



Article Type: Original

The Effect of Avoidance Academic Help-Seeking on Psychological Distress of Physical Education Students with the Mediating Role of Mind Wandering

Abedeh Nazari¹, Faramarz Sabeghi¹, Niloufar Nastiezaei^{*2}

1. Assistant Professor, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.
2. Educator, Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran.

Received: 23/01/2026, **Revised:** 21/04/2026, **Accepted:** 25/04/2026

* Corresponding Author: Niloufar Nastiezaie, E-mail: n.nastiezaie@zaums.ac.ir

How to Cite: Nazari, A., Sabeghi, F. Nastiezaie, N. (2026). The Effect of Avoidance Academic Help-Seeking on Psychological Distress of Physical Education Students with the Mediating Role of Mind Wandering. *Sport Psychology Studies*, 15(57), 105-124. In Persian

Extended Abstract

Background and Purpose

Psychological distress affects a person's personal, family, social, and work life. It is also one of the important variables during student life that requires investigation and research in this field. Moreover, identifying its increasing factors for prevention is important, and this study focuses on the role of avoiding academic help-seeking with the mediating role of mind wandering. A review of the research

background reveals that the effect of avoiding academic help-seeking on psychological distress with the mediating role of mind wandering has received less attention from researchers. Accordingly, conducting such a study can be important for researchers in the field of education and those involved in the country's higher education system. Therefore, the main question of the research is whether avoiding academic help-seeking has a



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

positive and significant effect on students' psychological distress with the mediating role of mind wandering.

Materials and Methods

This study employed a descriptive-correlational research design based on the structural equation model. The statistical population consisted of students from the Physical Education Department at the University of Sistan and Baluchestan during the academic year 2024–2025. A total of 212 participants were selected using stratified sampling based on gender. The inclusion criteria for the study were: having completed at least one semester of the academic year, being in education at the time of data collection, and being willing to participate in the study. The exclusion criteria for the study were attending the party for only one semester and incomplete completion of the questionnaires. The data collection tools were the help-seeking avoidance questionnaires (Ryan and Pintrich, 1997), psychological distress (Kessler et al., 2002), and mind wandering questionnaires (Mrazek et al., 2013). The structural

equation model was used to analyze the data with the help of SmartPLS version 3 software.

Findings

The findings showed that avoiding academic help-seeking has a positive and significant effect on both psychological distress ($P < 0.01$) and mind wandering of students ($P < 0.01$). Additionally, mind wandering has a positive and significant effect on psychological distress of students ($P < 0.01$). Avoiding academic help-seeking has a positive and significant effect on psychological distress of students through the mediation of mind wandering ($P < 0.01$).

Conclusion

Based on the findings of the study, it can be concluded that students who are less inclined to ask for help in completing assignments and academic activities are more likely to engage in mind wandering than others. Avoiding help-seeking causes the individual to face academic challenges and ambiguities alone and puts pressure on their cognitive and emotional resources.

As a result, their mind becomes more involved in unwanted and scattered thoughts, and their concentration and presence of mind decrease. This situation leads to increased mind wandering, meaning that the individual's mind is constantly oscillating between worries, past mistakes, or negative thoughts of the future. Continuing such a state increases the level of psychological distress and can lead to symptoms such as anxiety, feelings of inefficiency, and mental fatigue. Therefore, strengthening a positive attitude towards seeking help and teaching mind regulation and concentration skills can play a fundamental role in improving students' mental health and academic performance. Avoiding academic help-seeking has a positive and significant effect on increasing psychological distress in physical education students, both

directly and through the mediating role of mind wandering.

Key Words: Academic Help-Seeking, Psychological Distress, Mind Wandering.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Ethical Considerations

Before answering the questionnaire questions, each student was informed about the purpose of the research, and was assured that the information would be used solely for the purpose of the research, that no personal information would be provided to any individual or institution, and that verbal consent was very important for participating in the research. He was also given the option to discontinue his participation in the research at any time. Each student answered the questionnaire questions individually.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

اثر اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی با نقش میانجی

سرگردانی ذهنی

عابده نظری^۱، فرامرز سابقی^۱، نیلوفر ناستی زایی^{۲*}

۱. استادیار، گروه آموزش و پرورش، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۲. مربی، گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۰۳، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵

* Corresponding Author: Niloufar Nastiezaie, E-mail: n.nastiezaie@zaums.ac.ir

How to Cite: Nazari, A., Sabeghi, F. Nastiezaie, N. (2026). The Effect of Avoidance Academic Help-Seeking on Psychological Distress of Physical Education Students with the Mediating Role of Mind Wandering. *Sport Psychology Studies*, 15(57), 105-124. In Persian

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثر اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی با نقش میانجی سرگردانی ذهنی انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بر اساس جنسیت، تعداد ۲۱۲ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌های اجتناب از کمک‌طلبی، پریشانی روانشناختی و سرگردانی ذهنی بود. برای تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار اسمارت پی ال اس نسخه ۳ استفاده شد.

یافته‌ها: اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی دانشجویان اثر مثبت و معناداری داشت ($P < 0/01$)، سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری داشت ($P < 0/01$)، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان با میانجی‌گری سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری داشت ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت دانشجویانی که در انجام تکالیف دانشگاهی از کمک‌طلبی اجتناب می‌کنند دچار سرگردانی ذهنی بیشتری می‌شوند و این سرگردانی ذهنی هم باعث افزایش پریشانی روانشناختی آنان می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: کمک‌طلبی تحصیلی، پریشانی روانشناختی، سرگردانی ذهنی.



مقدمه

پیشانی روانشناختی^۱ به عنوان یکی از اختلالات شایع روانپزشکی در جمعیت عمومی (احمدنژاد و همکاران، ۲۰۲۴)، یک وضعیت هیجانی منحصر به فرد و ناراحت کننده برای یک فرد در واکنش به یک عامل استرسزا یا نیاز ویژه است (مکگینتی^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) که می تواند منجر به آسیب موقت یا دائمی برای وی شود (کیوم^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). اصطلاح پیشانی روانشناختی به توصیف روان آسیب شناسی عمومی فردی با مجموعه ای از نشانه های افسردگی، اضطراب و استرس ادراک شده می پردازد و به طور کلی به واکنش های روانی نامناسب یا ناسازگار فرد در برابر موقعیت ها و فشارهای استرسزا در زندگی اشاره دارد (زمانی فروشانی و همکاران، ۲۰۲۳) که می تواند به صورت طیفی از پیامدهای نامطلوب سلامت روانی و روانپزشکی از جمله افسردگی، اضطراب، استرس حاد، استرس پس از سانحه، فرسودگی شغلی و عوارض روانپزشکی ظاهر شود (سایروس و اونز^۴، ۲۰۲۱). در واقع استرس، افسردگی و اضطراب سطوح پیشانی روانشناختی را تشکیل می دهند (حسینی و مظفری وانانی، ۲۰۲۴). از مهمترین پیامدهای پیشانی روانشناختی می توان به کاهش امید و انگیزه (تسگای و آیانو^۵، ۲۰۲۴)، نشخوار فکری بالاتر (باری و همکاران، ۲۰۲۰)، برخورداری از سلامت روانی کمتر (گیگیا^۶ و همکاران، ۲۰۲۲)، استرس، اضطراب و افسردگی بیشتر (کلز^۷ و همکاران، ۲۰۲۰)، احساس تنهایی (گهل^۸ و همکاران، ۲۰۲۴)، عدم همدلی و افزایش احتمال خودکشی (محمدی کسرخ و همکاران، ۲۰۲۵) اشاره کرد. در مجموع می توان پذیرفت که پیشانی روانشناختی زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی و کاری فرد را تحت تأثیر خود قرار می دهد (احمدنژاد و همکاران، ۲۰۲۴). افراد با پیشانی

روانشناختی تجربه آشفتگی هیجانی را غیرقابل تحمل و غیرقابل پذیرش توصیف می کنند، سعی در کاهش یا حذف حالت هیجانی منفی دارند و نمی توانند به موضوعی غیر از احساس پیشانی متمرکز شوند (صمصام شریعت، ۲۰۲۵). از سویی پیشانی روانشناختی یکی از متغیرهای مهم در دوران دانشجویی بوده که نیازمند بررسی و پژوهش در این زمینه است و یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر آن می تواند اجتناب از کمک طلبی تحصیلی^۹ باشد (ژنگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳، دیسی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶).

دانشجویان در مسیر موفقیت تحصیلی از راهبردهای مختلفی از جمله کمک طلبی تحصیلی استفاده می کنند. کمک طلبی تحصیلی یک راهبرد مهم یادگیری است که به دلیل نقش اجرایی آن در رابطه با سایر مهارت ها و راهبردها، از اهمیت بسیاری برخوردار است (میر^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳). کمک طلبی تحصیلی به معنای جستجوی کمک از دیگران به هنگام روبرو شدن با ابهام و دشواری در امر تحصیل است (سلطانی و همکاران، ۲۰۲۵) و در برگیرنده رفتارهایی از قبیل پرسش از مدرس، والدین، همکلاسی ها، تقاضای توضیح بیشتر درباره مسئله، گرفتن سرنخ ها و راه حل های مسئله و جستجوی سایر کمک های تحصیلی است و به عنوان راهبردهای برای جلوگیری از شکست تحصیلی عمل می کند (مارتین اربوس^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱). موس^{۱۴} و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند دانشجویانی که از راهبردهای کمک طلبی در فرایند تحصیل استفاده می کنند سلامت روان بهتر، پیشانی روانشناختی کمتر و موفقیت تحصیلی بالاتری دارند. اما برخی از دانشجویان با وجودی که به تنهایی قادر به انجام تکالیف آموزشی و پژوهشی نیستند از کمک طلبی اجتناب می کنند. آن ها کمک طلبی را

^۹ . Academic assistance

^{۱۰} Zeng

^{۱۱} Deasy

^{۱۲} . Meyer

^{۱۳} Martín-Arbós

^{۱۴} Moss

^۱ . Psychological Distress

^۲ . McGinty

^۳ . Keum

^۴ . Sirois & Owens

^۵ . Tsegay & Ayano

^۶ . Ghiggia

^۷ . Keles

^۸ . Gehl

ذهن فرد از عملکرد اصلی خود فاصله می‌گیرد و به افکار و تصاویر نامرتبط تمرکز می‌کند. سرگردانی ذهنی یک تجربهٔ همگانی است که تقریباً ۵۰ درصد تفکر روزانه را دربرمی‌گیرد و البته برخی مواقع می‌تواند برای افراد مفید (بررسی مسائل کاری و مالی در حین رانندگی) یا آسیب‌رسان (حین گوش دادن به یک سخنرانی مهم) و عمدی یا غیرعمدی باشد (بیدرمن^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). در اغلب موارد سرگردانی ذهنی ۳۰ تا ۵۰ درصد از زندگی تحصیلی فراگیر را دربر گرفته و بیش از پنج برابر هر فعالیتی که فراگیر انجام می‌دهد بر خلق و احساس وی تأثیر می‌گذارد (کایلینگس‌ورث و گیلبرت^۲، ۲۰۱۰). فراگیران در حین سرگردانی ذهنی اثربخشی کمتری در پردازش محرک خارجی دارند، نمی‌توانند تکالیف تحصیلی را به خوبی انجام دهند، تمرکز خود را بر سوالات از دست می‌دهند و اضطراب تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند (مرزک^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). اگر فرد به این موضوع که تمایل به سرگردانی ذهن قابل کنترل است باور داشته باشند، باید تلاش بیشتری برای کنترل افکار ناخواسته داشته باشد، در نتیجه اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کند (زدلیوس^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین سرگردانی ذهنی با حالات خلقی منفی مرتبط است (سلی^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین ناتوانی در نظارت و تنظیم مناسب سرگردانی ذهنی می‌تواند سلامت روان فرد را تحت تأثیر قرار دهد و سبب پریشانی روانشناختی فرد گردد (کاندیگر^۶ و همکاران، ۲۰۲۴، گینور و فیتزجرالد^۷، ۲۰۲۳، کراسول^۸ و همکاران، ۲۰۲۰، یاماوکا و یوکاوا^۹، ۲۰۲۰، دنگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹، عیسی‌زادگان و همکاران، ۲۰۲۳).

نوعی وابستگی تلقی می‌کنند و همچنین این نگرش منفی را دارند که دیگران آنها را بی‌کفایت و نالایق بخوانند (گیبلین و استیفانیاک^۱، ۲۰۲۱). برخی دیگر از موانع کمک‌طلبی، عدم اطلاع از نحوه دریافت کمک، مسائل مالی، باورهای اشتباه، زمان انتظار زیاد، دریافت کمک‌های غیر حرفه‌ای، ترس از برچسب خوردن، اعتماد و رازداری (تیلور و کیو^۲، ۲۰۱۹)، ترس از برچسب خوردن از سوی اجتماع، احساس بی‌ارزشی، مشکلات خودافشایی و کمبود دانش و اطلاعات (حسینی‌خبر و همکاران، ۲۰۲۴) می‌باشند. اجتناب از کمک‌طلبی سبب آشفته‌گی فکری، اضطراب تحصیلی و افت تحصیلی (رادی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، کاهش میزان یادگیری و کسب نمرات پایین در امتحانات، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر (مورتالی و موتیر^۴، ۲۰۱۸) و علاقه و انگیزه کمتر نسبت به درس و یادگیری، رضایت تحصیلی پایین‌تر (تلیمان^۵ و همکاران، ۲۰۱۸) می‌شود. بنابراین اجتناب از کمک‌طلبی می‌تواند سبب سرگردانی ذهنی^۶ دانشجویان شود (توران^۷، ۲۰۰۹).

سرگردانی ذهنی فرایندی است که در طی آن توجه از یک تکلیف در حال انجام به تمرکز بر محتوایی که ذهن به طور طبیعی خلق می‌کند، منحرف می‌شود (چیوری^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). سرگردانی ذهنی شامل تمرکز بر ذهنیت غیرمرتبط با محیط بیرونی یا هر عمل مداوم است (فوکس و بیٹی^۹، ۲۰۱۹). از ویژگی‌های سرگردانی ذهنی می‌توان به افکار مداوم در حال حرکت، پرش افکار از موضوعی به موضوع دیگر و چندین فکر هم‌زمان اشاره کرد (لنیز و همکاران، ۲۰۲۱). به همین دلایل به سرگردانی ذهنی، خلبان خودکار نیز گفته می‌شود؛ چرا که

^{۱۱} Killingsworth & Gilbert

^{۱۲} Mrazek

^{۱۳} Zedelius

^{۱۴} Seli

^{۱۵} Kandeğer

^{۱۶} Gaynor & Fitzgerald

^{۱۷} Crosswell

^{۱۸} Yamaoka & Yukawa

^{۱۹} Deng

^۱ Giblin & Stefaniak

^۲ Taylor & Kuo

^۳ Rade

^۴ Mortali & Moutier

^۵ Tillmann

^۶ Mind-Wandering

^۷ Turan

^۸ Chiorri

^۹ Fox & Beaty

^{۱۰} Biederman

طالبی و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند افراد دارای بهزیستی روانشناختی کمتر آشفتگی، سرگردانی ذهنی و افسردگی را تجربه می‌کنند.

آدیو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان کمک‌طلبی برای علائم اضطراب اجتماعی در غنا: نگاهی از دریچه نگرش‌های جنسیت‌زده انجام دادند. در مورد جستجوی کمک برای علائم اضطراب اجتماعی، نتایج نشان داد که سن به طور مثبت، جستجوی کمک حرفه‌ای را در بین مردانی که به این وضعیت مرد اختصاص داده شده بودند، پیش‌بینی می‌کند، در حالی که سن به طور منفی، حمایت اجتماعی را در بین زنان در همان وضعیت پیش‌بینی می‌کند. مشخص شد که تحصیلات با گزینه‌های جستجوی کمک حرفه‌ای و حمایت اجتماعی ارتباط مثبت دارد، اما با جستجوی کمک معنوی ارتباط منفی دارد. نگرش‌های جنسیت‌زده خیرخواهانه نسبت به زنان با تأیید کمک‌خواهی حرفه‌ای مرتبط بود، اما شرکت‌کنندگانی که نگرش‌های جنسیت‌زده خیرخواهانه نسبت به مردان داشتند، کمتر حمایت اجتماعی را توصیه می‌کردند. یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات بهینه برای سلامت روان می‌تواند از درک الگوهای کمک‌خواهی، اصطلاحات پریشانی روانی و محیط‌های فرهنگی افراد بهره‌مند شود. سلاک^۲ و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان افسردگی، اضطراب و کمک‌خواهی در میان دانشجویان تحصیلات تکمیلی اسلوونیایی در طول همه‌گیری کووید ۱۹ انجام دادند. بر اساس یافته‌ها عواملی مانند جنسیت، سن، وضعیت روانی و حمایت اجتماعی، در تجربه اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان اسلوونیایی در طول همه‌گیری کووید ۱۹ نقش داشتند، و سال تحصیلی نیز در تجربه افسردگی مؤثر بود. به طور مشابه، جنسیت، سن، وضعیت روانی و حمایت اجتماعی در رفتار جستجوی کمک نقش داشتند. دانشجویان دختر، دانشجویانی

که سابقه اختلالات روانی داشتند و دانشجویانی که سطح حمایت اجتماعی پایین‌تری داشتند، سطوح بالاتری از افسردگی و اضطراب را گزارش کردند. دانشجویان دختر و دانشجویانی که سطح حمایت اجتماعی پایین‌تری داشتند، رفتارهای جستجوی کمک بیشتری را گزارش کردند. کاندیگر^۳ و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با عنوان سرگردانی ذهنی بیش از حد، نشخوار فکری و ذهن آگاهی، رابطه بین علائم ADHD و اضطراب و افسردگی انجام دادند. بر اساس یافته‌ها علائم ADHD ارتباط غیرمستقیم، اما نه مستقیم، با شدت اضطراب و افسردگی نشان دادند که با افزایش سرگردانی ذهنی بیش از حد و نشخوار فکری و همچنین کاهش ذهن آگاهی صفتی، واسطه‌گری می‌شود. فرجام و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان نقش هوش هیجانی و شفقت به خود در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی با واسطه‌گری کمک‌طلبی تحصیلی دریافتند که هوش هیجانی، شفقت به خود و کمک‌طلبی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارند. همچنین، نتایج تحلیل مسیر بیان کرد شفقت به خود و هوش هیجانی به صورت غیرمستقیم و منفی، با واسطه‌گری کمک‌طلبی تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی اثرگذار هستند. کمک‌طلبی تحصیلی و شفقت به خود نیز می‌توانند به صورت مستقیم و منفی فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. اما هوش هیجانی، فرسودگی تحصیلی را به صورت مستقیم پیش‌بینی نمی‌کند. عیسی‌زادگان و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان مدل پریشانی روانشناختی بر اساس باورهای فراشناختی دانشجویان با نقش واسطه‌ای سرگردانی ذهنی نتیجه گرفتند که باورهای فراشناختی و سرگردانی ذهنی به صورت مستقیم با پریشانی روانشناختی رابطه داشتند. همچنین مؤلفه‌های باورهای فراشناختی به صورت غیرمستقیم از طریق سرگردانی ذهنی توانستند پریشانی

^۳ Kandeğer

^۱ Adu

^۲ Selak

روانشناختی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند. گینور و فیتزجرالد (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان سرگردانی ذهنی و ارتباط آن با سلامت روان و علائم وسواس فکری-عملی در زمینه کووید ۱۹ انجام دادند. نتایج نشان داد که افزایش سرگردانی ذهنی غیرعمدی، نشان‌دهنده‌ی سلامت روان ذهنی ضعیف‌تر و اختلال وسواس فکری-عملی است؛ استرس کووید تا حدی واسطه‌ی رابطه‌ی بین سرگردانی ذهنی غیرعمدی و اختلال وسواس فکری-عملی است؛ سرگردانی ذهنی غیرعمدی با سلامت روان و علائم وسواس فکری-عملی در زمینه کووید ۱۹ ارتباط دارد. صابری و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان رابطه اشتیاق تحصیلی، کمک‌طلبی تحصیلی و پایستگی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی پی بردند که بین اشتیاق تحصیلی، کمک‌طلبی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون آشکار کرد که تقریباً ۲۳ درصد از کل واریانس سرزندگی تحصیلی دانشجویان براساس متغیرهای اشتیاق تحصیلی، کمک‌طلبی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی قابل پیش‌بینی است. طالبی و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش بهزیستی روانشناختی بر تحمل آشفتگی، سرگردانی ذهنی و افسردگی مادران کودکان کم‌توان ذهنی دریافتند آموزش بهزیستی روانشناختی باعث افزایش تحمل آشفتگی و کاهش سرگردانی ذهنی و افسردگی مادران کودکان کم‌توان ذهنی می‌شود. کراسول و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان سرگردانی ذهن و استرس: وقتی لحظه حال را دوست نداشتی، انجام دادند. نتایج نشان داد افرادی که دارای سرگردانی ذهنی بودند استرس و طردشدگی بیشتر را تجربه می‌کنند. جلالیان و آهی (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان نقش سرگردانی ذهنی و سفر ذهنی در زمان در پیش‌بینی ترس

از شادی دانشجویان دریافتند بین سرگردانی ذهنی و ترس از شادی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین، بین سفر ذهنی در زمان (گذشته و آینده) و ترس از شادی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد و ترس از شادی از طریق سرگردانی ذهنی، سفر ذهنی در زمان گذشته و سفر ذهنی در آینده پیش‌بینی می‌شود. شیخ‌الاسلامی و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان مقایسه‌ی پردازش هیجانی، کمک‌طلبی و اهداف پیشرفت در دانش‌آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین دریافتند که بین دانش‌آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین از نظر پردازش هیجانی، کمک‌طلبی و اهداف پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد بدین‌صورت که در مقایسه با دانش‌آموزان با اضطراب امتحان پایین، میانگین نمره‌های پردازش هیجانی، پذیرش کمک‌طلبی، اهداف تبحری و اهداف عملکرد-رویکرد دانش‌آموزان با اضطراب امتحان بالا به‌طور معناداری کمتر و میانگین نمره‌های اجتناب از کمک‌طلبی و اهداف عملکرد-اجتناب‌شان به‌طور معناداری بیشتر بود. سلی و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان افسردگی، اضطراب و استرس و تمایز بین سرگردانی ذهنی عمدی و غیرعمدی انجام دادند. نتایج نشان داد که در حالی که سرگردانی ذهنی غیرعمدی به‌طور منحصر به فردی با هر سه نوع اختلال عملکرد عاطفی مرتبط بود، سرگردانی ذهنی عمدی به‌طور منحصر به فردی (هرچند بسیار ضعیف) با استرس و اضطراب ارتباط منفی داشت و هیچ ارتباطی با افسردگی نداشت. این یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که بیشتر درگیر انواع غیرعمدی سرگردانی ذهنی هستند، بیشتر احتمال دارد علائم افسردگی، اضطراب و استرس را گزارش کنند و سرگردانی ذهنی عمدی ممکن است در برابر این نوع اختلال عملکرد عاطفی نقش ضربه‌گیر داشته باشد. دنگ^۲ و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان نقش ذهن آگاهی و خودکنترلی در رابطه بین سرگردانی ذهن و فراشناخت انجام

^۲ Deng

^۱ Crosswell

ناامیدی و بی‌انگیزگی می‌شوند و نه تنها در زمان تحصیل عملکرد ضعیف‌تری داشته و احتمال ترک تحصیل در آنان بالاست، بلکه در آینده نیز آمادگی کمتری برای اشتغال دارند و پس از فراغت از تحصیل، در صورت اشتغال به وظایف شغلی خود کمتر مسلط هستند، خدمات باکیفیتی به مراجعان خود ارائه نمی‌دهند، غیبت و تمایل به ترک خدمت در این افراد بیش از سایرین است (طاهری خرامه و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین ضرورت دارد برای کاهش پریشانی روانشناختی دانشجویان به دنبال شناسایی عوامل موثر در بروز آن بود تا پس از شناخت این عوامل از راه‌های مختلف در جهت کاهش اثر منفی آنها اقدام شود. از این رو شناسایی عوامل افزایش دهنده آن به منظور پیشگیری مهم است که در این پژوهش به نقش اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی با نقش واسطه‌ای سرگردانی ذهنی پرداخته شده است. مرور پیشینه پژوهش نشان داد که اثر اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی با نقش میانجی سرگردانی ذهنی مورد توجه محققان قرار نگرفته است و همین انگیزه‌ای برای انجام این پژوهش بود. انتخاب دانشجویان رشته تربیت بدنی چند دلیل داشت. دلیل اول ماهیت خاص رشته تربیت بدنی بود. دانشجویان تربیت بدنی در محیط‌های رقابتی، عملی و گروه‌محور فعالیت می‌کنند. در چنین فضاهایی، پذیرش و تقاضای کمک می‌تواند با ترس از ارزیابی منفی همسالان یا اساتید همراه باشد؛ بنابراین احتمال اجتناب از کمک‌طلبی در این گروه بالاتر است. دلیل دوم فشارهای ذهنی و جسمی هم‌زمان این گروه از دانشجویان بود. این دانشجویان علاوه بر فشارهای تحصیلی معمول، با چالش‌های جسمانی و عملکردی نیز مواجه‌اند که می‌تواند سطح پریشانی روانی را افزایش دهد. بررسی این متغیرها در چنین زمینه‌ای می‌تواند تصویری دقیق‌تر از سلامت روان در رشته‌های کاربردی و بدنی ارائه دهد. دلیل سوم اهمیت مطالعه نقش سرگردانی ذهنی در عملکرد تحصیلی این دانشجویان بود. رشته‌های مرتبط با حرکت و تمرکز بدنی نیازمند حضور ذهن و آگاهی بالاست. سرگردانی ذهنی می‌تواند مستقیماً بر عملکرد

دادند. یافته‌ها نشان داد که سرگردانی ذهنی یک پیش‌بینی‌کننده مهم فراشناخت است و ذهن‌آگاهی، اما نه خودکنترلی، می‌تواند به طور منحصر به فرد واسطه ارتباط بین سرگردانی ذهنی و فراشناخت باشد. علاوه بر این، مشخص شد که خودکنترلی و ذهن‌آگاهی به ترتیب واسطه رابطه بین سرگردانی ذهن و فراشناخت هستند. آستاتکی^۱ (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان هوش هیجانی و رفتارهای جستجوی کمک دانشجویان سال اول دانشگاه به عنوان همبسته‌های پیشرفت تحصیلی آن‌ها انجام داد. بر اساس یافته‌ها هوش هیجانی، رفتار کمک‌طلبی تحصیلی و رفتار کمک‌طلبی روانی همبستگی مثبت و معناداری با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشتند؛ هوش هیجانی و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی همبستگی مثبت اما غیرمعناداری با یکدیگر داشتند؛ با این حال، هوش هیجانی با رفتار کمک‌طلبی روانی همبستگی منفی اما غیرمعناداری داشت؛ تفاوت‌های جنسیتی معناداری در هوش هیجانی و رفتار کمک‌طلبی روانشناختی دانش‌آموزان وجود دارد؛ تفاوت‌های جنسیتی در رفتار کمک‌طلبی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری معنادار نبود.

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که هرچند مطالعات معدودی به بررسی رابطه اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان پرداخته‌اند اما نویسندگان این مقاله به پژوهشی که به بررسی نقش واسطه‌ای سرگردانی ذهنی در رابطه بین اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی و پریشانی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی بپردازد برخورد نکردند که این موضوع بیانگر آن است موضوع پژوهش حاضر کمتر مورد توجه محققان قرار گرفته است. از این رو انجام چنین مطالعه‌ای می‌تواند برای محققان حوزه تعلیم و تربیت و دست‌اندرکاران نظام آموزش عالی کشور حائز اهمیت است.

دوران تحصیل دانشگاهی برای بسیاری از دانشجویان ممکن است همراه با آسیب‌های جدی باشد که می‌توانند در بروز پریشانی روانشناختی و افت تحصیلی نقش داشته باشند. مطالعات نشان دادند دانشجویان فرسوده در دوره تحصیل دچار

^۱ Astatke

ورزشی و تحصیلی تأثیر منفی بگذارد. بررسی نقش میانجی آن می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی ویژه این دانشجویان مفید باشد. نتایج پژوهش می‌تواند به مشاوران دانشگاهی و اساتید تربیت‌بدنی کمک کند تا با شناسایی الگوهای روانی مؤثر (مثل اجتناب از کمک‌طلبی یا سرگردانی ذهنی)، راهکارهایی برای کاهش پریشانی روانی و بهبود عملکرد تحصیلی این قشر تدوین کنند. بنابراین مسئله اصلی پژوهش این است که آیا اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان با نقش میانجی سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری بود. متغیرهای پژوهش عبارت بودند از عدم کمک‌طلبی (متغیر برون‌زا)، پریشانی روانشناختی (متغیر درون‌زای وابسته) و سرگردانی ذهنی (متغیر درون‌زای میانجی). جامعه آماری پژوهش دانشجویان کارشناسی گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۴۷۲ نفر (۱۷۱ پسر و ۳۰۱ دختر) بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بر حسب جنسیت و بر اساس فرمول نمونه‌گیری کوکران تعداد ۲۱۲ نفر (۷۷ پسر و ۱۳۵ دختر) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش و معیارهای خروج:

معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: حداقل یک ترم از دوره تحصیلی را گذرانده باشند، در زمان جمع‌آوری داده‌ها به تحصیل اشتغال داشته و تمایل به شرکت در مطالعه داشتند. معیارهای خروج از مطالعه مهمانی صرفاً برای یک ترم و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه اجتناب از کمک‌طلبی^۱ (HSQ): این پرسشنامه را ریان و پینتریج^۲ (۱۹۹۷) ارائه کردند که دارای ۷

گویه است. گویه‌ها به صورت مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) درجه‌بندی شده‌اند. دامنه نمرات بین ۷ تا ۳۵ است. نمرات بالاتر نشانه عدم تمایل به کمک‌طلبی تحصیلی است. ریان و پینتریج (۱۹۷۷) روایی پرسشنامه را به روش تحلیل عاملی، چرخش واریماکس، محاسبه کردند و عامل اجتناب از کمک‌طلبی ۲۷٪ کل واریانس را تبیین کرد. همچنین آنها پایایی پرسشنامه را با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش کردند. قنبری طلب و خرمایی (۲۰۱۶) برای تعیین روایی پرسشنامه اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی از روش تحلیل عاملی با چرخش واریماکس استفاده کردند. ملاک استخراج عوامل، ارزش ویژه بالاتر از یک و شیب منحنی اسکری بود. ضریب KMO برابر ۰/۷۹۸ و ضریب کروییت بارتلت ۷۱۴/۵۴ به دست آمده است. همچنین آنها ضریب پایایی پرسشنامه را آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آوردند.

پرسشنامه پریشانی روانشناختی^۳ (KPDS): پرسشنامه پریشانی روانشناختی توسط کسلر و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است که به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هیچ وقت (۱) تا همیشه (۵) تنظیم شده است. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۵۰ می‌باشد. نمره بالاتر نشانه تجربه پریشانی روانشناختی بیشتر است. کسلر و همکاران برای ساختن این مقیاس ابتدا ۵ هزار سوال را از منابع مختلف گردآوری نموده و طبقه‌بندی کردند و پس از طبقه‌بندی آنها بر اساس اختلالات روانی موجود، تعداد سوال‌ها را به ۴۵ و سپس به ۳۲ سوال کاهش دادند. با اجرای اولیه پرسشنامه آن هم به شکل تلفنی و انجام تحلیل‌های آماری توانستند نسخه ۱۰ سوالی را استخراج نمایند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که پرسشنامه از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار است. در پژوهش یعقوبی (۲۰۱۶) نتایج تحلیل عاملی تاییدی انجام شده تاییدکننده تک عاملی بودن پرسشنامه پریشانی روانشناختی بود و مقادیر بار عاملی برای سنجش عامل

^۳ Kessler Psychological Distress Scale

^۱ Help-Seeking Questionnaire

^۲ Ryan & Pentrick

پس از هماهنگی با دانشگاه سیستان و بلوچستان پرسشنامه‌ها بین دانشجویان گروه تربیت بدنی توزیع شد. هر دانشجو قبل از پاسخگویی به سوالات پرسشنامه با هدف پژوهش آشنا شد، به وی اطمینان داده شد که اطلاعات صرفاً برای انجام کار پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد و هیچگونه اطلاعات شخصی از وی در اختیار فرد یا موسسه‌ای قرار نمی‌گیرد و رضایت شفاهی وی برای شرکت در پژوهش بسیار حایز اهمیت است. همچنین به وی این اختیار داده شد که هر زمان که تمایل داشته باشد می‌تواند همکاری خود را با پژوهش قطع نماید. هر دانشجو به صورت انفرادی به سوالات پرسشنامه پاسخ می‌داد و مدت زمان پاسخگویی بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بود.

روش‌های پردازش داده‌ها

تحلیل داده‌ها با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. آمار توصیفی شامل توصیف وضعیت جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار اسمارت پی ال اس نسخه ۳ بهره گرفته شد.

یافته‌ها

برای تعیین روایی پرسشنامه‌ها از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که نتایج در جدول ۱ آمده است.

اصلی بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۴ به دست آمد. حساسیت، ویژگی و خطای کلی طبقه بندی برای بهترین نقطه برش پرسشنامه پریشانی روانشناختی که ۸ بود به ترتیب ۸۱ درصد، ۸۰/۵ درصد و ۱۶/۵ درصد به دست آمد. همچنین نقطه برش با احتساب حساسیت حداکثری ۱۰۰ درصدی نمره ۱ و ویژگی حداکثری ۱۰۰ درصدی نمره ۲۷ به دست آمد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ و ضریب پایایی تصنیف و اسپیرمن-براون ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه سرگردانی ذهنی^۱ (MWQ): پرسشنامه توسط مراکز و همکاران (۲۰۱۳) ساخته شده است که دارای ۵ گویه است. پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) تنظیم شده است. دامنه نمرات بین ۵ تا ۲۵ است. نمره بالاتر نشانه تجربه سرگردانی ذهنی بیشتر است. در پژوهش مراکز و همکاران (۲۰۱۳) تحلیل عاملی مولفه اصلی پاسخ‌ها به پنج گویه، یک مولفه معنی‌دار با مقدار ویژه ۳/۵۸ را نشان داد ۶۳/۱۶ درصد از واریانس کل مقیاس را تشکیل می‌داد. همچنین پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ضریب ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش پورعبدل (۲۰۲۳) روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج همانند فرم اصلی، یک عامل سرگردانی ذهنی را مورد تأیید قرار داد. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمد.

روش گردآوری داده‌ها

جدول ۱. نتایج تحلیل عاملی تأییدی

پرسشنامه	سوال	β	T	پرسشنامه	سوال	β	T
Questionnaire	Question			Questionnaire	Question		
	۱	۰/۴۰	۴/۸۱		۱	۰/۶۹	۱۵/۷۷
	۲	۰/۷۳	۲۶/۱۸		۲	۰/۵۸	۱۰/۱۸
اجتناب از	۳	۰/۷۲	۲۴/۹۱		۳	۰/۵۶	۷/۸۰
کمک‌طلبی	۴	۰/۷۱	۱۷/۲۷	پریشانی	۴	۰/۶۵	۱۳/۲۳
تحصیلی	۵	۰/۷۰	۱۷/۴۷	روانشناختی	۵	۰/۳۵	۲/۲۹
	۶	۰/۶۵	۱۴/۴۵		۶	۰/۴۴	۳/۴۴
	۷	۰/۶۲	۱۳/۵۳		۷	۰/۴۵	۳/۰۸

^۱ Mind Wandering Questionnaire

۲/۵۴	۰/۳۴	۸	۲۱/۴۶	۰/۷۴	۱
۳/۳۹	۰/۴۸	۹	۳۶/۲۷	۰/۸۱	۲
۳/۱۹	۰/۴۶	۱۰	۲۲/۱۲	۰/۷۹	۳
			۴/۰۸	۰/۴۲	۴
			۳/۴۴	۰/۳۸	۵

سرگردانی ذهنی

روانشناختی ۰/۷۳، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی ۰/۷۸ و سرگردانی ذهنی ۰/۶۵ به دست آمد. در مطالعه حاضر ۲۱۲ دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان شرکت داشتند که اطلاعات جمعیت شناختی آنان در جدول ۲ آمده است:

با توجه به این که مقدار t به دست آمده در تمامی موارد از ۲/۵۸ بزرگتر می‌باشد بنابراین می‌توان پذیرفت که بار عاملی سوالات مطلوب است و پرسشنامه‌ها از روایی مناسبی برخوردار هستند. مقدار پایایی پرسشنامه‌ها هم با کمک ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که مقدار آن برای پرسشنامه‌های پریشانی

جدول ۲: توزیع فراوانی مشخصات دموگرافیک دانشجویان

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۳۵
	مرد	۷۷
تأهل	متاهل	۲۹
	مجرد	۱۸۳
سن	۲۲-۱۹	۱۶۱
	۲۶-۲۳	۲۶
	۲۹-۲۷	۱۶
	بالای ۳۰	۹
سکونت	خوابگاه	۱۶۴
	خانه شخصی	۴۸

همبستگی، میانگین و انحراف معیار، کجی و چولگی متغیرهای پژوهش آمده است.

بر اساس اطلاعات جدول فوق، ۶۳/۶۸٪ دانشجویان زن، ۸۶/۳۲٪ مجرد، ۷۷/۳۶٪ ساکن خوابگاه بودند، ۷۵/۹۴٪ بین ۱۹-۲۲ سال داشتند. در جدول ۳ ماتریس

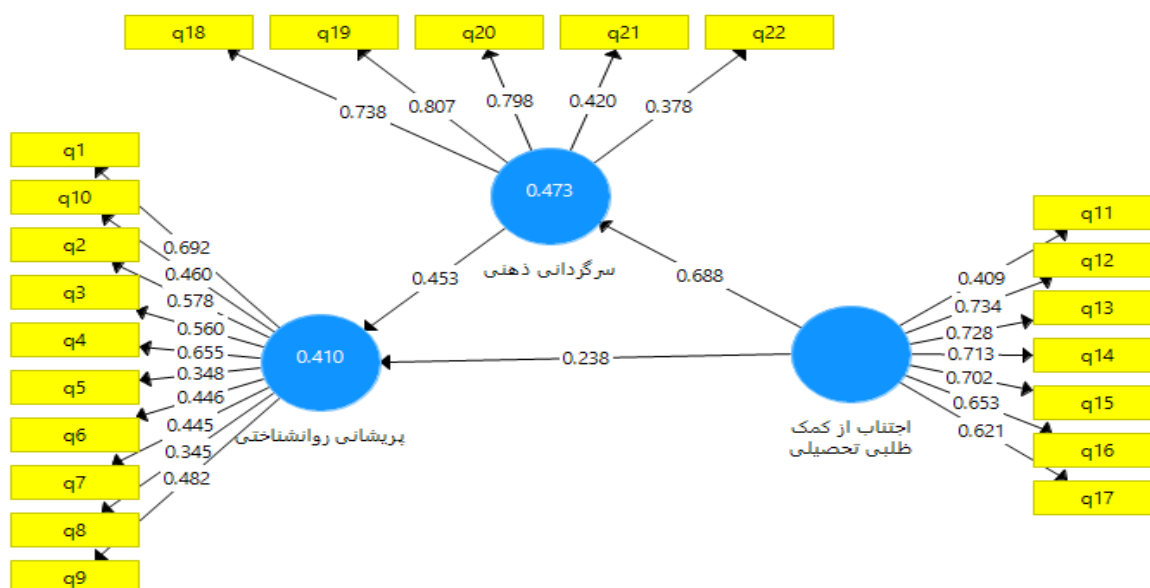
جدول ۳: ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

۱	۲	۳	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
۱			۳۲/۸۶	۶/۶۱	-۰/۲۶	۰/۹۶
۰/۴۲**	۱		۲۵/۴۷	۵/۵۶	-۰/۱۳	۰/۱۳
۰/۵۴**	۰/۵۸**	۱	۱۸/۹۱	۴/۶۰	-۰/۱۶	-۰/۲۵

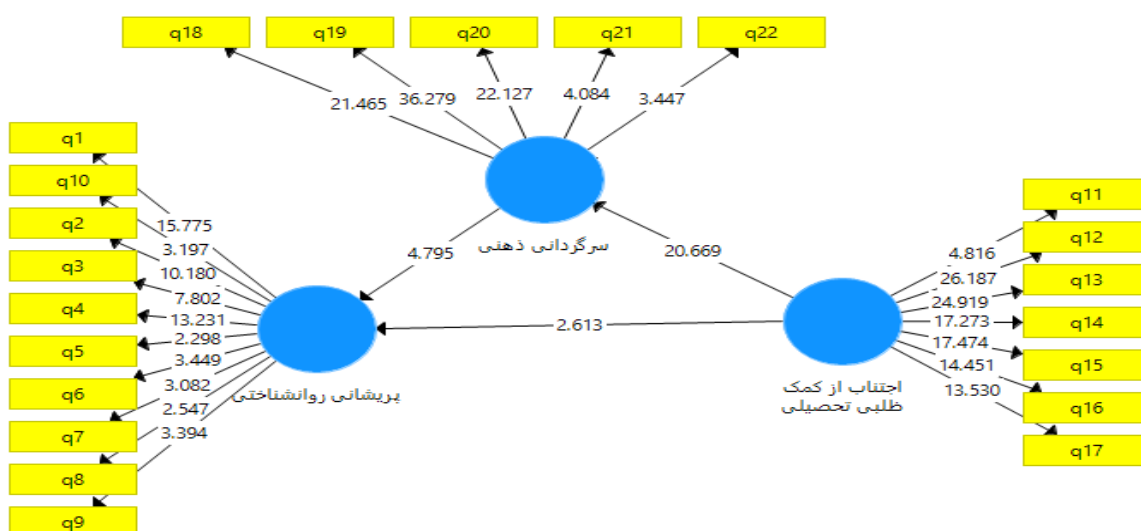
**P < ۰/۰۱ و *P < ۰/۰۵

معنادر است. با توجه به وجود رابطه بین متغیرهای پژوهش از مدل معادلات ساختاری استفاده شد که نتایج در شکل‌های ۱ و ۲ آمده است:

همان طور که در جدول ۳ دیده می‌شود، ضریب همبستگی میان اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی با پریشانی روانشناختی $0/42$ و سرگردانی ذهنی $0/58$ و، ضریب همبستگی میان سرگردانی ذهنی و پریشانی روانشناختی $0/54$ در سطح $0/01$



شکل ۱: مدل پژوهش با ضرایب مسیر



شکل ۲: مدل پژوهش با ضرایب معناداری

سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب β سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی $0/45$ با مقدار t ($4/79$) می‌باشد. بنابراین فرضیه صفر، سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری ندارد، رد شده و فرضیه پژوهش، سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد تأیید می‌شود ($P < 0/01$).

اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان با میانجی‌گری سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون سوبل استفاده شد که مقدار ضریب β به دست آمده برابر با $0/31$ با مقدار Z ($5/33$) بود. بنابراین فرضیه صفر، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان با میانجی‌گری سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری ندارد، رد شده و فرضیه پژوهش اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد تأیید می‌شود ($P < 0/01$). در جدول ۴ اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل متغیرهای پژوهش آورده شده است:

جدول ۴. اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل

مسیر	اثر مستقیم	t	اثر غیر مستقیم	اثر کل	Z
اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی	$0/23$	$2/61$			
اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی	$0/68$	$20/66$			
سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی	$0/45$	$4/79$			
اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی با میانجی‌گری سرگردانی ذهنی			$0/31$	$0/54$	$5/33$

روانشناختی دانشجویان با میانجی‌گری سرگردانی ذهنی دارای ضریب اثر غیرمستقیم $0/31$ و ضریب اثر کل $0/54$ است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان تربیت بدنی با نقش میانجی سرگردانی ذهنی بود. نتایج نشان داد که اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی اثر مثبت و معناداری دارد. این

با توجه به مدل به دست آمده (شکل‌های ۱ و ۲) می‌توان نتیجه گرفت فرضیات پژوهش را این گونه تحلیل کرد. اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب β اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی $0/23$ با مقدار t ($2/61$) می‌باشد. بنابراین فرضیه صفر، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری ندارد، رد شده و فرضیه پژوهش، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد تأیید می‌شود ($P < 0/01$).

اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد. بر اساس یافته‌ها مقدار ضریب β اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی $0/68$ با مقدار t ($20/66$) می‌باشد. بنابراین فرضیه صفر، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی دانشجویان اثر مثبت و معناداری ندارد، رد شده و فرضیه پژوهش، اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد تأیید می‌شود ($P < 0/01$).

بر اساس یافته‌های جدول فوق: ضریب اثر مستقیم اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان برابر $0/23$ است، ضریب اثر مستقیم اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی دانشجویان برابر $0/68$ است، ضریب اثر مستقیم سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان برابر $0/45$ است. به اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی

(۲۰۲۴) و آدیو و همکاران (۲۰۲۴) هم دریافتند که اجتناب از کمک‌طلبی سبب افزایش اضطراب روانی و اجتماعی می‌شود. نتایج این مطالعه نشان داد که اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری دارد. در تبیین یافته می‌توان گفت بر اساس نظریه یادگیری روانی-اجتماعی ویگوتسکی (۱۹۸۱) استفاده از کمک‌طلبی تحصیلی زیر بنای اساسی برای تحول ذهنی است و کمک‌طلبی تحصیلی و پرس و جو از فرد توانمندتر به فراگیر کمک می‌کند تا در حوزه تقریبی رشد پیشرفت کند. در اینجا فراگیر با دریافت کمک از بزرگسال یا همسال خود که توانمندتر است سعی در ارتقا توانایی خود دارد. اما اجتناب از کمک‌طلبی در یادگیری و آموزش، این فرصت را از فراگیران می‌گیرد تا برای تکالیف آموزشی و پژوهشی سرنخ لازم را به دست بیاورند و پیرامون موضوع یادگیری جست و جو و ارزیابی دقیق به عمل بیاورند و در نتیجه نمی‌توانند مهارت ارزیابی و استدلال نتایج از راه واری منطقی و منظم مسائل، شواهد، و راه حل‌ها را کسب نمایند (نقوی و همکاران، ۲۰۲۴) و در نتیجه با سرگردانی ذهنی بیشتری در هنگام انجام تکالیف تحصیلی روبرو خواهند شد. کمک طلبی به عنوان رفتاری فعالانه از طریق برقراری ارتباط با منابع رسمی مانند معلمان و منابع غیررسمی مانند خانواده و دوستان برای دریافت کمک از نظر درک، مشاوره، گرفتن اطلاعات، درمان و حمایت عمومی در پاسخ به مشکلات یا تجربه ناراحت کننده است (مارتین-اربوس و همکاران، ۲۰۲۱).

نتایج نشان داد که سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات کاندیگر و همکاران (۲۰۲۴)، گینور و فیتزجرالد (۲۰۲۳)، کراسول و همکاران (۲۰۲۰)، دنگ و همکاران (۲۰۱۹)، عیسی‌زادگان و همکاران (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانشجویان با سرگردانی ذهنی از وضعیت خود آگاه نیستند اغلب منابع توجه‌شان را بر پردازش درونی متمرکز می‌کنند و کمتر بر اهداف خود متمرکز می‌شوند. سرگردانی ذهنی بدون آگاهی منجر به فعال‌سازی پردازش خودکار و غیرارادی

یافته با نتایج مطالعات سلاک و همکاران (۲۰۲۴)، آدیو و همکاران (۲۰۲۴)، ژنگ و همکاران (۲۰۲۳)، فرجام و همکاران (۲۰۲۳)، صابری و همکاران (۲۰۲۲)، و دیسی و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود. این یافته را می‌توان بر اساس نظریه کمک‌طلبی باتلر^۱ (۲۰۰۶) تبیین نمود که کمک طلبی نوعی تعامل اجتماعی و رفتار انطباقی است و باعث سازگاری افراد با موقعیت‌های جدید می‌شود. حال اگر این کمک‌طلبی در زمینه تکالیف درسی و تحصیلی باشد ضمن آن که باعث سازگاری فرد با موقعیت‌های جدید، مسائل جدید و تکالیف درسی نسبتا دشوار شده بلکه باعث افزایش سرزندگی تحصیلی هم می‌شود. دانشجویان هنگامی که می‌دانند به تنهایی نمی‌توانند مسائل درسی و تحصیلی را حل کنند از دیگران درخواست کمک می‌کنند. این درخواست کمک باعث می‌شود دیگران به ویژه اساتید و همکلاسی‌ها مسائل را برای آنها توضیح دهند که این امر باعث افزایش پیشرفت تحصیلی می‌شود (صابری و همکاران، ۲۰۲۲) و این موفقیت می‌تواند از میزان پریشانی روانشناختی آنان بکاهد (موس و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین دیگر می‌توان گفت دانشجویان با استفاده از کمک‌طلبی تحصیلی به عنوان راهبردی خودتنظیم‌گرانه و مؤثر در فرایند یادگیری، از طریق پرسش، کمک گرفتن از دیگران، گرفتن سرنخ‌ها، تقاضای توضیح بیشتر و جستجوی سایر کمک‌های تحصیلی جهت رفع مسائل تحصیلی خود اقدام می‌کنند و از بروز شکست‌های تحصیلی پیشگیری به عمل می‌آورند (شیخ الاسلامی و همکاران، ۲۰۱۹) و با تقویت رفتار کمک‌طلبی تحصیلی و ایجاد زمینه‌های مناسب جهت تدریس اشتراکی و گروه‌های رفع اشکال در میان دانشجویان، می‌توان به آنان کمک کرد تا بر مسائل و مشکلات تحصیلی خود غلبه کنند و باعث افزایش اشتیاق و سرزندگی تحصیلی خود شوند (فرجام و همکاران، ۲۰۲۳). اما اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی سبب افزایش استرس و اضطراب تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان شده (آستاتکی، ۲۰۱۸) و به تبع آن بر میزان پریشانی روانشناختی آنان افزوده می‌گردد. سلاک و همکاران

^۱. Butler

یادگیرندگان کمک می‌کند تا در حوزه تقریبی رشد پیشرفت کنند. در کمک‌طلبی تحصیلی فراگیران از دیگران در مورد تکالیف مبهم مشورت و راهنمایی می‌طلبند. این ویژگی تحصیلی شامل رفتارهایی از قبیل پرسش از مدرس، همکلاسی‌ها و والدین درباره تقاضای توضیح بیشتر در موضوع خاص، گرفتن سرنخ‌ها و راه حل‌های حل مسئله و جستجوی سایر کمک‌های تحصیلی است (صابری و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن فراگیرانی که از راهبردهای کمک‌طلبی تحصیلی استفاده می‌کنند بیشتر متمرکز بر تکالیف درسی خواهد بود و کمتر دچار سرگردانی ذهنی می‌شوند اما ناتوانی برای درک یا پذیرش نیاز به کمک، ناتوانی برای اقدام مناسب برای نیاز، نگرش‌ها و باورهای کمک‌طلبی، ادراک این که کمک‌طلبی مفید نیست، ترس از بی‌کفایت جلوه کردن نزد دیگران سبب می‌شود که فراگیر به دنبال کمک‌طلبی تحصیلی نباشد و چون به تنهایی قادر به حل تکالیف درسی نخواهد بود سرگردانی ذهنی بیشتری را تجربه می‌کند. فراگیران در حین سرگردانی ذهنی اثربخشی کمتری در پردازش محرک خارجی دارند، نمی‌توانند تکالیف تحصیلی را به خوبی انجام دهند، تمرکز خود را بر سوالات از دست می‌دهند و اضطراب تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند (مرزک و همکاران، ۲۰۱۲)، عملکرد ضعیف در تکالیف نیازمند توجه، درک و فهم دارند، افسردگی، افکار منفی، اضطراب و نارضایتی و سطوح پایین خلق را بیشتر تجربه می‌کنند و از عزت نفس و اعتماد به نفس پایین‌تری برخوردارند (جلالیان و آهی، ۲۰۱۹) و همه‌ی این موارد سبب می‌شود که فراگیر در هنگام دوران تحصیل پریشانی روانشناختی بیشتری داشته باشد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به ابزار اندازه‌گیری متغیرها اشاره کرد که محققان فقط از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده نمودند و این سبب می‌شود که علی‌رغم اطمینان دادن به آزمودنی‌ها مبنی بر محرمانه باقی ماندن اطلاعات، سوگیری در پاسخ‌ها داشته باشند. همچنین داده‌ها و تحلیل‌های مطالعه حاضر از نوع مطالعات مقطعی است و از این رو نمی‌توان در مورد داده‌ها نتیجه‌گیری علی‌کرد و پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی در این باره صورت بگیرد. با توجه به اثر مثبت اجتناب از کمک‌طلبی بر سرگردانی ذهنی و پریشانی

می‌گردد و عاطفه منفی بیشتری را به دنبال دارد؛ بنابراین از آنجایی که چنین افرادی اغلب دست به پردازش منفی و غیرارادی می‌زنند فراوانی سرگردانی ذهنی بیشتری دارند که منجر به پریشانی روانشناختی آنان می‌گردد (دنگ و همکاران، ۲۰۱۹). افکار فرد در حالت سرگردانی ذهن اغلب معطوف به پردازش اهداف مرتبط به خود می‌باشند و شکل‌گیری نگرانی شخصی در او می‌تواند سرگردانی ذهنی‌اش را افزایش دهد. همچنین، سرگردانی ذهن با حالات خلقی منفی یا افسردگی مرتبط است. در صورتی که فرد باور داشته باشد تمایل به سرگردانی ذهن چیزی است که آن‌ها می‌توانند کنترل کنند، آن‌ها باید تلاش بیشتری برای کنترل افکار ناخواسته داشته باشند و در نتیجه پریشانی روانشناختی بیشتری را تجربه می‌کنند (عیسی‌زادگان و همکاران، ۲۰۲۳). کاندیگر و همکاران (۲۰۲۴) پی‌بردند که افراد با سرگردانی ذهنی دارای نشخوار فکری، اضطراب و افسردگی بیشتری هستند. گینور و فیتزجرالد (۲۰۲۳) دریافتند که سرگردانی ذهنی سلامت روان افراد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و سبب می‌شود که آن‌ها وسواس فکری-عملی بیشتری در زندگی داشته باشند. کراسول و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که افرادی که دارای سرگردانی ذهنی بیشتری هستند استرس و فشار بیشتری را در موقعیت‌های مختلف زندگی تحمل می‌کنند. سلی و همکاران (۲۰۱۹) نتیجه گرفتند که سرگردانی ذهنی رابطه مستقیم و معناداری با افسردگی، اضطراب و استرس دارد. طالبی و همکاران (۲۰۲۰) نتیجه گرفتند افرادی که از بهزیستی روانشناختی بهتری برخوردارند بیشتر قادرند که آشفتگی، سرگردانی ذهنی و افسردگی خود را کنترل کنند.

یافته آخر پژوهش نشان داد که اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی بر پریشانی روانشناختی با نقش میانجی سرگردانی ذهنی اثر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات صابری و همکاران (۲۰۲۰)، جلالیان و آهی (۲۰۱۹)، مرزک و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان از نظریه یادگیری روانی-اجتماعی ویگوتسکی (۱۹۸۱) کمک گرفت. طبق این نظریه، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان زمانی که به صورت مشارکتی فعالیت کنند، افزایش خواهد یافت. بر اساس نظریه ویگوتسکی کمک طلبی از افراد توانمندتر به

دور کنند. همچنین اساتید و مشاوران دانشگاه راهکارهای کمک‌طلبی تحصیلی را به دانشجویان یاددهند و آنها را تشویق به یادگیری و همکاری گروهی کنند. با توجه به اثر مثبت سرگردانی ذهنی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان هم مداخلات روانشناختی، آموزشی و درمانی برای این دانشجویان پیشنهاد می‌گردد. به محققان پیشنهاد می‌شود که به بررسی تأثیر آموزش‌های شفقت به خود، تحمل ابهام و پریشانی، مدیریت هیجانات و ذهن آگاهی بر پریشانی روانشناختی و سرگردانی ذهنی دانشجویان بپردازند.

ملاحظات اخلاقی

به دانشجویان که به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت داشتند اطمینان داده شد اصل محرمانگی و حفاظت از اطلاعات ایشان به صورت کامل رعایت می‌گردد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

روانشناختی دانشجویان پیشنهاد می‌شود که اساتید، دانشجویان را به دریافت کمک از آنها، همکلاسی‌ها و گرفتن سرنخ هنگام مواجهه با مشکلات یادگیری ترغیب نمایند و به دانشجویان بگویند که دریافت کمک تحصیلی از دیگران به معنای ضعف داشتن در تحصیل نیست و شایستگی‌های تحصیلی آنها را زیر سوال نمی‌برد. اساتید محیط کلاس درس را طوری آماده کنند تا دانشجویان با احساس آرامش و به راحتی در بحث‌های کلاسی شرکت کنند و اشکالات درسی خود را با کمک گرفتن از دیگران بدون کوچکترین نگرانی برطرف کنند. محیط کلاس درس باید مروج و القا دهنده امید باشد و اساتید امید را به دانشجویان آموزش دهند تا بتوانند کلاسی پویا و فعال خلق کنند که در آن کمک‌گرفتن از دیگران به عنوان نقطه ضعف دانشجو تلقی نشود. همچنین اساتید نسبت به تفاوت‌های فردی دانشجویان با احترام برخورد کنند، از مقایسه دانشجویان با یکدیگر بپرهیزند و دانشجویان را از محیطی رقابتی و پرتش

References

1. Adu, P., Mbinta, J., Badu Prempeh, A. S., Grigoryev, D., & Jurcik, T. (2024). Help-seeking for Social Anxiety symptoms in Ghana: Looking through the lens of sexist attitudes. *Current Psychology*, 43(29), 24544-24556. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-06121-2>
2. Ahmadnezhad, S., Radfar, M., Jafarizadeh, H., & Rasouli, J. (2024). Investigating Psychological Distress and Its Relationship with Some Demographic Characteristics in Adults Referring to Urmia's Comprehensive Urban Health Service Centers in 2024. *Nursing and Midwifery Journal*, 22(11), 934-942. In Persian <http://dx.doi.org/10.61186/unmf.22.11.934>
3. Astatke, M. (2018). First-Year College Students' Emotional Intelligence and Help-Seeking Behaviors as Correlates of their Academic Achievement. *Journal of Student Affairs in Africa*, 6(2), 29-50. <https://doi.org/10.24085/jsaa.v6i2.2515>
4. Biederman, J., Lanier, J., DiSalvo, M., Noyes, E., Fried, R., Woodworth, K. Y., & Faraone, S. V. (2019). Clinical correlates of mind wandering in adults with ADHD. *Journal of Psychiatric Research*, 117(1), 15-23. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.06.012>
5. Butler, R. (2006). Determinants of help-seeking: relations between perceived reasons for help-avoidance and help-seeking behaviors in an experimental context. *Journal of Educational Psychology*, 90(1), 630-643. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.4.630>
6. Crosswell, A. D., Coccia, M., & Epel, E. S. (2020). Mind wandering and stress: When you don't like the present moment. *Emotion*, 20(3), 403. <https://doi.org/10.1037/emo0000548>
7. Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2016). Psychological distress and help seeking amongst higher education students: findings from a mixed method study of undergraduate nursing/midwifery and teacher education students in Ireland. *Irish Educational*

- Studies, 35(2), 175-194. <https://doi.org/10.1080/0323315.2016.1146157>
8. Deng, Y., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Wang, X., & Zhou, C. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. *Personality and Individual Differences*, 141, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.020>
 9. Farjam, F., Barzegar Bafrooei, K., & Rahimi, M. (2023). The role of emotional intelligence and self-compassion in predicting of academic burnout with the mediating role of academic help-seeking. *Journal of Educational Psychology Studies*, 20(50), 129-114. In Persian <https://doi.org/10.22111/jeps.2023.43544.5203>
 10. Fox, K. C. R., & Beaty, R. E. (2019). Mind-wandering as creative thinking: Neural, psychological, and theoretical considerations. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 27, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.10.009>
 11. Gaynor, N., & Fitzgerald, L. (2023). Mind-wandering and its relationship with psychological wellbeing and obsessive-compulsive symptomatology in the context of Covid-19. *Psychological Reports*, 00332941231203563. <https://doi.org/10.1177/00332941231203563>
 12. Ghanbari Talab, M., & Khormayi, F. (2016). The anticipation of help seeking behavior by intelligence beliefs with the mediational role of shame and guilt feelings. *Educational and Scholastic studies*, 5(2), 105-128. In Persian
 13. Ghiggia, A., Bottiroli, S., Lingardi, V., Tassorelli, C., Galli, F., Castelli, L. (2022). Alexithymia and psychological distress in fibromyalgia and chronic migraine: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 163, 111-116. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111048>
 14. Giblin, J., & Stefaniak, J. (2021). Examining decision-making processes and heuristics in academic helpseeking and instructional environments. *TechTrends*, 65 (1), 101-110. <https://doi.org/10.1007/s11528-020-00556-7>
 15. Hoseini Khahr, A. S., Yaghoubi, H., & Farahani, H. (2024). Psychometric Properties of the Persian Version of Barriers to Seeking Psychological Help Scale in the General Population: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(6), 482-498. In Persian <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.23.6.482>
 16. Hosseini, S. A., & Mozafari Vanani, Z. (2024). Predicting Distress and Psychological Health Based on Religious Health-Oriented Behaviors with the Mediation of Forgiveness. *JRRH*, 10(4), 83-99. <https://journals.sbmu.ac.ir/jrrh/article/view/43908>
 17. Issazadegan, A., Tajik, F., Lajevardi, S. A., & Movahednejhad, S. (2023). Model of psychological distress based on metacognitive beliefs of students with the mediating role of mind-wandering. *Rooyesh*, 11(12), 97-106. In Persian
 18. Jalalian, A. M., & Ahi, Q. (2019). The Role of Mind Wandering and Mental Time Travel in Predicting of Fear of Happiness. *Research in Behavioural Sciences*, 17(1), 12-21. In Persian <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.17.1.12>
 19. Kandeğer, A., Odabaş Ünal, Ş., Ergün, M. T., & Yavuz Ataşlar, E. (2024). Excessive mind wandering, rumination, and mindfulness mediate the relationship between ADHD symptoms and anxiety and depression in adults with ADHD. *Clinical psychology & psychotherapy*, 31(1), e2940. <https://doi.org/10.1002/cpp.2940>
 20. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1): 79-93. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9842-0>
 21. Keum, B. T., Oliffe, J. L., Rice, S. M., Kealy, D., Seidler, Z. E., Cox, D. W., ... & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Distress disclosure and psychological distress among men: The role of feeling understood and loneliness. *Current Psychology*, 42(13), 10533-10542. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02163-y>
 22. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(2010), 932-938. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
 23. Linz, R., Pauly, R., Smallwood, J., & Engert, V. (2021). Mind-wandering content differentially translates from lab to daily life and relates to subjective stress experience. *Psychological Research*, 85(2), 649-659. <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01275-2>

24. Martín-Arbós, S., Castarlenas, E., & Dueñas, J. M. (2021). Help-seeking in an academic context: A Systematic Review. *Sustainability*, 13(8), 4460. <https://doi.org/10.3390/su13084460>
25. McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2018 and April 2020. *Jama*, 324(1): 93-94. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9842-0>
26. Meyer, J., Jansen, T., Hübner, N., & Lüdtke, O. (2023). Disentangling the association between the Big Five personality traits and student achievement: Meta-analytic evidence on the role of domain specificity and achievement measures. *Educational Psychology Review*, 35(1), 12. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-023-09736-2>
27. Mohammadi Kamsorkh, A., Sotodeh Asl, N., & Mehrfazon, D. (2025). The Effectiveness of Treatment Based on Mentalization on Psychological Distress and Alexitimia in Adolescent Girls with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Psychological Studies*, 20(4), 41-56. In Persian <https://doi.org/10.22051/psy.2024.47475.2974>
28. Mortali, M., & Moutier, C. (2018). Facilitating help-seeking behavior among medical trainees and physicians using the interactive screening program. *Journal of Medical Regulation*, 104 (2), 27-36. <https://doi.org/10.30770/2572-1852-104.2.27>
29. Moss, R. A., Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K., & Creaton, J. (2022). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 41(4), 1168-1183. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1906210>
30. Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12(3), 442-448. <https://doi.org/10.1037/a0026678>
31. Naghavi, N., Hajipour Abaee, N., Manzari Tavakoli, H., & Bahreinizadeh, A. (2024). Explaining the model of self-directed learning based on help seeking with regard to the mediating role of critical thinking in students. *Journal of Psychological Science*. 23(139), 145-161. In Persian <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.139.1689>
32. Pourabdol, S. (2023). Psychometric Properties of the Mind Wandering Questionnaire. *Clinical Psychology Studies*, 14(51), 91-118. In Persian <https://doi.org/10.22054/jcps.2024.17000>
33. Rade, D. A., Craford, G., Lobo, R., Gray, C., & Brown, G. (2018). Sexual health help-seeking behavior among migrants from sub-Saharan Africa and South East Asia living in high income countries: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15 (7), 1311. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071311>
34. Saberi, M., Mohammadi, A., & Shirinkam, M. S. (2022). The Relationship between Academic Attitude, Academic Aid and Academic Achievement with Academic Life of Medical Students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 14(6), 387-394. In Persian
35. Samsam Shariat, F. S. (2025). The Role of Experiential Avoidance and Psychological Distress in Predicting Cognitive Fusion of psychology Students in Isfahan city. *Journal of Psycho Research and Behavioral Studies*, 3(1), 42-57. In Persian
36. Selak, Š., Lebar, M., Žvelc, G., Gabrovec, B., Šorgo, A., Cesar, K., & Crnković, N. (2024). Depression, anxiety, and help-seeking among Slovenian postsecondary students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15(2024), 1461595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1461595>
37. Seli, P., Beaty, R. E., Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Depression, anxiety, and stress and the distinction between intentional and unintentional mind wandering. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 6(2), 163. <https://psycnet.apa.org/record/2019-17806-001>
38. Sheykholeslami, A., Bashshashi, Z., & Jafari, A. (2019). Comparing the Emotional Processing, Help Seeking and Goal Achievement in Students with High and Low Test Anxiety. *Educational Psychology*, 15(54), 137-157. In Persian <https://doi.org/10.22054/jep.2020.27629.2046>
39. Sirois, F. M., & Owens, J. (2021). Factors associated with psychological distress in health-care workers during an infectious disease outbreak: a rapid systematic review of the evidence. *Front*

- Psychiatry, 11(2021), 589545. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589545>
40. Soltani, M., Kamyabi, M., Bahrinizade, A., & Andishmand, V. (2025). Developing a structural model of problem-solving skills and academic help-seeking based on the big five personality traits with the mediating role of self-concept in female students. *Journal of Psychological Science*. 24(145), 157-176. In Persian <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.24.145.157>
 41. Taheri Kharamah, Z., Sharififard, F., Asayesh, H., & Sepahvandi, M. R. (2017). Academic Resilience and Burnout Relationship of the Student of Qom University of Medical Sciences. *Education Strategies in Medical Sciences*, 10(5), 375-383. In Persian
 42. Talebi, M., Naderi, F., Bakhtiyarpour, S., & Safarzadeh S. (2020). The Effect of Psychological Well-being training on Distress Tolerance, Mind Wandering and Depression of Mothers with Mentally Retarded Children. *Nursing Education*, 9(2), 27-36. In Persian
 43. Taylor, R. E., & Kuo, B. C. H. (2019). Black American psychological help seeking intention: An integrated literature review with recommendations for clinical practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(4), 325-337. <https://doi.org/10.1037/int0000131>
 44. Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72 (10), 958-966. <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2018-210436>
 45. Tsegay, L., & Ayano, G. (2024). Psychological Distress and Associated Factors among Medical Students in Addis Ababa, Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 1007-1011. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100783>
 46. Yaghubi, H. (2016). Psychometric properties of the 10 questions Version of the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). *Journal of Applied Psychological Research*, 6(4), 45-57. In Persian
 47. Yamaoka, A., & Yukawa, S. (2020). Mind wandering in creative problem-solving: Relationships with divergent thinking and mental health. *PloS one*, 15(4), e0231946. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231946>
 48. Zamani Froshani, Z., Dokaneifard, F., & Niknam, M. (2023). The efficacy of acceptance and commitment therapy on psychological distress and dysfunctional attitudes. *Journal of Psychological Science*, 22(125), 1017-1032. In Persian <https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.911>
 49. Zedelius, C. M., Protzko, J., & Schooler, J. W. (2021). Lay Theories of the Wandering Mind: Control-Related Beliefs Predict Mind Wandering Rates in- and outside the Lab. *Personality & social psychology bulletin*, 47(6), 921-938. <https://doi.org/10.1177/0146167220949408>
 50. Zeng, F., John, W. C. M., Qiao, D., & Sun, X. (2023). Association between psychological distress and mental help-seeking intentions in international students of national university of Singapore: a mediation analysis of mental health literacy. *BMC Public Health*, 23(1), 2358. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17346-4>