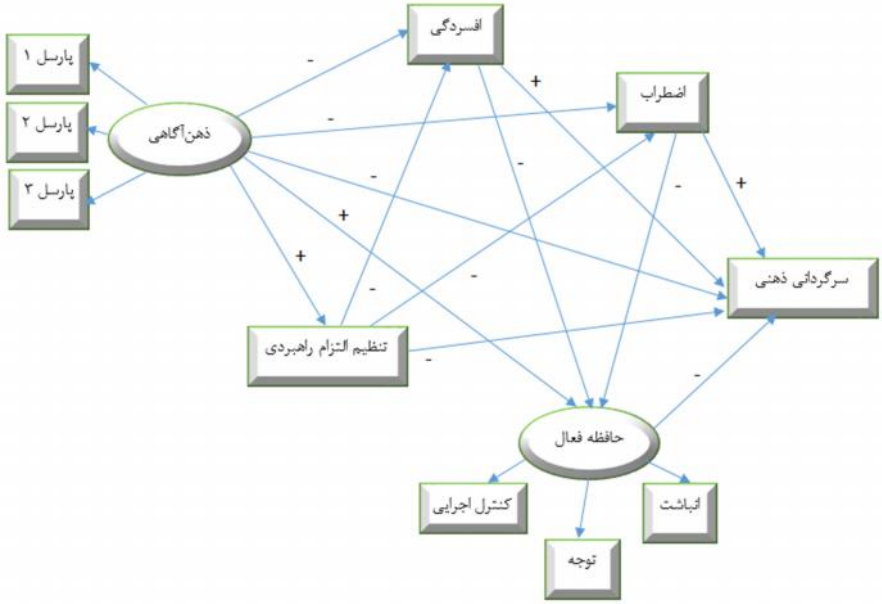
پژوهش‌های گذشته نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی تاثیر مثبتی بر حافظه فعال[23] دارد (برای مثال، گرندپری[24]، ۲۰۱۳؛ لتانگ[25]، ۲۰۱۶). حافظه فعال، سیستمی با ظرفیت محدود است که متمرکز ساختن توجه و فعال‌سازی موقتی بازنمایی‌هایی را که محتوای آگاهی را تشکیل می‌دهند،

---

1. Levinson
2. mind wandering
3. Killingsworth & Gilbert
4. Kane, Brown, McVay, Silvia, Myin-Germeys & Kwapil
5. mindfulness
6. Fountain-Zaragoza, Londeree, Whitmoyer & Prakas
7. Phillips & Schooler
8. change theory
9. Kabat-Zinn
10. Soysa & Wilcomb
11. Forster & Lavie
12. Deng, Li & Tang
13. Poerio, Totterdell & Miles
14. strategic engagement regulation
15. self
16. Leitner
17. Beck & Clark
18. Hymes & Akiyama
19. Boatright & McIntosh
20. Sowislo & Orth
21. Suh
22. Longworth, Deakins, Rose, & Gracey
23. working memory capacity
24. Grandpierre
25. Letang

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]



نمودار ۱- الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر

منعکس می‌سازد (جونیدس، لویس، نی، لوستینگ، برمان و مور[1]، ۲۰۰۸). در واقع، ذهن‌آگاهی به علت تنظیم هیجان‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا به بهبود حافظه فعال کمک می‌کند (حمید، اصفهانی‌اصل و بیات، ۲۰۱۲؛ گرندپری،؛ ۲۰۱۳؛ پترز[2]، ۲۰۱۵؛ موران[3]، ۲۰۱۶). از آن‌جایی که حافظه فعال، مکانیزمی برای انطباق و نظارت بر اطلاعات مرتبط با تکلیف در آگاهی است (سو[4]، ۲۰۱۵) و این که افراد اطلاعات نامرتبط با تکلیف را نادیده بگیرند و اطلاعات مرتبط با تکلیف را مورد توجه قرار دهند (کان، پول، توهولسکی و اینجل[5]، ۲۰۰۶)، بنابراین، از عوامل مؤثر بر سرگردانی ذهنی می‌باشد (برای مثال، آنورث، مک‌میلان، برور و اسپایلرز[6]، ۲۰۱۲؛ لوینسون، ۲۰۱۵).

مبتنی بر اشاره‌های نظری و پژوهشی که ارائه شد، مدل مفهومی مرازک و همکاران (۲۰۱۷) با اضافه کردن دو عامل تنظیم التزام راهبردی و حافظه فعال در قالب یک مدل جدید در مطالعه حاضر، مورد بررسی قرار می‌گیرد. نمودار ۱ مدل پیشنهادی پژوهش حاضر را به نمایش می‌گذارد.

اهمیت پژوهش حاضر از چند جنبه قابل توجه است. یافته‌های مطالعه کیلینگ‌ورث و گیلبرت (۲۰۱۰) نشان می‌دهد، سرگردانی ذهنی به طور مکرر در همه فعالیت‌ها به جز در عشق ورزیدن، روی می‌دهد. از این رو، سرگردانی ذهنی بخشی یکپارچه و متداول از شناخت بشر است و می‌توان گفت، درک جامعی از ذهن بدون بررسی و فهم پدیده سرگردانی ذهنی ممکن نمی‌باشد. ضرورت دیگر برای مطالعه سرگردانی ذهنی این است که افراد در حین سرگردانی ذهنی، اثربخشی کمتری در پردازش محرک بیرونی نشان می‌دهند (اسکولر و همکاران، ۲۰۱۱) و معمولاً تکلیف را به خوبی که می‌توانند، انجام نمی‌دهند (راندال، اوسوالد[7] و بیر[8]، ۲۰۱۴). با توجه به این که غالب مطالعات سرگردانی ذهنی و ذهن‌آگاهی در چارچوب مداخله‌های آزمایشی صورت گرفته‌اند، به منظور افزایش تعمیم‌پذیری بیرونی لازم است که در حیطه‌های میدانی نیز مورد بررسی قرار گیرند (باگلی[9]، براون، اسمیت و تنیال[10]، ۲۰۱۲). به خصوص واضح است که در محیط‌های تحصیلی، عدم پردازش اطلاعات بیرونی آسیب زننده خواهد بود، چرا که توجه به طور ناهشیار به افکار و موضوعاتی غیر از تکلیف جلب می‌شود. در نتیجه، یادگیری تضعیف می‌شود (اسکولر و همکاران، ۲۰۱۴). در مدل پژوهش حاضر متغیری با عنوان تنظیم التزام راهبردی معرفی شد. از آن‌جایی که تنظیم التزام راهبردی در شرایط تهدید فعال می‌شود، به خصوص برای افرادی اهمیت پیدا می‌کند

1 . Jonides, Lewis, Nee, Lustig, Berman & Moore
2 . Peters
3 . Moran
4 . Su
5 . Poole, Tuholski & Engle
6 . Unsworth, McMillan, Brewer & Spillers
7 . Randall, Oswald
8 . Beier
9 . Bagley
10 . Tennial

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

که مکررا با تهدیدهای اجتماعی، برای مثال، بازخوردهای تحصیلی مثبت و منفی رویارو می‌شوند. عزت نفس محور اصلی هر تجربه روانشناختی برای انسان است و ممکن است تنظیم التزام راهبردی اثرات روانشناختی ورای عزت نفس نیز داشته باشد. از این رو، باید در پژوهش‌های بعدی بیش‌تر مورد توجه قرار گیرد. در سطح کاربردی، این یافته‌ها به شناسایی مکانیزم‌های اثرگذار بر کاهش سرگردانی ذهنی کمک می‌کنند، در نتیجه می‌توان مداخله‌های مفید در این زمینه را بر همین اساس تدوین نمود. یکی از دلایل انجام پژوهش حاضر بود که متغیر سرگردانی ذهنی در مطالعات روانشناسی ایرانی بسیار کم مورد توجه قرار گرفته بود. همچنین، بررسی روابط متغیرهای پژوهش حاضر در قالب یک مدل یکپارچه تا به حال انجام نشده بود. چنین سنجشی به ماهیت چندمتغیری زندگی ذهنی ما نزدیک‌تر است. مورد دیگر این که به طور معمول تحقیقات در این زمینه غالبا از نوع آزمایشی بوده و کمتر در مطالعات همبستگی با سنجش خودگزارشی بررسی شده است. اگرچه سنجش خودگزارشی برای متغیرهای ذهنی با اشکالاتی همراه است، با این وجود امکان سنجش این متغیرها را در سطح وسیع‌تری فراهم می‌آورد و به لحاظ زمانی و امکانات اجرایی مقرون به صرفه می‌باشد.

روش

طرح پژوهش: طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی/همبستگی می‌باشد. برای پژوهش حاضر چند تحلیل ابتدایی برای به دست آوردن بینش اولیه نسبت به داده‌ها (میانگین، انحراف معیار و همبستگی‌های ساده) انجام خواهد شد، سپس تحلیل مدل به روش مدلیابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزارهای AMOS (ویراست ۲۱) و SPSS (ویراست ۲۱) انجام شد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز بودند. تنها ملاک ورود به پژوهش حاضر، عدم استفاده دانشجویان از داروهای افزایش حافظه برای مثال، ریتالین در نظر گرفته شد. در مرحله فرضیه‌آزمایی از نمونه‌گیری به شیوه تصادفی مرحله‌ای استفاده شد. در ارتباط با حجم نمونه مورد نیاز، یک قاعده، انتخاب ۱۰ آزمودنی به ازای هر پارامتر در مدل پیشنهاد می‌شود (چین[1]، ۱۹۹۸). در مجموع، در مدل پژوهش حاضر، ۴ پارامتر باید اندازه‌گیری شود؛ بنابراین، حداقل حجم نمونه قابل قبول برای آن ۴۰ = ۱۰ × ۴ نفر باید باشد. در پژوهش حاضر تعداد کلی ۴۳۴ نفر به منظور آزمون مدل حاضر نمونه‌گیری شدند. در مرحله اول نمونه‌گیری، ۵ دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، فنی و مهندسی، ادبیات و علوم انسانی، علوم پایه و علوم اجتماعی از میان ۱۲ دانشکده دانشگاه شهیدچمران اهواز به شیوه تصادفی انتخاب شدند. سپس، از بین دانشجویان ۲۳ رشته‌ی مختلف، ۴۳۴ نفر بر اساس تعداد رشته‌ها و نسبت جمعیتی دانشجویان دختر در هر دانشکده (۷ درصد فنی و مهندسی، ۲۰ درصد روانشناسی و علوم تربیتی، ۴۱/۵۰ درصد علوم اجتماعی، ۱۸/۴۳ درصد علوم پایه و ۲۳ درصد ادبیات و علوم انسانی)، انتخاب شدند. بیشینه، کمینه، میانگین و انحرف معیار سنی این گروه از دانشجویان به ترتیب، ۴۷، ۱۸، ۲۱/۴۷ و ۲/۸۹ بود.

ابزارهای پژوهش

مقیاس هشیاری به توجه ذهن‌آگاهانه[2]: توسط براون و رایان[3] (۲۰۰۳) طراحی و تدوین شده است. این مقیاس شامل ۱۵ ماده (برای مثال، من کارها را بدون توجه کامل انجام می‌دهم) می‌باشد. از پاسخ‌دهندگان به این آزمون خواسته می‌شود تا فراوانی تجربه خود از جملات مقیاس را با استفاده از طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای از ۱ به ازای همیشه تا ۶ به ازای هرگز گزارش دهند. کاتز و نل[4] (۲۰۱۶) اعتبار این مقیاس را به روش همسانی درونی برای پایایی و تحلیل عامل تاییدی و ملاکی برای تعیین روایی تایید کرده‌اند. در پژوهش حاضر، پایایی این خرده‌مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۰ به دست آمد و ساختار عاملی آن توسط تحلیل عامل تأییدی تایید شد. در بررسی بارهای عاملی ماده‌ای این مقیاس، ۷ ماده به دلیل بار عاملی زیر ۰/۳۰ از مرحله تحلیل کنار گذاشته شدند.

مقیاس تنظیم التزام راهبردی[5]: توسط لیتنر (۲۰۱۴) به منظور سنجش گرایشات افراد به التزام راهبردی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۷ ماده (برای مثال، ...) می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس به این صورت است که شرکت‌کنندگان، پاسخ خود به هر ماده را روی یک مقیاس ۷ نقطه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) مشخص

[1]. Chin

[2]. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

[3]. Brown & Ryan

[4]. Kotze & Nel

[5]. Strategic Engagement Regulation Scale (SERS)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

می‌کنند. سپس، برای کسب نمره کلی تنظیم التزام راهبردی، ماده‌های عدم التزام راهبردی معکوس شده و سپس، مجموع نمرات دو بعد آن جمع می‌گردد. لیتنر (۲۰۱۴)، همسانی درونی مقیاس را به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن را با بررسی ساختار عاملی مقیاس تایید کرده است. در پژوهش حاضر، این مقیاس ترجمه شده و ویژگی‌های روانسنجی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد. پایایی آن به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۲ تایید شد. نتایج تحلیل عامل تاییدی نیز بارهای عاملی مناسب برای تمام ماده‌های مقیاس به دست داد (بالای ۰/۳۰).

نسخه کوتاه مقیاس حالتی پرسشنامه اضطراب حالتی-خصلتی اسپیلبرگر[1]: توسط مارتیو و بکر[2] (۱۹۹۲) در قالب یک مقیاس شش ماده‌ای (برای مثال، من نگران هستم) تدوین شده است. نمره‌گذاری این مقیاس بر روی یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ برای اصلا تا ۴ برای خیلی زیاد صورت می‌گیرد. پژوهش مارتیو و بکر (۱۹۹۲)، نشان می‌دهد که این مقیاس از پایایی مناسبی برخوردار است (α =۰/۷۷). آن‌ها روایی مقیاس را از طریق بررسی همبستگی فرم ۶ ماده‌ای با ۱۴ ماده‌ی باقی مانده (r= ۰/۹۰) و فرم ۲۰ ماده‌ای کلی (r = ۰/۹۶) بررسی و تایید کردند. در پژوهش حاضر، پس از ترجمه‌ی این مقیاس، پایایی و روایی آن به روش‌های آلفای کرونباخ و تحلیل عامل تاییدی سنجش شد. در پژوهش حاضر، پایایی آن به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۷۶ و بارهای عاملی مناسب برای تمام ماده‌ها در تحلیل عامل تاییدی (بالای ۰/۳۰)، مورد تایید قرار گرفتند.

پرسشنامه حافظه فعال[3]: توسط والات‌ازووی، پرادات‌دیل و ازووی[4] (۲۰۱۲) به عنوان مقیاسی برای سنجش مشکلات زندگی روزمره مرتبط با آسیب‌های حافظه فعال در بیماران آسیب مغزی طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ ماده و سه بخش انباشت کوتاه‌مدت (توانایی حفظ کوتاه‌مدت اطلاعات، برای مثال، آیا برای یادآوری توالی اعداد برای مثال شماره تلفن مشکل دارید؟)، توجه (شامل حواسپرتی، کندی ذهن، خستگی ذهنی و پردازش دوتکلیفی، برای مثال، آیا در طول روز به سرعت احساس می کنید که خسته می شوید؟) و کنترل اجرایی (جنبه‌های اجرایی حافظ فعال شامل تصمیم‌گیری، طرح‌ریزی از قبل و تغییر، برای مثال، آیا برای شما سخت است که کاری مثل انتخاب و برنامه‌ریزی برای تعطیلات را انجام دهید؟) می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از طیف ۵ نقطه‌ای لیکرت از ۰ (اصلا) تا ۴ (به شدت) صورت می‌گیرد. والات‌ازووی و همکاران (۲۰۱۲)، نشان داد که پرسشنامه از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است (۰/۸۹) و با پرسشنامه‌های شکست شناختی[5] و مقیاس درجه‌بندی رفتار توجهی[6]، همبستگی معنی‌دار و قابل قبولی دارد (به ترتیب، ۰/۹۰ و ۰/۸۱). پایایی خرده-مقیاس‌های توجه، انباشت و کنترل اجرایی به ترتیب به میزان ۰/۶۰، ۰/۶۶ و ۰/۶۳ سنجش شدند. نتایج تحلیل عامل تاییدی نیز بارهای عاملی مناسب برای تمام ماده‌های مقیاس به جز شش ماده‌ی ۳، ۴، ۵، ۱۱، ۱۴ و ۱۵ به دست داد (بالای ۰/۳۰).

مقیاس افسردگی اضطراب استرس[7] لوی‌باند[8] و لوی‌باند (۱۹۹۵، به نقل از صاحبی، اصغری و سادات‌سالاری، ۱۳۸۴): دارای ۲۱ ماده و سه خرده‌مقیاس افسردگی اضطراب و استرس، هرکدام شامل ۷ ماده می‌باشد. در پژوهش حاضر، از خرده‌مقیاس افسردگی (برای مثال، احساس دلمردگی و دلشکستگی دارم) این مقیاس استفاده می‌شود. در این مقیاس، از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا با استفاده از یک مقیاس شدت/فراوانی ۴ نقطه‌ای، به درجه‌بندی میزانی که هر حالت را در هفته گذشته تجربه کرده‌اند، بپردازند. نمره‌های هریک از خرده‌مقیاس‌ها از جمع نمره‌های مواد مربوط به دست می‌آیند. ویژگی‌های روانسنجی مناسب این مقیاس، توسط لوی باند و لوی باند، تایید شده است. در پژوهش حاضر نیز، پایایی این خرده‌مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن با استفاده از روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس افسردگی ۰/۸۰ و بارهای عاملی آن در تحلیل عامل تاییدی همگی به میزان کافی (بالای ۰/۳۰) نشان داده شدند.

مقیاس سرگردانی ذهنی عامدانه/خود به خودی[9]: توسط کاریر و سلی[10] (۲۰۱۳)، تدوین و اعتباریابی شده است.

---

1. The short-form of the state scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory
2. Marteau & Bekker
3. The Working Memory Questionnaire
4. Vallat-Azouvi, Pradat-Diehl & Azouvi
5. Cognitive Failure Questionnaire
6. Rating Scale of Attentional Behaviour
7. Stress Anxiety Depression Scale
8. Lovibond
9. The Mind Wandering: Deliberate and Mind Wandering: Spontaneous Scale
10. Carriere & Seli

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

شاخص‌های توصیفی	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. ذهن‌آگاهی	۴۷/۷۵	۸/۳۹	–					
۲.تنظیم التزام راهبردی	۳۴/۶۷	۸/۰۲	۰/۱۵**	–				
۳.اضطراب	۱۲/۲۲	۳/۱۷	-۰/۳۰**	-۰/۴۱**	–			
۴.افسردگی	۱۱/۰۹	۳/۱۴	-۰/۳۲**	-۰/۴۰**	۰/۴۴**	–		
۵.حافظه فعال	۸۲/۲۶	۱۶/۱۵	۰/۴۵**	۰/۲۰**	-۰/۲۹**	-۰/۴۱**	–	
۶.سرگردانی ذهنی	۹/۸۶	۴/۲۵	-۰/۳۷**	-۰/۳۳**	۰/۳۲**	۰/۳۹**	-۰/۴۳**	–

**P< ۰/۰۱

این مقیاس از دو خرده‌مقیاس سرگردانی ذهنی عامدانه (۴ ماده، برای مثال، من از سرگردان شدن ذهنم لذت می‌برم) و سرگردانی ذهنی خود به خودی (۴ ماده، برای مثال، به نظر می‌رسد کنترلی روی سرگردان شدن فکرهایم ندارم) تشکیل شده است. در پژوهش حاضر تنها از خرده‌مقیاس سرگردانی ذهنی خود به خودی استفاده می‌شود. نمره‌گذاری این خرده‌مقیاس با استفاده از طیف هفت نقطه‌ای از ۱ به ازای هرگز تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. کاریر و سلی (۲۰۱۳)، پایایی و روایی این مقیاس را تایید کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز، پایایی این خرده‌مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن با استفاده از روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد. ضریب آلفای کرونباخ برای سرگردانی ذهنی خود به خودی ۰/۸۰ و بارهای عاملی آن در تحلیل عامل تاییدی همگی به میزان کافی (بالای ۰/۳۰) نشان داده شدند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی که شامل میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش است در جدول ۱ گزارش شده‌اند.

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار متغیرها در ذهن‌آگاهی ۴۷/۷۵ و ۸/۳۹، تنظیم التزام راهبردی ۳۴/۶۷ و ۸/۰۲، اضطراب ۱۲/۲۲ و ۳/۱۷، افسردگی، ۱۱/۰۹ و ۳/۱۴، حافظه فعال، ۸۲/۲۶ و ۱۶/۱۵ و سرگردانی ذهنی ۹/۸۶ و ۴/۲۵ می‌باشد. تحلیل‌های همبستگی در جدول ۱، روابط دو متغیری بین متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می‌شود، تمام روابط بین این متغیرها در سطح P< ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشند.

همچنین، مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS (ویراست ۲۱) انجام شد. به منظور انجام این روش پیش‌فرض‌های آن از جمله نرمال بودن، خطی بودن و عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرها بررسی شدند. جدول ۲ شاخص‌های کشیدگی، چولگی، آماره‌ی تحمل، عامل تورم واریانس (VIF)، آزمون دوربین-واتسون، F[1]، R و R^2 را به منظور بررسی پیش‌فرض‌های مدلیابی معادلات ساختاری ارائه می‌دهد. مقادیر کشیدگی و چولگی ارائه شده در جدول ۲ برای تمام متغیرها در بازه‌ی ۲- تا ۲ قرار دارند که نشان دهنده‌ی تایید نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش حاضر است. همچنین، نتایج انجام تحلیل رگرسیون معنی‌داری رابطه خطی بین متغیرهای مستقل و وابسته را نشان می‌دهد (R^2 = ۰/۳۰, F= ۳۶/۵۵ و P< ۰/۰۰۱). گام بعدی، بررسی آزمون هم خطی چندگانه بین متغیرهای مطالعه حاضر است. ارزش آماره تحمل همان‌طور که در جدول ۲ آمده است بین ۰ تا ۱ می‌باشد. مقادیر نزدیک به ۱ این شاخص بیان‌گر هم خطی چندگانه‌ی پایین است. مقادیر ضعیف و نزدیک به صفر شاخص VIF نیز حاکی از همین یافته می‌باشد. آزمون دوربین-واتسون نیز مقدار ۱/۷۸ را در پژوهش حاضر کسب کرده است که به استقلال مشاهدات را تایید می‌کند. پس از بررسی پیش‌فرض‌ها، تحلیل مدل انجام شد. با توجه به محتویات جدول ۳ شاخص‌های برازندگی تحلیل مدل پیشنهادی مناسب نبودند؛ بنابراین، به منظور ارتقای برازش مدل اول، از روش ایتم پارسلینگ[2] یا دسته‌بندی ماده‌های متغیر ذهن‌آگاهی که دارای یک ساختار تک‌عاملی است بر اساس مرتب کردن ماده‌های آن از کمترین تا بیش‌ترین بار

[1]- the Durbin-Watson test
[2]- item parcelling

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

جدول ۲- آزمون هم‌خطی بین متغیرها

متغیرها	کشیدگی	چولگی	*F* *P*	*RS*	*MR*	آماره‌های هم خطی *VIF*	*Tolerance* (آماره تحمل)	*Durbin-Watson* آزمون دوربین-واتسون
ذهن‌آگاهی	-۰/۲۳	-۰/۴۰	F= ۳۶/۵۵	۰/۳۰	۰/۵۵	۱/۳۲	۰/۷۶	۱/۷۸
تنظیم التزام راهبردی	۰/۲۴	-۰/۷۰	P < ۰/۰۰۱			۱/۲۹	۰/۷۸	
اضطراب	-۰/۴۳	۰/۰۲				۱/۴۰	۰/۷۲	
افسردگی	۰/۸۲	۰/۹۱				۱/۵۱	۰/۶۶	
حافظه فعال	۱/۲۳	-۰/۲۲				۱/۴۰	۰/۷۲	
سرگردانی ذهنی	-۰/۳۵	۰/۵۴				-		

جدول ۳- برازش مدل پیشنهادی و نهایی با داده‌ها بر اساس شاخص‌های برازندگی

شاخص برازندگی	χ^2	df	χ^2 /df	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۱۳۵/۲۲	۲۶	۵/۲۰	۰/۹۴	۰/۸۸	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۱۰
مدل اصلاح شده	۹۹/۷۶	۲۵	۳/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۰	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۰۸

جدول ۴- ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل پیشنهادی

مسیرهای مستقیم	β	p	سطح اطمینان ۹۵ درصد	
			حد پایین	حد بالا
ذهن‌آگاهی به تنظیم التزام راهبردی	۰/۲۲	۰/۰۰۰	-	
ذهن‌آگاهی به اضطراب	-۰/۲۳	۰/۰۰۰	-	
۳.ذهن‌آگاهی به افسردگی	-۰/۲۸	۰/۰۰۰		
۴.ذهن‌آگاهی به حافظه فعال	۰/۴۱	۰/۰۰۰	-	
۵.ذهن‌آگاهی به سرگردانی ذهنی	-۰/۱۴	۰/۰۲	-	
۶.تنظیم التزام راهبردی به اضطراب	-۰/۳۶	۰/۰۰۰	-	
۷.تنظیم التزام راهبردی به افسردگی	-۰/۳۴	۰/۰۰۰	-	
۸.اضطراب به حافظه فعال	-۰/۰۸	۰/۱۲	-	
۹.افسردگی به حافظه فعال	-۰/۲۷	۰/۰۰۰	-	
۱۰.اضطراب به سرگردانی ذهنی	۰/۰۶	۰/۱۸	-	
۱۱.افسردگی به سرگردانی ذهنی	۰/۱۲	۰/۰۲	-	
۱۲.حافظه فعال به سرگردانی ذهنی	-۰/۲۹	۰/۰۰۰	-	
مسیرهای غیرمستقیم			-	
۱.ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری تنظیم التزام راهبردی	-		-۰/۰۳	-۰/۰۰۳
۲.ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری اضطراب	-		-۰/۰۳	۰/۰۰۴
۳.ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری افسردگی	-		-۰/۰۴	-۰/۰۰۵
۴.ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری حافظه فعال	-		-۰/۰۹	-۰/۰۳

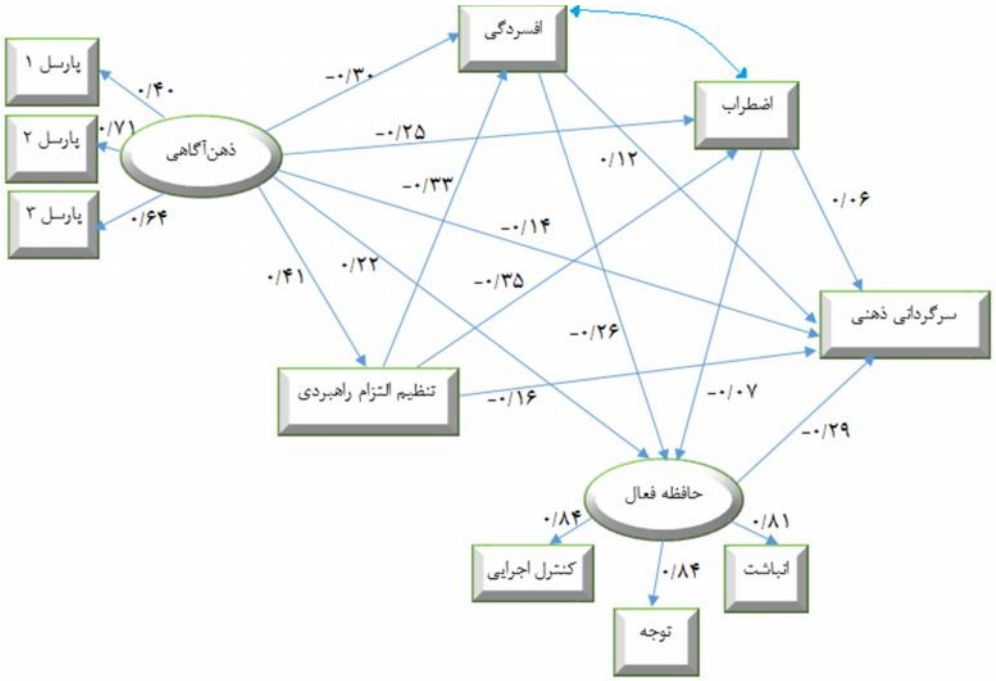
عاملی، سپس قرار دادن آن‌ها در سه دسته ماده و دوم، اتصال خطای دو متغیر اضطراب و افسردگی که به لحاظ سازه‌ای شباهت دارند به جهت کسر واریانس مشترک خطای دو متغیر استفاده شد. این رویکرد جهت مقابله با ماده‌های زیاد عبارت است از دسته‌بندی ماده‌های یک مقیاس و به کار گرفتن میانگین دسته به عنوان نشانگرهای متغیر مکنون. مطلوب‌ترین شرایطی که تاکنون برای دسته‌بندی ماده‌ها ذکر شده است، این است که تعداد ماده‌ها از ۱۲ بیش‌تر و مربوط به یک سازه‌ی معین تک‌بعدی باشند (هال، اسنل و فوست[1]، ۱۹۹۹). در نهایت، مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل نهایی که در جدول ۳ قابل مشاهده است همگی نشان دهنده برازش خوب مدل اصلاح شده می‌باشند. نمودار ۲ مدل برازش شده را پس از اعمال اصلاح نشان می‌دهد. ضرایب روی مسیرهای مدل استاندارد شده هستند.

روابط مستقیم و غیرمستقیم پژوهش حاضر مدل در جدول ۴ گزارش شده‌اند. مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد که به جز

[1] . Hall, Snell & Foust

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]



نمودار ۲- مدل برازش شده پژوهش حاضر

دو مسیر اضطراب به حافظه فعال و اضطراب به سرگردانی ذهنی تمام مسیرهای مستقیم معنی‌دار هستند. مطابق مندرجات این جدول صفر در فاصله اطمینان سه مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی به سرگردانی ذهنی از طریق افسردگی، تنظیم التزام راهبردی و حافظه فعال قرار نمی‌گیرد، از این رو این سه مسیر غیرمستقیم معنی‌دار هستند، اما مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی به سرگردانی ذهنی از طریق اضطراب صفر را در بر می‌گیرد، از این رو معنی‌دار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین و آزمون مدلی برای تبیین پدیده‌ی سرگردانی ذهنی انجام شد و روابط ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری تنظیم التزام راهبردی، اضطراب، افسردگی و حافظه فعال مورد بررسی قرار گرفتند. تحلیل مدل با روش مدلیابی معادلات ساختاری نشان داد که پس از انجام دو اصلاح روی مدل اولیه، در نهایت برازش مناسبی برای مدل پیشنهادی حاصل می‌گردد. در مجموع، تنها دو مسیر اضطراب به حافظه فعال و اضطراب به سرگردانی ذهنی در متن مدل نهایی معنی‌دار نشدند و به تبع عدم معنی‌داری این دو مسیر مستقیم، مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی به سرگردانی ذهنی با میانجیگری اضطراب نیز معنی‌دار نبود. از آن‌جایی که هریک از مسیرهای میانجی این پژوهش از دو مسیر مستقیم پیاپی تشکیل می‌شوند به منظور سرعت بررسی فرضیه‌ها، ابتدا به فرضیه‌های غیرمستقیم پرداخته و در متن آن‌ها فرضیه‌های مستقیم مرتبط با آن‌ها و در نهایت وضعیت فرضیه‌های مستقیم دیگر نیز بررسی می‌شوند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری تنظیم التزام راهبردی رابطه دارد. یافته‌های پژوهش بوترایت و مکینتوش (۲۰۰۸) نیز مویّد این رابطه است. مفهوم تنظیم التزام به عنوان یک سیستم خودآگاه و خودتنظیم سه ملاک لیری[1] (۲۰۰۴، به نقل از لیتنر، ۲۰۱۴)، برای یک سیستم خودتنظیم را دارا می‌باشد: بر محیط بیرونی نظارت می‌کند تا نشانه‌هایی را بیابد که منفی یا مثبت بودن موقعیت را علامت می‌دهند، "خود" را از مثبت و منفی بودن موقعیت پس از کشف نشانه‌ها آگاه می‌سازد و تغییراتی را موجب می‌شود که به منظور پشتیبانی از "خود" فرصتی فراهم می‌آورند. افراد ذهن‌آگاه از عوامل ذهنی لازم برای تجهیز به چنین سیستمی برخوردار هستند. مطابق مفهوم‌سازی بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی[2] (۲۰۰۶)، ذهن‌آگاهی از پنج مؤلفه مشاهده[3]، توصیف‌گری[4]، عمل آگاهانه[5]، عدم قضاوت[6] و عدم واکنش[1] تشکیل شده است.

[1] . Leary
[2] . Baer, Smit, Hopkins, Krietemeyer & Toney
[3] . observe
[4] . describe
[5] . act aware
[6] . non-judgement

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

این افراد در مشاهده و توصیف رویدادها مستعد هستند؛ از این رو، نشانه‌های مرتبط با عزت نفس را شناسایی کرده، پیش از آن که این نشانه‌ها که می‌تواند حامل پیام‌های منفی شکست و تردید نسبت به خود باشد، تاثیر منفی بر عزت نفس بگذارد، از قضاوت منفی و واکنش‌های ناسازگارانه اجتناب می‌کنند. از آن‌جایی که عزت نفس از نیازهای اساسی روانی است و در تمام لحظات زندگی انسان نقشی حساس و تعیین کننده دارد، هرگاه این حس دچار تزلزل شود فرد به لحاظ ذهنی با موضوع درگیری پیدا می کند و قدرت تمرکز بر تکالیف محیطی دیگر را از دست می‌دهد. این درگیری ذهنی و ناتوانی در احساس خوب یافتن در مورد خود، سطح نشخوارهای منفی فکری را افزایش داده و در نتیجه خلق افسرده را تشدید و میزان پراکندگی های فکری نیز به تبع این‌ها افزایش می یابد.

پژوهش حاضر نشان داد که ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری اضطراب رابطه ندارد. در واقع، رابطه‌ی مستقیم ذهن‌آگاهی به اضطراب معنی‌دار (۰/۲۳- و α≤۰/۰۱)، اما مسیر اضطراب به سرگردانی ذهنی در مدل پژوهش حاضر غیرمعنی‌دار بود. یافته مربوط به مسیر ذهن‌آگاهی به اضطراب با نتایج پژوهش‌های بسیاری برای مثال، سو (۲۰۱۶)، سویسا و ویلکامب (۲۰۱۵) و دهستانی (۱۳۹۴) همخوانی دارد. بر مبنای فرض نظریه تغییر[2]، مداخله‌های ذهن‌آگاهی ذهن-آگاهی، حالات هیجانی منفی را کاهش می‌دهد. عاطفه منفی منبع بزرگی از حواسپرتی است و توجه به آن، تمرکز ذهنی را ارتقا داده و به تقلیل سرگردانی ذهنی کمک می‌کنند (مرازک و همکاران، ۲۰۱۷). در مورد عدم معنی‌داری مسیر اضطراب به سرگردانی ذهنی و در نتیجه، معنی‌دار نشدن مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی به سرگردانی ذهنی از طریق اضطراب، باید چند نکته را مورد ملاحظه قرار داد. اول این که همبستگی‌های ساده نشان داد که اضطراب و سرگردانی ذهنی با هم رابطه مثبت و معنی‌دار برقرار کرده‌اند (۰/۳۲ و α≤۰/۰۱). همین نتیجه در پژوهش‌های دیگران نیز تایید شده است؛ برای مثال، اسمالوود، فیتزجرالد[3]، میلس و فیلیپس (۲۰۰۹). این تناقض در معنی‌داری همبستگی و عدم معنی‌داری مسیر اضطراب به سرگردانی ذهنی در مدل، بیان-گر تاثیر متغیرهای مشابه با اضطراب (در این‌جا، افسردگی) بر کاهش مقدار و عدم معنی‌داری آن است. پدیده اضطراب و افسردگی به هم وابسته هستند. پژوهش حاضر نشان داد که همبستگی ۰/۴۴ بین این دو متغیر برقرار است. محققان دیگر نیز این موضوع را تایید می‌کنند (برای مثال، گودین[4]، ۲۰۱۵). اضطراب که با نگرانی نسبت به رویدادها و پیامدهای آینده همبسته است، افکار معطوف به آینده بیش‌تری در فرد تولید می‌کند. به دلیل این که غالبا این احساس از تفاوت بین موقعیت فعلی و مطلوب ناشی می‌شود، یک خاصیت اضطراب تحریک افکار فرد به سمت برنامه‌ریزی و عمل است که در نتیجه شخص وادار به قرار گرفتن در موقعیت‌های عملکردی می‌شود. عملکرد نیازمند کنترل منابع اجرایی از جمله توجه و کاهش در سرگردانی ذهنی است؛ بنابراین از آن‌جا که نقش خلق اضطرابی هم کاهش و هم افزایش سرگردانی ذهنی است، زمانی که افسردگی به عنوان متغیر دیگر در مدل قرار می‌گیرد، تاثیر افکار منفی مشترک با اضطراب به آن اختصاص می‌یابد و در نتیجه از میزان رابطه اضطراب کاسته می‌شود. نکته دیگر این که بنا بر فرضیه یو[5] رابطه اضطراب-عملکرد غیرخطی و منحنی می‌باشند. به این معنی که وجود قدری اضطراب برای عملکرد بهینه ضروری است (هب[6]، ۱۹۵۵، به نقل از میگل‌هیومورا[7]، ۱۹۹۹). در واقع، قدری برانگیختگی به عنوان نشانه‌ای برای هشیاری فرد نسبت به عملکرد فعلی به او کمک می‌کند تا به طور مکرر از حالت سرگردانی ذهنی خود به خودی فاصله بگیرد و توجه به سمت تکلیف اصلی هدایت شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری افسردگی رابطه دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دنگ و همکاران (۲۰۱۴)، سو (۲۰۱۶)، سویسا و ویلکامب (۲۰۱۵) و دهستانی (۱۳۹۴) هماهنگ است. پژوهش‌ها تایید کرده که مداخلات ذهن‌آگاهی تاثیرات مثبتی بر کاهش نشانه‌های هیجان‌های منفی (ایوانوسکی و مالهی[8]، ۲۰۰۷) دارد. ذهن‌آگاهی با هشیاری که به اشکال مختلف محدودکننده باشد، برای مثال، جذب نشخوارانه در گذشته، یا خیالبافی‌ها و اضطراب‌هایی درباره آینده که می‌تواند شخص را از قرار گرفتن در حال دور سازند، در تضاد است. از این رو، مداخله‌های ذهن‌آگاهانه به کاهش نشخوارهای فکری می‌انجامد (تیزدال[9] و همکاران، ۲۰۰۵). توانایی توجه به

1 . non-reaction
2. change theory
3 . Smallwood & Fitzgerald
4. Goodwin
5. U hypothesis
6. Hebb
7 . Miguel Humara
8 .Ivanovski & Malhi
9. Teasdale

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

هیجان‌ها بدون واکنش نشان دادن بـه آن‌هـا (تمرکززدایـی) فرصت بهبود در تنظیم هیجانی را فـراهم مـی‌کنـد (بیشـاپ، لاو، شـاپیرو، کارلسـون، اندرسـون و کـارمودی[1]، ۲۰۰۴)؛ بنابراین، ذهن آگـاهی بـه کـاهش افسـردگی و نشـخوارهای فکری ناراحت کننده که آن را تشدید مـی کننـد منجـر مـی شود. افرادی که از موقعیـت فعلـی آگـاه نیسـتند بـا احتمـال بالاتری توجه خود را از به فرایندهای درونی تغییر می‌دهنـد و کمتر بر یک هدف متمرکز می‌شـوند. افـراد افسـرده گـرایش دارند کـه درگیـر پـردازش منفـی و خودکـار شـوند فراوانـی سرگردانی ذهنی در آن‌ها افزایش می‌یابد (ولیلامز[2]، ۲۰۰۸).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی با سرگردانی ذهنی با میانجیگری حافظه فعال رابطـه دارد. ایـن یافتـه بـا نتایج پژوهش‌های گذشته نیز همخوانی دارد، برای مثال، پترز (۲۰۱۵)، موران (۲۰۱۶)، لوینسون (۲۰۱۵) و لتانـگ (۲۰۱۶). خصوصیت برجسته‌ی حالت ذهن‌آگاهی هشـیاری بـه لحظـه حاضر است. توجه آگاهانه به لحظه حاضر و در نتیجـه، توجـه انتخابی در آموزش ذهن آگاهی ارتقا می‌یابد و در اثر افـزایش توجه انتخابی[3] به عنوان یک مکانیزم تمرین[4] (آو، آنلو-ونتو و هیلیارد[5]، ۲۰۰۰، به نقل از عبدی و چلبیانلو، جبـاری، ۲۰۱۶)، حافظه فعال بهبود پیدا می‌کند. از آن‌جایی که حافظـه فعـال، مکانیزمی برای انطباق و نظارت بر اطلاعات مرتبط با تکلیف در آگاهی است (سو، ۲۰۱۵)، کارکرد آن این‌گونـه اسـت کـه اطلاعات نامرتبط با تکلیف را نادیده گرفته و اطلاعات مرتبط با تکلیف را مورد توجه قرار دهند (کـان و همکـاران، ۲۰۰۶)، عدم توجه به رویدادهای لحظه حاضر سرگردانی ذهنی را بـه دنبال دارد؛ بنابراین، حافظـه فعـال مکـانیزمی بـرای کـاهش سرگردانی ذهنی محسوب می‌شود.

. یافته‌های پژهش حاضر نشان داد که تنظیم التزام راهبـردی با اضطراب و افسردگی رابطه دارد. نتـایج پـژوهش هـایس و اکیاما (۱۹۹۱)، سوویسلو و اورث (۲۰۱۳)، لیتنـر (۲۰۱۴)، سـو (۲۰۱۶) و لانگورث و همکاران (۲۰۱۶) نیز با یافته‌هـای ایـن پژوهش هم‌جهت می‌باشند. در این‌جا، سـازه‌ی تنظـیم التـزام راهبردی که کارکرد آن حفظ و ارتقای عزت نفس می‌باشد، با اضطراب و افسردگی رابطـه منفـی دارد. ممکـن اسـت عـدم تنظیم نوعی مکانیزم زیربنایی برای حالات ذهنی مزمن باشد. برای مثال، ناتوانی در رها ساختن عزت نفس از یک گذشـته منفی نقش موثری در شکل‌گیری نشخوار دارد که آن هم بـا افسردگی مرتبط می‌شود (نولن‌هاکسما[6]، ۲۰۰۰). دو مدل فنل و آسیب‌پذیری به تبیـین رابطـه عـزت نفـس بـا اضـطراب و افسردگی پرداخته‌اند. مدل شناختی-رفتاری عزت نفس پایین فنل (فنل، ۱۹۹۷؛ ۱۹۹۸)، پیشنهاد می‌دهد که تجارب منفـی از روابط بین فردی، به خصوص در زندگی روزمره، منجـر بـه خودارزیابی کلی منفی و هنجارهای شخصی خیلی بالا بـرای خودارزشمندی خواهد شد. این مدل پیش‌بینی می‌کند که اگر شخص از برآورده نشـدن معیارهـای شخصـی تـرس داشـته باشد، در اثر عزت نفس پایین به اضطراب دچار می‌شود و اگر با معیارهایی رو به رو شـود کـه نمـی‌توانـد آن‌هـا را بـرآورد افسردگی را تجربه خواهد کرد (لانگورث و دیگران، ۲۰۱۶).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان مـی‌دهـد کـه افسـردگی بـا حافظه فعال رابطه دارد اما رابطه‌ی معنی‌داری بین اضطراب و حافظه فعال یافت نشد. این یافته با نتـایج پـژوهش حمیـد و همکاران (۲۰۱۲) که افراد افسرده را دارای حافظه فعال بالاتر از افراد غیر افسرده یافتند، هماهنگ است. یـک دلیـل مهـم برای نقش خلق منفی در حافظه فعال این است که محتـوای عاطفی محرک بر توزیع توجه اثر دارد، به بیان دیگر محـرک عاطفی در مقایسه با سایر محرک‌ها توجه را می‌قاپد (ویلیامز، متیو و مکلو[7]، ۱۹۹۶) و اولویت پردازش را به خـود اختصـاص می‌دهد (تابرت، برود، تانگ، لانگ و وی[8]، ۲۰۰۱). در نتیجه، به هر میزانی که عملکرد در حافظه فعـال نیازمنـد توجـه بـه ابعاد محرکی غیرهیجانی باشد، محتوای هیجانی به عملکـرد تکلیـف صـدمه مـی‌رسـاند. افسـردگی رمزگردانـی، حفـظ و بازخوانی راهبردی (آگاهانه و نیازمند تلاش) را دچـار اخـتلال می‌کند؛ بنابراین، عملکرد اجرایی و سازوکارهای توجهی تحت تاثیر افسردگی قرار می‌گیرند. این امر در مطالعـات رابطـه‌ای افسردگی با عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی که نقـش کلیـدی آن در حافظـه فعـال از طریـق تصـویربرداری رزونـانس مغناطیسی کارکردی نشان داده شده، به اثبات رسـیده اسـت. نقش اضطراب در پژوهش حاضر بـه خـوبی مشـخص نشـد. قابل توجه است که ممکن است این اثر از همپوشی واریـانس دو متغیر اضطراب و افسردگی ناشی شده باشد. ایـن احتمـال وجود دارد که رابطه اضطراب-حافظه فعال تحت تاثیر متغیـر دیگری قرار گرفته باشـد، بـرای مثـال، رویکردهـای نظـری

[1]. Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, & Carmody
[2]. Williams
[3]. Selective attention
[4]. rehearsal mechanism
[5]. Awh, Anllo-Vento & Hillyard
[6]. Nolen-Hoeksema
[7]. Mathews, & MacLeod
[8]. Tabert, Borod, Tang, Lange & Wei

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

بسیاری فرض کرده‌اند که رابطه‌ی اضطراب و حافظه فعال از نوع رقابت برای دسترسی به منابع محدود تاثیر می‌پذیرد. این که کدام بعد اضطراب در حیطه‌های مختلف حافظه فعال از جمله کلامی/فضایی و ... نقش دارد، همچنین جهت این رابطه به دقت معلوم و مشخص نگردیده است (موران، ۲۰۱۶). احتمال دیگر این است که اضطراب دارای دو اثر منفی و مثبت بر کارکردهای اجرایی از جمله حافظه فعال باشد. والات‌ازووی و همکاران (۲۰۱۲) سه بعد کنترل اجرایی، توجه و انباشت را برای حافظه فعال برشمرده‌اند. این احتمال وجود دارد که هریک از ابعاد حافظه فعال در این رابطه به گونه‌ی متفاوتی عمل کند.

تعمیم یافته‌های این پژوهش با برخی محدودیت‌ها همراه است. از جمله این که تنها از ابزارهای نوشتاری و خودسنجی برای بررسی متغیرها استفاده شد، از این رو، تکمیل این سنجش‌ها با روش مشاهده و سنجش عینی، به افزایش اعتبار این سنجش‌ها کمک می‌کند. به علاوه، در جهت تعمیم-پذیری بهتر نتایج پژوهش حاضر بهتر است این مدل را در نمونه‌های دیگر نیز مورد تحلیل قرار داد. بهتر است به منظور تبیین دقیق‌تر روابط بین متغیرها پژوهش‌های بعدی روابط متغیرها را به تفکیک جنیست بررسی کنند. روش این پژوهش از نوع همبستگی بود و در نتیجه، نمی‌توان بر استنباط علیّتی یافته‌های آن کاملا تکیه کرد. بلکه ممکن است پژوهش‌ها و مدل‌های نظری دیگری نیز وجود داشته باشد که عکس این یافته‌ها را اثبات کند. به خصوص از آن‌جایی که مسیر اضطراب به حافظه فعال و سرگردانی ذهنی در قالب این مدل معنی‌دار نشد، در جهت دست یافتن به تبیینی دقیق‌تر از پیچیدگی روابط بین این متغیرها لازم است تا پژوهش‌های دیگری نیز به آن‌ها بپردازند و ابعاد مختلف حافظه فعال، تکالیف و موقعیت‌های مختلف به عنوان متغیرهای اثرگذار احتمالی بررسی شوند.

منابع

Abdi, R., Chalabianloo, G., & Jabari, G. (2016). Effect of Mindfulness Practices on Executive Functions of Elementary School Students. Practice in Clinical Psychology, 4 (1), 9-16.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13 (1), 27-45.

Bagley, S. L., Brown, C. M. Smit, B., & Tennial, R. E. (2012). Mind wandering in the classroom. Focus on Teaching and Learning, 4, 1-13.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

Carriere, J., & Seli, P. (2013). Wandering in Both Mind and Body: Individual Differences in Mind Wandering and Inattention Predict Fidgeting. Canadian Journal of Experimental Psychology, 67 (1), 19-31.

Chin, W. W. (1998). Issues and opinion on structural equation modelling, MIS Quarterly, 22 (1), 7-16.

Dehestani, M. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction education on depression, anxiety and depression in female students. Thought and Behavior, 9 (37), 37-47. [persian]

Deng, Y. Q., Li, S. & Tang, Y. Y. (2014). The Relationship between wandering mind, depression and mindfulness. Mindfulness, 5, 124–128.

Forster, S., & Lavie, N. (2014). Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40 (1), 251–260.

Fountain-Zaragoza, S., Londeree, A., Whitmoyer, P., & Prakash, R. S. (2016). Dispositional mindfulness and the wandering mind: Implications for attentional control in older adults. Consciousness and Cognition, 44, 193–204.

Golzar, T. (2015). Relationship of mindfulness and conflict solving styles with mind wandering. Master's Thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tabriz University. [persian]

Goodwin G. M. (2015). Overlap between anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder. University of Oxford Department of Psychiatry, Warneford Hospital, Oxford.

Grandpierre, Z. (2013). Feasibility Study: Can Mindfulness Practice Benefit Executive Function and Improve Academic Performance? Thesis for Masters of Art in Educational Counselling. University of Ottawa.

Hamid, N., Esfahaniasl, M., & Bayat, M. R. (2012). Comparison of working memory function in male and female students with depression and anxiety and normal people. International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3 (9), 1885-1890.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. Emotion, 10(1), 54–64.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

academic achievement and student well-being by reducing mind wandering. Mindfulness in social psychology. Department of Psychological & Brain Sciences. University of California, Santa Barbara, CA 93106.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology, 109, 504-511.

Peters, W. J. (2015). The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance. Dissertation for Master of Arts in Psychology. Western Carolina University.

Poerio, G. L., Totterdell, P., & Miles, E. (2013). Mind-wandering and negative mood: does one thing really lead to another? Consciousness and Cognition, 22 (4), 1412-1421.

Randall, G. J. (2015). Mind wandering and self-directed learning: Testing the efficacy of a self-regulation intervention to reduce mind wandering and enhance online training. Doctoral Dissertation of Philosophy. Rice University.

Randall, J. G., Oswald, F. L., & Beier, M. E. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: A theory-driven meta-analysis of attention regulation. Psychological Bulletin, 140, 1411–1431.

Sahebi, A., Asghari, M. J., & Sadat Salari, R. (2005). Validation of Anxiety Stress Depression Scale for Iranian Population. Developmental Psychology, 4 (1), 299-312. [persian]

Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., & Broadway, J. M. (2014). The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind wandering. The Psychology of Learning and Motivation, 60, 1-33.

Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. Trends in Cognitive Sciences, 15, 319–326.

Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L. K., & Phillips L. H. (2009). Shifting moods, wandering minds: Negative moods lead the mind to wander. Emotion, 9 (2), 271–276.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 139(1), 213-240.

Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as pedictors of depression, anxiety, stress, and well-being. Mindfulness, 6, 217–226.

Su, C. M. (2015). The relation between working memory and mind wandering. The Undergraduate Research Journal, 17, 1-12.

Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and

Jonides, J., Lewis, R. L., Nee, D. E., Lustig, C. A., Berman, M. G., & Moore, K. S. (2008). The mind and brain of short-term memory. Annual Review of Psychology, 59, 193-224.

Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York, NY: Hyperion.

Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. Psychological Science, 18, 614–621.

Kane, M. J., Poole, B. J., Tuholski, S. W., & Engle, R. W. (2006). Working memory capacity and the top-down control of visual search: Exploring the boundaries of “executive attention”. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 32(4), 749–777.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330, 932-938.

Kotze, M., & Nel, P. (2016). The psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) as measures of mindfulness and their relationship with burnout and work engagement. SA Journal of Industrial Psychology, 42(1), 1-11.

Leitner, J. B. (2014). Strategic engagement regulation: an integration of self-enhancement and engagement. Doctoral Dissertation. University of Delaware.

Letang, S. (2016). Mindfulness therapy and its effects on working memory and prospective memory. Dissertation for Master of Science. University of Michigan-Dearborn.

Levinson, D. B. (2015). The relationship of mind wandering to working memory and mindfulness. Doctoral thesis of Philosophy. University of Wisconsin.

Longworth, C., Deakins, J., Rose, D., & Gracey, F. (2016). The nature of self-esteem and its relationship to anxiety and depression in adult acquired brain injury. Neuropsychological Rehabilitation.

Marteau, T. M., & Bekker, H. (1992). The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Brifish Journal of Clinical Psycbhology, 31, 301-306.

Miguel Humara, M. A. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. Athletic insight, 1 (2), 1-14.

Moran, T. P. (2016). Anxiety and working memory capacity: A meta-analysis and narrative review. Psychological Bulletin, 142(8), 831–864.

Mrazek, M. D., Zedelius, C. M., Gross, M. E., Mrazek, A. J., Phillips, D. T., & Schooler, J. W. (2017). Mindfulness in education: Enhancing

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]

distractibility. Yale Review of Undergraduate Research in Psychology, 49, 49-59.

Tabert, M. H., Borod, J. C., Tang, C. Y., Lange, G., Wei, T. C., Johnson, R., & et al. (2001). Differential amygdala activation during emotional decision and recognition memory tasks using unpleasant words: An fMRI study. Neuropsychology, 39, 556–573.

Teasdale, J. D., Dritschel, B. H., Taylor, M. J., Proctor, L., Lloyd, C. A., Nimmo-Smith, & I., Baddeley, A. D. (1995). Stimulus-independent thought depends on central executive resources. Memory & cognition; 23(5), 551-559.

Unsworth, N., McMillan, B. D., Brewer, G. A., & Spillers, G. J. (2012). Everyday attention failures: an individual differences investigation. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 38(6), 1765-1772.

Vallat-Azouvi, C., Pradat-Diehl, P., & Azouvi, P. (2012). The Working Memory Questionnaire: A scale to assess everyday life problems related to deficits of working memory in brain injured patients. Neuropsychological Rehabilitation, 22(4), 634–649.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1396.5.3.6.4]