

بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری و تاب آوری دانش آموزان دختر پایه نهم شهر فسا

Investigating the relationship between mindfulness, rumination and resilience of female students in the ninth grade school in Fasa in the academic

Fatemeh Rahimnejhad Shahrestani

Master's degree in General Psychology, Islamic Azad University, Fasa Branch.

Email: Rahimnejhadi.1404@yahoo.com

فاطمه رحیم نژاد شهرستانی*

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.

Abstract

The purpose of this research was to investigate the relationship between mindfulness, rumination and resilience of female students in the ninth grade of the first secondary school in Fasa in the academic year 1402-1401. The current research was practical according to its purpose and in terms of how to obtain the required data, it was in the category of descriptive research and correlational research. The statistical population in this research is all female students in the ninth grade of the first secondary school in Fasa in the academic year of 1402 - 1401 is 869 people, according to Morgan's table, the number of statistical sample for distributing the questionnaire among the sample was calculated to be 266 people. The sampling method in this research was cluster random method. The data collection tool in this research was Bauer's Mindfulness Questionnaire (2006), Nolen-Hoeksma and Maro's Rumination Questionnaire (1999) and Connor and Davidson's Resilience Questionnaire (2003). After analyzing the data using SPSS software, writing 26, the results showed that there was a significant, negative and inverse relationship between mindfulness and rumination of female students in the ninth grade of the first secondary school in Fasa with a correlation coefficient of 0.323. The results of the Spearman test showed that There is a significant, positive and direct relationship between mindfulness and students' resilience with a correlation coefficient of 0.324. Also, the findings of the regression coefficient showed that mindfulness has a beta of

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری و تاب آوری دانش آموزان دختر پایه نهم شهر فسا بوده است. پژوهش حاضر با توجه به هدف آن بنیادی بوده و از نظر چگونگی به دست آوردن داده های مورد نیاز در زمره تحقیقات توصیفی و از نوع تحقیق همبستگی قرار داشت. جامعه آماری در این تحقیق تمام دانش آموزان دختر پایه نهم متوسطه اول شهر فسا در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۸۶۹ نفر می باشد که طبق جدول مورگان تعداد نمونه آماری برای توزیع پرسشنامه میان نمونه ۲۶۶ نفر محاسبه شد. روش نمونه گیری در این تحقیق، روش تصادفی خوشه ای بود. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق، پرسشنامه ذهن آگاهی بائر (۲۰۰۶)، پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۹) و پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بوده است. پس از تجزیه و تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS نگارش ۲۶ نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری دانش آموزان رابطه، معکوسی با ضریب همبستگی ۰.۳۲۳ وجود داشت. یافته های آزمون اسپیرمن نشان داد بین ذهن آگاهی با تاب آوری دانش آموزان رابطه معنادار، مثبت و مستقیمی با ضریب همبستگی ۰.۳۲۴ وجود دارد. همچنین یافته های ضریب رگرسیون نشان داد ذهن آگاهی به میزان بتای ۰.۴۲۱ و به طور معکوس قادر به پیش بینی نشخوار فکری در آزمودنی ها می باشد و ذهن آگاهی به میزان بتای ۰.۳۹۳ و به طور مثبت و مستقیم قادر به پیش بینی تاب آوری بود.

¹ Connor KM, Davidson JR.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، نشخوار فکری، تاب آوری، فسا. 0.421 and can negatively and inversely predict rumination in subjects. and mindfulness was able to positively and directly predict resilience with a beta of 0.393.

Keywords: mindfulness, rumination, resilience.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۵	پذیرش: تیر ۱۴۰۵
-------------------	-----------------------	-----------------

مقدمه

ذهن آگاهی از جمله روش‌های درمانگری است که در آن بر تغییر آگاهی فکری تأکید می‌شود. در ذهن آگاهی هدف این است که از طریق آموزش آگاهی، نه تنها در سیر کنشی و بالینی فکری مراجع بلکه در نحوه عملکرد و رابطه وی نیز تغییراتی ایجاد شود. هدف اصلی در درمانگری شناختی ذهن آگاهی این است که مراجع از طریق خودنظم جویی، از آثار فعالیت مجدد فکری آگاهی یابد و از طریق حفظ حالت آگاهی در لحظه بماند. افراد آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات، نگرش‌ها و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (کثیر، حسینی‌مهر، عقیلی‌راد، و شرهانی، ۱۳۹۷). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد (جوermann^۲، ۲۰۰۶). راهبرد نشخوار فکری و تمرکز بر تفکر نیز با مشکلات هیجانی (افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی) مرتبط است. نشخوار فکری به معنای تمرکز توجه بر افکار است بسته به این که افکار چه محتوایی داشته باشند (مثبت و یا منفی بوده و یا به گذشته و یا آینده مربوط باشند)، می‌توانند حالات هیجانی متفاوتی (استرس، اضطراب، افسردگی و خشم) در فرد ایجاد کنند یا این حالات را تشدید نمایند. زمانی که فرد با استرس مواجه می‌شود، با توجه به راهبردی که استفاده می‌کنند، عملکرد تطابقی یا غیر تطابقی دارند. با استفاده از راهبرد فاجعه با تلقی کردن و نشخوار فکری منجر به بروز مشکلات فکری در زمان برخورد با استرس‌ها می‌شود. نشخوار فکری رشته افکاری است بی ثمر، تکراری و دنباله دار درباره‌ی موضوع و زمینه‌ی معین. برخی از نویسندگان و صاحب نظران و متخصصان بالینی از اصطلاح نشخوار فکری وسواسی جهت اشاره به همه گونه افکار وسواسی استفاده می‌کنند، که اقدامی گمراه کننده است. به طور کلی نشخوار فکری بر خلاف وسواس فکری، به صورت کاملاً تنظیم شده بخش هشیار ذهن بیمار را میدان تاخت و تاز قرار نمی‌دهد و دارای محتوای کاملاً روشن و مشخص هم نیست. از نظر بالینی چنین به نظر می‌رسد که پیش از پیدایش نشخوار فکری، نوعی رفتار وسواسی وجود دارد که به نشخوار فکری می‌انجامد. برای مثال این وسواس فکری که «دارم دیوانه می‌شوم؟» ممکن است موجب بروز فشار وسواسی برای فکر کردن به موضوع شود، و این به سهم خود منجر به تلاش آشفته برای فکر کردن می‌شود که در حقیقت همان نشخوار فکری است. نشخوار فکری تفاوتش با سایر وسواس‌های فکری در این است که دسته‌ی اخیر معمولاً از اعمال ذهنی مشخص از قبیل حرف زدن بی صدا با خود، و یا مجسم ساختن چیزهایی به شیوه‌ی خاص تشکیل شده؛ حال آنکه نشخوار فکری رویدادهای مشخص و معینی نیست، موضوع و مایه‌ی خاصی دارد ولی تفکر درباره‌ی این موضوع متغیر است و بن بست ندارد به طور کلی موضوع بسیاری از نشخوارهای فکری بیماران گرفتار وسواس گرد محور مباحث مذهبی، فلسفی و یا متافیزیکی می‌چرخد از قبیل منشاء اصلی جهان هستی، زندگی پس از مرگ، ماهیت اخلاقیات و مسائلی از این قبیل... (نیوشا و رجبی، ۱۳۹۸). طبق تعاریف گفته شده نشخوارهای فکری، افکاری هستند که به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوط‌اند. و

² Joermann

همچنین هدف مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل خاصی راهنمایی نمی‌کنند مطالعات نشان داده است که زمانی که فرد درگیر نشخوار فکری است از نظر اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد (پاپاگورجیو و ولز،^۳ ۲۰۰۱). مطالعات نشان داده است میان ذهن آگاهی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد. از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان شناسی مثبت نگر، تاب‌آوری است و به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود و فراتر از جان سالم به از بین بردن استرس و ناملایمات زندگی کمک می‌کند. تاب‌آوری از سازه‌های بنیادی شخصیتی است که در برگزیده قابلیت‌های فردی در رویارویی، عقب نشینی و از سرگیری دوباره و تلاش و مقابله با مشکلات می‌باشد و به فرد کمک می‌کند با چالش‌ها و مشکلات، سازگار شود. ذهن آگاهی از درمان‌های شناختی-رفتاری مشتق شده و از اصلی‌ترین ابعاد رویکردهای موج سوم تلقی می‌گردد (هدی^۴، ۲۰۰۷). ذهن آگاهی به معنای آگاهی لحظه‌ای از اتفاقات و جریان‌های درونی-بیرونی می‌باشد که داشتن واکنش مطلوب‌تر و اندیشمندانه‌تر را به آن‌ها ممکن می‌سازد. به عبارت دیگر ذهن آگاهی حفظ هشیاری فرد از واقعیت زمان حال می‌باشد که منجر به آگاهی روشن وی از رخدادهای درونی و بیرونی می‌گردد (لیدی و گود^۵، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی به معنی در زمان حال بودن و آگاه بودن از زمان حال با پذیرش بوده که افراد با ذهن آگاهی بالا، در زمان مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی، پاسخ‌ها و رفتارهای غیرقضاوتی داشته و در تصمیم‌گیری، افکار، باورها، هیجان‌ها و رفتارهایی که زمینه و ایجادکننده پریشانی ذهنی آن‌ها شود را رها می‌کنند (راش، کاواناگ و گارلند^۶، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی کمک می‌کند تا فرد زندگی را لحظه به لحظه تجربه کند و تماس نزدیکی با واقعیت داشته باشد. ذهن آگاهی به واسطه هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیرارزیابانه نسبت به فرایندهای روان‌شناختی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش‌داوری از وقایع جاری زندگی است (گانل، ماسویچ، مک‌اون، اکلاند و کروکر^۷، ۲۰۱۷). رویکرد غیرقضاوتی به افراد فرصت می‌دهد تا افکار و احساس‌های خود را سازمان‌دهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند. به واسطه ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود. هدف مطلوب برنامه ذهن آگاهی پرورش آگاهی پایدار و غیرواکنشی در مورد تجربه‌های درونی (مثل شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه‌های بیرونی فرد (مثل اجتماعی و محیطی) است. در این روش فرد به جای سرکوب کردن و یا رد کردن افکار و احساسات دردناک و منفی خود، فقط آن‌ها را مشاهده می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا همان‌طوری که هستند، باشند (روزر^۸، ۲۰۱۶). با توجه به اینکه افراد تمایلی به قرار گرفتن در شرایط پریشان‌کننده ندارند، راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند جایگاه مؤثری در کمک به افراد داشته باشد. به عبارتی راهبردهای ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که تحمل پریشانی در آن‌ها افزایش یابد و نوعی خودتنظیمی و سازگاری و عملکردی مؤثر در شرایط مختلف در افراد را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده است ارتباط معناداری میان ذهن آگاهی و نشخوار فکری است. نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد راهبرد نشخوار فکری و تمرکز بر تفکر نیز با مشکلات هیجانی (افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی) مرتبط است. نشخوار فکری به معنای تمرکز توجه بر افکار است بسته به این که افکار چه محتوایی داشته باشند (مثبت و یا منفی بوده و یا به گذشته و یا آینده مربوط باشند)، می‌توانند حالات هیجانی متفاوتی (استرس، اضطراب، افسردگی و خشم) در فرد ایجاد کنند یا این حالات را تشدید نمایند. زمانی که فرد با استرس مواجه می‌شود،

³ Papageorgiou & Wells⁴ Hede⁵ Lyddy & Good⁶ Rash, Kavanagh & Garland⁷ Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker⁸ Rouser

با توجه به راهبردی که استفاده می کنند، عملکرد تطابقی یا غیر تطابقی دارند. با استفاده از راهبرد فاجعه با تلقی کردن و نشخوار فکری منجر به بروز مشکلات فکری در زمان برخورد با استرس ها می شود. نشخوار فکری رشته افکاری است بی ثمر، تکراری و دنباله دار درباره ی موضوع و زمینه ی معین. برخی از نویسندگان و صاحب نظران و متخصصان بالینی از اصطلاح نشخوار فکری و سواسی جهت اشاره به همه گونه افکار و سواسی استفاده می کنند، که اقدامی گمراه کننده است. به طور کلی نشخوار فکری بر خلاف و سواس فکری، به صورت کاملاً تنظیم شده بخش هشیار ذهن بیمار را میدان تاخت و تاز قرار نمی دهد و دارای محتوای کاملاً روشن و مشخص هم نیست. (مجلسی، ۱۳۹۳) از نظر بالینی چنین به نظر می رسد که پیش از پیدایش نشخوار فکری، نوعی رفتار و سواسی وجود دارد که به نشخوار فکری می انجامد. برای مثال این و سواس فکری که «دارم دیوانه می شوم؟» ممکن است موجب بروز فشار و سواسی برای فکر کردن به موضوع شود، و این به سهم خود منجر به تلاش آشفته برای فکر کردن می شود که در حقیقت همان نشخوار فکری است. نشخوار فکری تفاوتش با سایر و سواس های فکری در این است که دسته ی اخیر معمولاً از اعمال ذهنی مشخص از قبیل حرف زدن بی صدا با خود، و یا مجسم ساختن چیزهایی به شیوه ی خاص تشکیل شده؛ حال آنکه نشخوار فکری رویدادهای مشخص و معینی نیست، موضوع و مایه ی خاصی دارد ولی تفکر درباره ی این موضوع متغیر است و بن بست ندارد به طور کلی موضوع بسیاری از نشخوارهای فکری بیماران گرفتار و سواس گرد محور مباحث مذهبی، فلسفی و یا متافیزیکی می چرخد از قبیل منشاء اصلی جهان هستی، زندگی پس از مرگ، ماهیت اخلاقیات و مسائلی از این قبیل... از مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان شناسی مثبت نگر، تاب آوری است و به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه های تلخ و ناگوار اطلاق می شود و فراتر از جان سالم به از بین بردن استرس و ناملایمات زندگی کمک می کند. تاب آوری از سازه های بنیادی شخصیتی است که در برگیرنده قابلیت های فردی در رویارویی، عقب نشینی و از سرگیری دوباره و تلاش و مقابله با مشکلات می باشد و به فرد کمک می کند با چالش ها و مشکلات، سازگار شود. تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می باشد. تاب آوری و انعطاف پذیری معمولاً از عملکرد سیستم های انطباقی انسان ها حاصل می شود. از این سازه اغلب به عنوان مقابله هم یاد می شود. تاب آوری، فرایند مقابله با استرس آورها، ناسازگاری، تغییر یا فرصت است. به گونه ای که منجر به شناسایی، تقویت و غنی سازی کیفیت های مقاومتی و محافظت از خود در برابر عوامل منفی می شود. افراد دارای تاب آوری، سطوح بالای انسجام خانوادگی، ارتباطات بهتر و مشکلات کمتری در عملکرد خانواده خود داشته اند. اما افرادی که دارای تاب آوری کمتری بودند مسائل و مشکلات بیشتری را در ارتباطات خانوادگی گزارش کردند (بهادرانی، ۱۴۰۱).

تاب آوری توانایی افراد برای مدیریت سالم هیجانات خود است و به این مسأله می پردازد که فرد علیرغم قرار گفتن در معرض عوامل استرس زا می تواند توان اجتماعی خود را بهبود بدهد و بر مشکلات غلبه کند و به موفقیت برسد. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است. افزون بر این اکثر پژوهشگران بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. اشخاص تاب آور در ابراز رفتارهای ارتقای سلامتی مشارکت بیشتری دارند (شمس و آفتاب، ۱۳۹۹). تاب آوری و انعطاف پذیری معمولاً از عملکرد سیستم های انطباقی انسان ها حاصل می شود. از این سازه اغلب به عنوان مقابله هم یاد می شود. تاب آوری، فرایند مقابله با استرس ها، ناسازگاری، تغییر یا فرصت است. به گونه ای که منجر به شناسایی، تقویت و غنی سازی کیفیت های مقاومتی و محافظت از خود در برابر عوامل منفی می شود (فلچر و سارکار، ۲۰۱۲). نتایج مطالعات و پژوهش های گسترده نشان داده است که متغیر تاب آوری یکی از مهمترین موارد در شرایط سخت و به ویژه در مشاغل سخت محسوب می شود. افراد دارای تاب آوری، سطوح بالای انسجام خانوادگی،

ارتباطات بهتر و مشکلات کمتری در عملکرد خانواده خود داشته‌اند. اما افرادی که دارای تاب‌آوری کمتری بودند مسائل و مشکلات بیشتری را در ارتباطات خانوادگی گزارش کردند.

ذهن آگاهی

کابات زین (۲۰۰۳) مطرح می‌سازد ذهن آگاهی شامل کیفیت و ویژگی مهربانانه و دلسوزانه از طریق توجه، حس علاقه و باور دوستانه و صمیمی است. به طور مشابه مارلت و کریستلر (۱۹۹۹) بر این باورند که ذهن آگاهی عبارتست از مشاهده تجربیات فرد با نگرش به پذیرش و عشق ورزیدن به هم نوع. در ۲۵ تا ۳۰ سال گذشته علوم پزشکی غربی توجه زیادی به ارتباطات جسمی و روان شناختی تمرینات مراقبه و ذهن آگاهی از خود نشان داده است.

تکنیک‌های ذهن آگاهی

مواجهه

اولین مطالعه‌ای که اثرات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را مورد توصیف قرار داد، کاربرد آن در درمان بیماران مبتلا به درد مزمن بود. MBSR تا حدی مبتنی بر تمرینات سنتی مراقبه است، و غالباً شامل دوره‌های وسیع نشستن بدون حرکت می‌باشد. اگر چه یک وضعیت نسبتاً آرامش یافته‌ای ایجاد می‌شود، اما عدم تحرک طولانی می‌تواند منجر به ایجاد درد در عضلات و مفاصل شود. در دستورالعمل‌هایی که به مراجعان در مراقبه داده می‌شود، تاکید می‌گردد که وضعیت خود را برای رهایی از درد تغییر ندهند، بلکه در عوض مستقیماً توجه دقیقی بر حس‌های درد داشته باشند و با نگرش‌های بدون قضاوت به این حس‌ها توجه کنند.

تغییر شناختی

مؤلفین متعددی مطرح ساخته‌اند که تمرینات حضور ذهن می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای فکری، یا نگرش‌های فرد در مورد افکارش شود. برای مثال، کابات-زین (۱۹۹۰ و ۱۹۸۲) توصیه می‌کند که مشاهده بدون قضاوت درد و افکار مرتبط با اضطراب ممکن است منجر به فهم و درک این نکته گردد که اینها «فقط افکارند» و نمایانگر حقیقت یا واقعیت نیستند و لزوماً نباید باعث فرار یا رفتار اجتنابی شوند.

اداره-خود

مؤلفین متعددی اظهار داشته‌اند که مشاهده - خود بهبود یافته ناشی از آموزش ذهن آگاهی می‌تواند استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای را ارتقا بخشد. برای مثال کابات-زین (۲۰۱۲) مطرح می‌سازد که آگاهی فزون یافته از حس این درد و پاسخ‌های استرس، افراد را قادر می‌سازد که در انواع پاسخ‌های مقابله‌ای درگیر شوند.

کریستلر و هالت (۲۰۱۹) ادعا می‌کنند که توسعه مهارت‌های مشاهده - خود در طی آموزش‌های ذهن آگاهی باعث بهبود شناخت سرخ‌های سیری در پرخورها می‌گردد، به همین ترتیب توانایی مشاهده کشش‌های مربوط به پرخوری را افزایش می‌دهد.

آرام سازی

رابطه بین مراقبه و آرام سازی قدری پیچیده است. مولفین متعددی (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ کابات-زین و همکاران، ۲۰۱۸) مطرح ساخته‌اند که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس ممکن است در اختلالات طبیی وابسته به استرس از جمله پسوریازیس، فیبرومیالیا کاربرد داشته باشند. این مولفین خاطرنشان می‌سازند که مراقبه غالباً آرامش بخش است و از این راه می‌تواند در ادراک این اختلالات موثر باشد. ایجاد آرامش از طریق راهبردهای گوناگون مراقبه ثبت شده است (امیدی و محمد خانی، ۱۳۹۴).

پذیرش

رابطه بین پذیرش و تغییر، یک مفهوم محوری در بحث‌های رایج روان درمانی است. هایز (۲۰۱۴) مطرح ساخت که پذیرش شامل «تجربه رویدادها به طور کامل و عاری از دفاع، همان گونه که هستند» می‌باشد و ذکر نمود که متخصصین بالینی که تجربه مدار هستند، ممکن است که بر اهمیت تغییر کلیه نشانه‌های ناخوشایند، تاکید بیش از حدی داشته باشند و اهمیت پذیرش را مورد توجه قرار ندهند.

نشخوار فکری

نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. نشخوار فکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می‌گردد و بدون آن تقاضاهای محیطی فوری وابسته به آن‌ها باشد، این افکار تکرار می‌شوند. نشخوار فکری مجموعه‌ای افکاری منفعلانه هستند که جنبه تکراری دارند، بر علل و نتایج علائم متمرکزند و متنوع حل مسئله‌ی ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامند. اگرچه پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی نشخوار فکری، آن را پیامد خلق افسرده می‌دانند، اما شواهد تحقیقات طولی و زمینه‌یابی و مطالعات روی افرادی که قبلاً افسرده بودند نشان می‌دهد نشخوار فکری ناشی از تفاوت‌های فردی پایدار است و به نظر می‌رسد مکانیزم‌های زیربنایی داشته باشد که برخی افراد را مستعد ابتلا به آن می‌سازد. در پژوهش‌های اخیر بعضی از نقایص مربوط به لوب پیشانی، مثل انعطاف‌پذیری شناختی یا درجاماندگی در سبب‌شناسی نشخوار فکری مورد توجه قرار گرفته است (واتکینز^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۲؛ میراندا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که نشخوار فکری هم در جمعیت بالینی و هم در جمعیت غیر بالینی اتفاق می‌افتد و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان شناختی نیست (رضایی و رضاخانی، ۱۳۹۸).

نظریه‌های نشخوار فکری

الف) نظریه سبک پاسخ^{۱۲}

یکی از نظریه‌های نشخوار فکری که نقش مهمی در رشد تحقیقات داشته نظریه سبک پاسخ است که توسط نولن هوکسما و همکارانش (۱۹۹۱) شکل گرفت و در آن به تبیین مفهوم نشخوار فکری در افسردگی پرداخته است. در نظریه‌ی سبک پاسخ، تأثیر دو نوع سبک پاسخی در خلق افسرده با هم مقایسه شدند که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم:

¹⁰ Watkins

¹¹ Miranda

¹² Self_Regulatory Executive Functional(S_REF)

سبک پاسخ نشخواری:

پاسخ‌های نشخواری می‌تواند به عنوان افکار تکرار شونده و رفتارهایی تعریف شود که توجه فرد افسرده را بر علائم افسردگی، دلایل و پیامدهای آن متمرکز می‌کند. برای نمونه، ابتدا فرد بر احساس بی‌انگیزگی اش تمرکز می‌کند (احساس می‌کنم دوست ندارم کاری را انجام دهم)، در مرحله‌ی بعد فرد بر یافتن علت این حالت خود تمرکز می‌کند (چه اشتباهی از من سر زده که چنین احساسی دارم) و در نهایت فرد درباره‌ی پیامدهای علایمش نگران می‌شود (وقتی چنین احساسی دارم نمی‌توانم کارهایم را انجام دهم).

در این نظریه تأکید می‌شود که پاسخ‌های نشخواری نقطه‌ی مقابل حل مسئله‌ی مؤثر و ساختار یافته است، یعنی، مانع بروز رفتارهای مؤثر می‌شود که می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند (وایدا و ادهیکاری، ۲۰۱۶).

سبک پاسخی منحرف کننده حواس:

پاسخ‌های منحرف کننده حواس، به عنوان افکار یا رفتارهای تعریف می‌شوند که به ذهن فرصت رهایی از علائم افسردگی را می‌دهد و فرد را به سوی فعالیت‌های لذت بخش و خنثی سوق می‌دهند. مثلاً، همکاری با دوستان در فعالیتی جمعی و یا پرداختن به سرگرمی‌ای که نیاز به تمرکز دارد. پاسخ‌های منحرف کننده حواس مؤثر، رفتارهای پرخطر و خود تخریب‌گر (مانند، رفتارهای پرخطر، استفاده از مواد مخدر، دعوا کردن، رانندگی با سرعت بالا) را شامل نمی‌شوند که فقط برای مدت کوتاهی ذهن را از تمرکز بر روی مشکل دور می‌کند. بر اساس یافته‌های پژوهشی، افرادی که از رفتارهای منحرف کننده حواس بی‌خطر در پاسخ به خلق افسرده استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد در قدم بعدی از حل مسئله مؤثر برای غلبه بر مشکلاتی که به افسردگی منجر شده، استفاده کنند (رضایی و رضاخانی، ۱۳۹۸).

ب) نظریه فراشناخت نشخوار فکری

مدل کارکرد اجرایی خودتنظیمی به عنوان یکی از مدل‌های عام فرا شناخت و پردازش اطلاعات مبتنی بر این اصل است که افرادی که از نظر هیجانی آسیب پذیرتر هستند درگیر نوعی تفکر نشخوارگونه یا نگران کننده اند که این عقاید فراشناخت، کنش و عملکرد آنها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این مدل نشخوار و نگرانی یا مستقیماً در ایجاد اختلالات هیجانی از جمله افسردگی نقش دارند (از طریق ادامه طولانی مدت) و یا به طور غیرمستقیم از طریق فراشناخت‌های منفی (به واسطه افزایش ارزیابی‌های تهدید کننده افکار و هیجان‌ها). به بیان دیگر "عقاید فراشناختی مثبت" مثل اینکه (نشخوار کردن به سازگاری من کمک خواهد کرد) آغاز می‌شود و تفکر درجا مانده و عقاید فراشناختی منفی را استحکام می‌بخشد و ارتباط بین افکار منفی در جا مانده و عقاید فراشناختی منفی را استحکام می‌بخشد و ارتباط بین افکار منفی درجا مانده و اختلالات هیجانی را تسهیل می‌کند (وایدا و ادهیکاری، ۲۰۱۶).

ج) مدل عملکرد پیشبرد هدف و عملکرد نیمکره‌های مغزی

زمانی که افراد به طور روشن و ثابت بازخوردی از پیشرفت خود به سمت اهدافشان دریافت نکنند، به منظور دستیابی به چنین بازخوردی وارد فعالیت‌های روانی می‌شوند که هدف از آنها فرمول‌بندی مجدد شیوه‌های جایگزین، ارزیابی مجدد مطلوبیت هدف و ساختار بندی مجدد رفتاری مرتبط با هدف است. زمانی که این فعالیت روانی در دوره‌های طولانی تکرار شود تفکر از الگوی نشخواری پیروی می‌کند. مارتین و همکارانش (۱۹۹۶) موفق شدند تا ارتباط بین نشخوار فکری و نیمکره‌های مغزی را کشف کنند. برای پیشرفت هدف خاص، افراد حداقل به دو مهارت کلی نیاز دارند: ۱) نیاز دارند تا روی هدف متمرکز شوند حتی اگر

با مانعی روبرو شوند. ۲) مهارت توانایی رها کردن هدف، زمانی لازم می شود که راهبردهای اولیه در دستیابی به هدف مفید نباشند. به هر حال تعقیب موفقیت آمیز هدف، علیرغم مشکلات به پشتکار نیاز دارد. به طرز شگفت انگیزی این دو مهارت در عملکرد نیمکره های مغزی قابل مشاهده است. نیمکره ی چپ از دستورات طرحواره ای پیروی می کند یعنی اگر محرک های محیطی باعث حواس پرتی شود، مقاومت می کند و افکار مداحله گر را هرس می نماید و عمل موثر و سریع را تقویت می کند. در مقابل نیمکره راست با محرک های بیرونی هماهنگ است و اطلاعات را از تصاویر موجود ذهنی منحرف می کند.

نشخوار فکری و وسواس

افرادی که دارای اختلال وسواس فکری عملی هستند، نقایصی در شناخت نشان می دهند. یکی از ویژگی های شناختی این بیماران، نشخوار فکری است که شامل شناخت های هیجانی مفرط است که به تداوم و تشدید علائم اختلال می انجامد. ولن و همکاران^{۱۳} (۲۰۰۷) اظهار می کنند که نشخوار فکری از مؤلفه های اصلی اختلال وسواس است. نشخوار فکری در بیماری وسواس شامل افکاری هستند که به طور پایان ناپذیر مرور می شوند و به نا امیدی درباره ی آینده و ارزیابی های منفی درباره ی خود منجر می شود. افزایش نشخوار فکری بیشتر در بافت افسردگی مورد بررسی قرار گرفته است اما در افراد مبتلا به وسواس نیز مشاهده شده (فانکورت و همکاران، ۲۰۱۹)

چندین مطالعه به طور خاص به بررسی نشخوار فکری در وسواس پرداخته است که همگی افزایش نشخوار فکری را در بیماران مبتلا به وسواس نسبت به افراد عادی گزارش کرده اند (فرسکو^{۱۴}، ۲۰۰۲، گریشام و ویلیامز^{۱۵}، ۲۰۰۹؛ آمسترانگ و همکاران^{۱۶}، ۲۰۱۱). از سویی دیگر دری بری و رید (۲۰۰۲) اظهار می کنند در حالیکه افکار وسواسی و نشخوار فکری از لحاظ محتوا و شکل باهم متفاوتند اما می توانند از یک آسیب پذیری شناختی واحدی نشأت بگیرند. یک احتمال برای این آسیب پذیری شناختی ممکن است نقص در کنترل توجه باشد. کنترل توجه یک راهبرد مقابله ای است که به فرد کمک می کند تا از افکار افسرده ساز و اضطراب آور و الگوهای واکنشی اجتناب کند. این موضع نظری در فرض اینکه توجه توسط ۱) سیستم توجهی هدف مدار و ۲) سیستم توجهی محرک رانده تنظیم می شود، مطرح شد. سیستم توجهی هدف مدار توسط انتظارات، دانش و اهداف حاضر هدایت در مقابل سیستم توجهی محرک رانده به محرک های برجسته حساس است. نظریه ی کنترل توجه اظهار می دارد که اضطراب تعادل بین این دو سیستم را بر هم می زند و به اینصورت که اضطراب اثرگذاری سیستم توجهی محرک رانده را افزایش می دهد و متقابلاً تأثیر سیستم توجهی هدف مدار را کاهش می دهد. این عدم تعادل بین این دو سیستم توجهی منجر به نقص در عملکرد افراد در انجام تکالیف شناختی می شود. محققان، به تکرار از ارتباط بین نشخوارگری و افسردگی حمایت کرده اند (هونگ^{۱۷}، ۲۰۰۷؛ نولن هوکسما، ۲۰۰۰). نشخوار فکری بر خلق افسرده اثر می گذارد و می تواند موجب افزایش اثرات خلق منفی روی حل مسئله و انگیزش شود (برای مثال از طریق خود - تردیدی درباره توانایی حل مشکل یا توانایی های شناختی). عواملی چون اختلالات هیجانی، والدین بیش از حد کنترل کننده، والدین طرد کننده، تجاربی از آزار جنسی، هیجانی و جسمی در دوران کودکی را به عنوان عوامل مرتبط به نشخوار فکری در بزرگسالی معرفی کردند. تمایل در به یاد آوردن اطلاعات هرچه بیشتر منفی گذشته و بدبینی بیشتر در مورد آینده، ممکن است به توصیف این ارتباط کمک کند. به ویژه اینکه نشخوارگری، ممکن است به حفظ افسردگی کمک کند زیرا نشخوارگران به طور مداوم روی حافظه ی تعمیم یافته تمرکز دارند تا تلاش کنند درک بهتری از مشکلات گذشته و حال داشته باشند.

¹³ Wellen&et al

¹⁴ Fresco

¹⁵ Grisham&Williams

¹⁶ Armstrong&et al

¹⁷ Hong

نشخوارفکری و نگرانی

یکی از سازه‌های مرتبط با نشخوارفکری، نگرانی است. دیدگاه فراشناختی در مورد اختلالات هیجانی، نشخوارفکری را از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌داند. نگرانی شباهت بسیاری با نشخوارفکری دارد به طوری که هر دو در آسیب شناسی همراه با افکار تکرار شونده نقش دارند. نگرانی و نشخوارفکری، با تمرکز بر خود و تکرار فرآیندهای فکری مرتبط با سبک‌های شناختی انعطاف ناپذیر، در تداوم عاطفه‌ی منفی و نقص مهارت‌های شناختی مشارکت دارند. علاوه بر این، نگرانی و نشخوارفکری در فرآیندهای شناختی مشترک اند که بر تجربه نشانه‌های اضطراب و افسردگی تأثیر دارند. راس^{۱۸} (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان داد نشخوارفکری و نگرانی به عنوان عوامل تعدیل کننده بین افسردگی، اضطراب و هم احساسی با خود است (اکسترمرا و همکاران، ۲۰۲۰).

تاب‌آوری

تاب‌آوری توانایی بازگشت به حالت اول، تحمل کردن شوک‌ها، استقامت کردن، حفظ عاملیت در طول زمان، تحمل کردن، سازگار شدن، موفق شدن، دوام آوردن، پایداری... همچنین افعال زیادی که به واسطه‌ی واژه‌ی تاب‌آوری به ذهن‌ها خطور می‌کند؛ خواه در مورد بدنمان، ذهنمان، جامعه‌مان، نهادهایمان یا محیط طبیعی‌مان باشد (محمدزاده و جهانگیری، ۱۳۹۸). در زمینه رفتار انسانی، تاب‌آوری اغلب به عنوان یک ویژگی مرتبط با منش، شخصیت و توانایی مقابله در نظر گرفته می‌شود. در این بخش، تاب‌آوری بر توانمندی، انعطاف پذیری، توانایی تسلط یا برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید دارد. تاب‌آوری به وسیله پاسخ فرد به حوادث استرسی زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس مشخص می‌شود. زینال و نورال^{۱۹} (۲۰۱۸) برخی از قابلیت‌های کاهش دهنده آسیب پذیری‌ها توسط تاب‌آوری را چنین شناسایی کرده‌اند: انعطاف پذیری، ظرفیت منابع، اثربخشی، انطباق پذیری در پاسخگویی به چالش‌ها و همکاری با زنجیره تأمین (خسروی و همکاران، ۱۳۹۹). مجموعه‌ای از ویژگی‌های پیشنهاد شده برای تاب‌آوری عبارتند از: پیش‌بینی، مدیریت روابط، آمادگی، مدیریت منابع، آگاهی موقعیتی، مدیریت استراتژیک، و مدیریت دانش.

اگر چه باورهای اولیه در خصوص تاب‌آوری آن را صفتی ذاتی در نظر گرفتند و افراد تاب‌آور با غیر آسیب پذیر و با ویژگی‌های منحصر به فردی می‌پنداشتند، اما پژوهش‌ها در سال‌های اخیر نشان دادند، تاب‌آوری یک توانمندی ذاتی نیست و قابل اکتساب است. پژوهش‌ها عمدتاً دو دسته عوامل حفاظتی درونی و بیرونی را در عوامل موثر بر ایجاد و ارتقای تاب‌آوری تشخیص دادند. عوامل حفاظتی بیرونی عبارتند از فرصت‌ها و حمایت‌های اجتماعی محیطی در دسترس، در خانه، در محیط کار یا مدرسه، اجتماع و گروه‌های همسالان و دوستان. عوامل حفاظتی درونی نیز کیفیت‌های فردی و شخصیتی مانند مهارت‌ها، نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها هستند خانواده از مهم ترین عوامل موثر بر ایجاد تاب‌آوری فرزندان است. ویژگی‌ها و فرایندهای مختلفی از خانواده می‌تواند بر شکل گیری تاب‌آوری در فرزندان اثر گذار باشد. از جمله وجود رابطه عاطفی گرم بین والدین و فرزندان (عماد پور و لواسانی، ۱۳۹۵). انعطاف پذیری و قابلیت سازگاری خانواده (بروکز^{۲۰}، ۲۰۱۳)، انسجام خانواده داشتن رویکرد حل مساله در مقابل چالش‌های زندگی، فراهم کردن فرصت‌هایی برای فرزندان جهت کسب تجارت بیشتر، و الگوهای ارتباطی خانواده و به ویژه جهت گیری گفت و شنود در ایجاد تاب‌آوری در فرزندان موثر است. ۳- ویژگی‌های اجتماعی محیط/نیروی‌های اجتماعی: به عواملی اشاره دارد که عملکرد خانواده را متأثر می‌سازد. موسسه‌های اجتماعی مانند مدرسه، مراکز مذهبی و گروه همسالان، عوامل موثر در ایجاد مهارت‌های مهمی همانند مهارت در کارگروهی، غرور اجتماعی و مهارت‌های رهبری می‌باشد که این عوامل در تقویت تاب‌آوری فرد بسیار مهم هستند مانند خدمات، شبکه‌های اجتماعی، و... (کریمی نژاد و همکاران،

¹⁸ Reas

¹⁹ Zainal and Nurul

²⁰ Brooks

(۱۳۹۶). به عبارت دیگر می‌توان این عوامل را در منزل، مدارس و محیط کار مانند رابطه فرد با معلم یا مدیر سازمان یا اعضای خانواده مانند همسر و کیفیت محیط، طبقه بندی کرد. در حالی که پژوهش‌های تاب آوری نشان دادند ویژگی‌های فردی مانند خلق و خو، نوع شخصیت، نوروفیزیولوژی، زمینه ژنتیکی، مهارت‌های شناختی، هوش، پیش‌بینی کننده‌های رشد مثبت هستند. اما دیگر مطالعات نشان دادند متغیرهای فردی از جمله سن، عزت نفس، دلبستگی ایمن با همسالان و رابطه کودک با والد بر تاب آوری افراد از کودکی تاثیر مثبت می‌گذارد. تاب آوری روانی را می‌توان یک مفهوم پیچیده روان شناختی در نظر گرفت که در برگرفته صفات، نتایج و فرایندهای مرتبط با بازیابی و احیا می‌شود. بنابراین این سازه در بافت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی به طور متفاوتی تعریف می‌شود (ترنر^{۲۱}، ۲۰۱۸). افراد تاب آوری، عاطفی هستند و خلاقانه و انعطاف پذیر به مسائل نگاه می‌کنند و برای حل مسائل، طرح و برنامه‌ریزی دارند. در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی‌ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات و استرس‌های زندگی دارند و کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی قرار می‌گیرند که همه این عوامل باعث می‌شود فرد از سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشد (مک کارتی^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۵).

طرح کلی تحقیق

پژوهش حاضر با توجه به هدف آن بنیادی بوده و از نظر چگونگی به دست آوردن داده‌های مورد نیاز در زمره تحقیقات توصیفی و از نوع تحقیق همبستگی قرار داشت. جامعه آماری در این تحقیق تمام دانش آموزان دختر پایه نهم شهر فسا به ۸۶۹ نفر بود که طبق جدول مورگان تعداد نمونه آماری برای توزیع پرسشنامه میان نمونه ۲۶۶ نفر محاسبه شد. روش نمونه گیری در این تحقیق، روش تصادفی خوشه ای بود. به این صورت که از بین مدارس دخترانه اول متوسطه شهر فسا که ۱۴ مدرسه می‌باشد، تعداد ۵ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و از هر مدرسه ۳ کلاس انتخاب شد و سپس به ۲۶۶ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه آماری پرسشنامه توزیع شد. در این تحقیق از ابزار پرسشنامه استفاده شده است. در ادامه پرسشنامه‌های استفاده شده، تشریح شد:

پرسشنامه ذهن آگاهی بائر (۲۰۰۶)

این ابزار توسط بائر در سال ۲۰۰۶ برای سنجش میزان ذهن آگاهی طراحی شده است. این مقیاس یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی، مقیاس تجدیدنظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا درک کنیم که گرچه هیجانات منفی در گستره زندگی رخ می‌دهد اما آنها جزئی ثابت از روند شخصیت و زندگی نیستند و از این رو باعث می‌گردد تا فرد به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه با تامل و تفکر را برگزیند. از این رو ذهن آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام آدمی و غنی بخشی بیشتر به زندگی و معناداری لذت بخش آن می‌شود. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرن از هرگز تا همیشه (۱ تا ۵) طراحی شده است و هیچ سوال معکوسی ندارد. حداقل نمره ۳۹ و حداکثر نمره ۱۹۵ است. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در تحقیق نائر (۲۰۰۶) ۰/۸۹ بوده است.

پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۹)

این پرسشنامه توسط نولن-هوکسما و مارو^{۲۳} در سال (۱۹۹۹) ساخته شد. این پرسشنامه ۲۲ سوال دارد که به صورت طیف ۴ گزینه‌ای (هرگز=۱) تا (همیشه=۴) نمره گذاری شده است. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس ۲۲ و ۸۸ بوده و نمرات بالاتر به معنای پاسخ نشخواری بیشتر افراد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس آور می‌باشد. ابعاد آن به ۲ زیر مقیاس پاسخ‌های نشخواری و پاسخ‌های منحرف کننده حواس، تقسیم می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ آن در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۹۹ قرار دارد و همبستگی بازآزمایی برای آن ۰/۶۷ است (نولن-هوکسما، ۱۹۹۹) و این پرسشنامه در ایران توسط رضایی و رضاخانی (۱۳۹۸) به میزان ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون^{۲۴} (۲۰۰۳)

این مقیاس توسط کانر و دیویدسون جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کار برده شود. این مقیاس شامل ۲۵ سوال است و دارای دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از صفر تا چهار شامل هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه یا به صورت کاملاً نادرست-۰ به ندرت-۱ گاهی درست-۲ اغلب درست-۳ همیشه درست-۴ است. بنابراین طیف نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است.

نتایج تحلیل عاملی حاکی از آنند که این آزمون دارای ۵ عامل به صورت زیر است:

زیرمقیاس تصور از شایستگی فردی: ۲۵-۲۴-۲۳-۱۷-۱۶-۱۲-۱۱-۱۰؛

زیرمقیاس اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی: ۲۰-۱۹-۱۸-۱۵-۱۴-۷-۶؛

زیرمقیاس پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن: ۸-۵-۴-۲-۱؛

زیرمقیاس کنترل: ۲۲-۲۱-۱۳؛

زیرمقیاس تأثیرات معنوی: ۹-۳.

کانور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است.

یافته‌ها

بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری دانش‌آموزان دختر پایه نهم شهر فسا رابطه معناداری وجود دارد.

²³ NolenHoeksema & Morrow

²⁴ Connor KM, Davidson JR.

بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری و تاب آوری دانش آموزان دختر پایه نهم شهر فسا

ضریب همبستگی اسپیرمن بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری در آزمودنی ها

نشخوار فکری	ذهن آگاهی		
-.323**	1.000	ضریب همبستگی	ذهن آگاهی
.000	.	سطح معناداری	
266	266	تعداد	
1.000	-.323**	ضریب همبستگی	نشخوار فکری
.	.000	سطح معناداری	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

یافته‌های آزمون اسپیرمن نشان داد بین ذهن آگاهی با نشخوار فکری دانش آموزان دختر پایه نهم متوسطه اول شهر فسا رابطه معنادار، منفی و معکوسی با ضریب همبستگی 0.323 وجود دارد ($P < 0.05$).
بین ذهن آگاهی با تاب آوری دانش آموزان دختر پایه نهم شهر فسا رابطه معناداری وجود دارد.

ضریب همبستگی اسپیرمن بین ذهن آگاهی و تاب آوری در آزمودنی ها

تاب آوری	ذهن آگاهی		
.324**	1.000	ضریب همبستگی	ذهن آگاهی
.000	.	سطح معناداری	
266	266	تعداد	
1.000	.324**	ضریب همبستگی	تاب آوری
.	.000	سطح معناداری	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

یافته‌های آزمون اسپیرمن نشان داد بین ذهن آگاهی با تاب آوری دانش آموزان دختر رابطه معنادار، مثبت و مستقیمی با ضریب همبستگی 0.324 وجود دارد ($P < 0.05$).

نتایج

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و شواهد و مستندات پژوهشی چنین تبیین می‌شود که ذهن آگاهی کمک می‌کند تا دانش آموز، لحظات زندگی تحصیلی خود را لحظه به لحظه تجربه کند و تماس نزدیکی با واقعیت‌های مدرسه و درس داشته باشد. ذهن آگاهی به واسطه هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیرارزیابانه نسبت به فرایندهای روان شناختی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش داوری از وقایع جاری است. رویکرد غیرقضاوتی که به دانش آموزان فرصت می‌دهد تا افکار و احساس‌های خود را سازماندهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند. آموزش ذهن آگاهی باعث عدم محوریت ذهن دانش آموز نسبت به الگوهای فکری تکراری و هم چنین کاهش نشخوار فکری می‌گردد. این نوع تفکر خاص دانش آموز افسرده است. یعنی مهارت ذهن آگاهی، دانش آموزانی را که سابقه افسردگی دارند، متوجه افکار افسردگی‌زای خود می‌سازد، و مجدداً افکار آنها را به سایر جنبه‌های زمان حال، نظیر تنفس، راه رفتن همراه ذهن آگاهی یا صداهای محیطی، معطوف می‌سازد و از این طریق باعث کاهش نشخوار فکری می‌گردد.

مزیت عملی مهارت‌های ذهن آگاهی در ترغیب تغییرات شناختی این است که همیشه تمرینات حتی در دوره‌های بهبودی قابلیت انجام دارند. دوره‌هایی که افکار افسردگی را ممکن است به ندرت رخ دهند کمتر می‌توان از تکنیک‌های سنتی شناخت درمانی نظیر چالش با افکار و تحریفات شناختی استفاده نمود.

به عبارتی، دیدگاه مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد کلیه افکار دانش آموز می‌تواند کاربرد داشته باشد. این فراشناخت‌های منفی فرض می‌شود که در ایجاد افسردگی دانش آموز نقش دارند. به طور کلی نتایج بیانگر آن است که عقاید مثبت در مورد نشخوار فکری، ارتباط نزدیکی با گرایش به نشخوار کردن دانش آموز دارد و به نظر می‌رسد که عقاید منفی دانش آموز در مورد نشخوار فکری به عنوان واسطه میان نشخوار فکری و نشانه‌های افسردگی به کار رود. دانش آموزانی که از لحاظ شناختی انعطاف ناپذیرند، هنگام ناراحتی به نشخوار فکری روی می‌آورند و نیرو و توان شناختی شان را بر نشخوار، پاسخی تکراری و غیر سودمند برای فرد به ارمغان می‌آورد، متمرکز می‌کنند.

انعطاف‌ناپذیری شناختی به این دلیل که ممکن است فرایند تغییر توجه دانش آموز را از خود و مشکلاتش به فعالیت‌ها و موضوعات لذت بخش دشوار کند، می‌تواند باعث افزایش نشخوار فکری شود، به طوریکه در پژوهش‌های مختلف به رابطه بین نشخوار فکری و انعطاف‌ناپذیری شناختی توجه شده است. همچنین دانش آموزان دارای نشخوار فکری مشکل خود را حل نشدنی و تحمل ناپذیر ارزیابی می‌کنند و از این رو برای یافتن راه حل‌های بهتر و مؤثرتر تلاش نمی‌کنند و در نتیجه راهبردهای حل مسئله آنها آسیب دیده و در حل مشکل شکست می‌خورند. مطالعات مختلف از این یافته حمایت کرده‌اند که نشخوار فکری به مهارت‌های حل مسئله دانش آموز آسیب زده و باعث کاهش راهبردهای حل مسئله مؤثر می‌شود. با توجه به نتایج چنین تبیین می‌شود که با از آنجایی که علم آسیب‌شناسی روانی با گرایش اضطراب برای اجتناب از تجربه درونی ترس معرفی می‌شود، فرض ما بر این است که تمرین ذهن آگاهی می‌تواند موجب ارتباطی منطقی با تجربه جسمی، احساسی و شناختی در دانش آموزان حتی در زمان نگرانی یا ترس شدید شود. علاوه بر آن ما می‌گوییم که آن ارتباط منطقی که با استفاده از توجه شدید، آگاهی متمرکز شده در زمان حال، پذیرش و خودآگاهی بهبود می‌یابد می‌تواند موجب افزایش تاب‌آوری و رهایی روانشناختی از اضطراب مستمر و انعطاف رفتاری بیشتر در دانش آموزان گردد. تمرین ذهن آگاهی ابزار مؤثر و سالم‌تری در ارتباط با افزایش تاب‌آوری و تجربه درونی ترس و اضطراب از طریق خود تنظیمی عمومی آگاهی بدون قضاوت دانش آموزان محسوب می‌شود. تمرین ذهن آگاهی با تحریک تاب‌آوری در دانش آموزان و بکارگیری فرایندهای درونی تفکر و احساس همراه با تثبیت الگوهای ناخودآگاه در بدن و ذهن در تعامل با رابطه ای منطقی بر اساس پذیرش، شامل تمام حیطه تجربه دانش آموزان در هر لحظه صورت می‌گیرد. فواید تمرین ذهن آگاهی در شرایط ترس و اضطراب از این ارتباط آگاهانه و منطقی و تاب‌آوری دانش آموزان در برابر این شرایط منتج می‌شود. تاب‌آوری یک سیستم سازگارانه است که دانش آموزان را قادر می‌سازد تا از یک گرفتاری یا شکست به سرعت به حالت عادی بازگردند. دانش آموزان دارای تاب‌آوری، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند. به عبارت دیگر تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. توجه به مفهوم تاب‌آوری به عنوان نقطه قوت دانش آموزان، چنین مفهومی را تداعی کند که دانش آموزان تاب‌آور از نقاط قوت و محدودیت‌های خودآگاهی دارند. دانش آموزان تاب‌آور نسبت به موقعیت، آگاه و هوشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند.

منابع

- [۱] آفتاب، رویا و شمس، امیر، (۱۳۹۹). ارتباط خودشناسی انسجامی و تاب آوری با اضطراب ابتلا به کووید-۱۹: نقش واسطه‌ای قدرت تحمل ابهام، نگرانی و فعالیت بدنی.
- [۲] آقاییوسفی، علیرضا؛ خاربو، اکرم؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۳). نقش نشخوار فکری در بهزیستی روانی و اضطراب در همسران بیماران مبتلا به سرطان در استان قم. فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره چهارم، شماره ۱۴، صص ۷۹-۹۷.
- [۳] امیدی، عبدالله و محمد خانی، پروانه. (۱۳۹۴). آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی. سلامت روان، سال اول، شماره اول: ۳۸-۲۹.
- [۴] اورکی، محمد و سامی، پوران. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی یکپارچه بر میزان بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. روان شناسی سلامت، ۴(۲۰)، ۵-۱۸.
- [۵] باباخانی، وحیده. (۱۳۹۸)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانش آموزان، رویش روان شناسی، سال هشتم، شماره ۵، صص ۱۷۱-۱۷۸.
- [۶] باقرپور، معصومه و مردانی، خدیجه. (۱۳۹۵)، رابطه بین شادکامی و ذهن آگاهی با انگیزش شغلی معلمان، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال هفتم، شماره ۴، صص ۳۹-۴۹.
- [۷] باقری نژاد، مینا؛ صالحی فدردی، جواد؛ طباطبایی، سید محمود. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه ای از دانشجویان ایرانی. مطالعات تربیتی و روان شناسی، دوره یازدهم، شماره ۱، صص ۳۸-۲۱.
- [۸] برمال، فرید؛ صالحی فدردی، جواد و طبیبی، زهرا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله، و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی. مطالعات روانشناختی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، ۱۴(۲)، ۹۲-۱۰۷.
- [۹] رحیم پور، فرزانه؛ صبحی قراملکی، ناصر و نریمانی، محمد. (۱۳۹۶). مقایسه اثر بخشی دو برنامه آموزشی تاب آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. سال هفتم، شماره ۲۲، ۳۳-۵۴.
- [۱۰] رضایی، فرزانه و رضاخانی، سیمین دخت. (۱۳۹۸). سهم راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و سبک‌های مقابله ای در پیش بینی میزان نشخوار فکری زنان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۲)، ۹۰-۹۹.
- [۱۱] رهبری، پروانه. و کرد، بهمن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس معنای زندگی و ذهن آگاهی در بین بیماران قلبی عروقی. نشریه روان پرستاری، ۵(۶)، ۱۶-۲۳.
- [۱۲] شریعتی، سمیرا و کریمی، بهروز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران. خانواده درمانی کاربردی، ۱(۱)، ۱۲۵-۱۴۷.
- [۱۳] طالبی، مریم. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب و شادی و ذهن آگاهی در پرستاران. کجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، ۲۹(۲)، ۱۲۷-۱۳۶.
- [۱۴] عباسی، منظر؛ سیاه کمری، راحله؛ نصرتی، رقیه؛ حیدری شرف، پریسا و طریقتی مرام، فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه کیفیت زندگی و تاب آوری با دلزدگی زناشویی معلمان زن شهر کرمانشاه. رویش روان شناسی. سال هشتم، شماره ۶، ۷۹-۸۶.
- [۱۵] عظیمی خطیبانی، مرصده و عموپور، مسعود. (۱۳۹۷). بررسی رابطه خلاقیت با باورهای وسواسی و نشخوار فکری در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر رشت. جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۹، ۱۵۷-۱۷۱.
- [۱۶] فتاحی، سعیده؛ دلداده مقدم، مهرانگیز؛ و تقوی، فرشته. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و شادکامی مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال یادگیری. مجله مطالعات ناتوانی، ۶(۹)، ۱-۶.
- [۱۷] کاظمی، نواب، حسین خانداده، عباسعلی، رسول زاده، وحید، و محمدی، سیدتقی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و خوش بینی آموزشی در معلمان ابتدایی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۲(۴۳)، ۵۱-۷۲.

- [۱۸] کثیر، صادق، حسینی‌مهر، مصطفی، عقیلی‌راد، سمیه، و شرهانی، محمدعلی. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر نگرش نسبت به زندگی دانش‌آموزان پسر متوسطه‌ی دوم شهرستان شوش. دوفصلنامه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۱(۱)، ۴۰-۵۴.
- [۱۹] کریمی‌نژاد، هاجر؛ صادقی، مسعود و غلامرضایی، سیمین. (۱۳۹۸). تدوین مدل تاب‌آوری خانواده بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده، زوجین و پژوهش‌ها. فصلنامه تربیتی فرهنگی زنان و خانواده. ۱۳(۴۶)، ۱۵۹-۱۷۸.
- [۲۰] ماوایی، زهرا، و کاکابرای، کیوان. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. فصلنامه پرستاری سالمندان، ۳(۴).
- [۲۱] معنوی پور، داود؛ شاه حسینی، آرزو. (۱۳۹۴). بررسی شاخص‌های روان سنجی مقیاس نشخوار فکری - تأمل، فصلنامه شفای خاتم، دوره چهارم، شماره ۱، صص ۱۶-۷.
- [۲۲] میرزایی، رضا و باقری زنجانی اصل منفرد، لیلا. (۱۳۹۹). تاب‌آوری از دیدگاه روانشناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی در آن. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت. ۴(۲)، ۳۷-۴۶.
- [۲۳] نصیرنژاد، فریبا، پویامنش، جعفر، فتحی‌اقدام، قربان، و جعفری، علیرضا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن-آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر تاب‌آوری و شادکامی زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس. دومه‌نامه فیض، ۲۴(۵)، ۵۴۴-۵۳۷.
- [۲۴] نعمتی، شهروز؛ ایمان زاده، علی؛ فروهی، ناصر؛ مهدوی، محمد؛ افشین، حسین (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله مذهبی و تاب‌آوری با رضایت زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی. پیاپی ۵۳، بهار ۱۳۹۸، صص ۳۱۹-۳۳۳.
- [۲۵] نواب، مژگان؛ دهقانی، اکرم و صالحی، مهرداد. (۱۳۹۷)، تاثیر گروه درمانی مبتنی بر شفقت به خود بر کیفیت زندگی و تغییر در اهداف و اولویت‌های مادران کودکان مبتلا به اختلال نارسیایی توجه/فزون کنشی، فصلنامه سلامت روان کودک دوره پنجم، شماره ۱.
- [۲۶] هاشمی، فرشته، درتاج، فریبرز، فرخی، نورعلی، و نصرالهی، بیتا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های خوش-بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تأکید تحصیلی و احساس هویت). مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۳(۵۳)، ۱۰۱-۱۰۸.
- [27] Ahouja, S. (2021). Mindfulness in students' motivation and learning in school Chapter. Reads In book: Handbook on Motivation at School, Chapter: Mindfulness in students' motivation and learning in school.
- [28] Brown, KW., Ryan, RM. (2025). The benefits of being present. Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 84, 822-848.
- [29] Card N, Barnet M. Methodological considerations in studying individual and family resilience. Family relations. 2015; 64:120-33.
- [30] Carlson, L. E., Specia, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2014). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and immune parameters in breast & prostate cancer outpatients. Ps.
- [31] Carrerees-Ponsoda, F., Escarti, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J. M. (2019). The effect of an out-of-school mindfulness program on adolescents' stress reduction and emotional wellbeing. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17(3), 35-44.
- [32] Connor, K. M. and Jonathan, R. T. (2003). Development of a new resilience scale, Wiley-Liss, INK, 18: 76-82.
- [33] Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual review of psychology, 68, 491-516.
- [34] Curtis, N.A., & Trice, A.D. Olsoon (2013). A revision of the academic locus of control scale for college students 1. Perceptual and Motor Skills, 116, 817-829
- [35] Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198 .

- [36] Didonna, F. (2019). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Department of Psychiatry. Vicenza- Italy.
- [37] Fathi M, Ahadi H, Jomehri F, Kalhornia Golkar M. The Mediating Role of Resilience between Sensation-Seeking and Alcohol Consumption in 24-40 Year-Old Yout in Tehran: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci*. 2019; 18(12): 1211-32.
- [38] Firoozbakht S, Latifian M. The Study of Mediating Role of Resilience on the Relationship between Family Communication Patterns and Motivational Regulation. *Journal of Psychology*. 2018; 22: 100-17.
- [39] Fletcher D, Sarkar M. (2024). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University*. 2012; 11(2): 13-22.
- [40] Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2024). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 28(1), 63-81.
- [41] Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behavior Research and therapy*, 45, 227-290.
- [42] Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress. Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*.
- [43] Karimi Nezhad H, Sadeghi M, GholamRezaei S. Develop a qualitative family resilience model based on the views of family experts. *Quarterly Journal of New Psychological Research*. 2017; 12(47): 156-80.
- [44] Keunyoung Y, KeunH K, Shin Y S, Kang S L. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *journal of Anxiety Disorders*. 6, 623– 628.
- [45] Kiani AR, Fathi D, Honarmand Ghouje Beiglou P, Abdi S, Staji R. the relationship between attachment styles, social support, and coping styles with psychological resilience in people with grief experience: providing a path analysis model. *Culture of Counseling Quarterly and Psychotherapy*. Allameh Tabataba'i University. 2020; 11(41): 157-180.
- [46] Krishna, R. M. (2014). Mindfulness: the untapped innate catalyst for healing, happiness and health. *The Journal of the Oklahoma State Medical Association*, 107(12), 649.
- [47] Lo, C. S. L., Ho, S. M. Y., and Hollon, S. D. (2008). The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: A mediation analysis. *Behav Res Ther*; 46: 487-495.
- [48] Lu, S., Huang, C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.
- [49] Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Investigating the effect of psychological capital (hope, optimism, resilience and self-efficacy) on marital adjustment. 2017; 26(11): 23-24.
- [50] Lyddy, C. J., & Good, D. J. (2017). Being while doing: an inductive model of mindfulness at work. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-10.
- [51] Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effect of self - focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology*; 69: 176-90.
- [52] Patterson J, Blum RW. Risk and resilience among children and youth with disabilities. *Archives*
- [53] Rahmani K, Tofighi B, Bahrrani MR. Comparison of Marital Satisfaction, Quality of Life, Psychological Well-being and Psychological Resilience of Education Sector and Non-education Sector Employed Women and Unemployed Housewives in Bushehr City. *Journal of Advanced Progress in Behavioral Sciences*. 2017; 2(11): 214-235. [Persian]
- [54] Rash, J. A., Kavanagh, V. A., & Garland, S. N. (2019). A meta-analysis of mindfulness-based therapies for insomnia and sleep disturbance: moving towards processes of change. *Sleep medicine clinics*, 14(2), 209-233.

- [55] Shallcross, A. J., Visvanathan, P. D., Sperber, S. H., & Duberstein, Z. T. (2019). Waking up to the problem of sleep: Can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Current Opinion in Psychology*, 28, 37-41.
- [56] Vaidya N, Adhikari K (2014). " The Role of Rumination in the Relationship between Attention Deficits and Obsessive Compulsive Symptoms among NonClinical Sample", *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences*, Vol.1.
- [57] Vajsand (2019) Resilience as a predictor of marital adjustment to grief in people with childlessness experience. *Clinical psychology review*.2019;32(6):545-52.
- [58] Wang, K., & Kong, F. (2020). Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: the Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 13(1), 321-335.
- [59] Watkins E, Brown RG. (2002).Rumination and executive function in depression: An experimental study.*Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*; 72(3): 400-2.