

Prediction of Rumination based on Executive Functions, Emotional Intelligence and Happiness

Zahra Ebrahimzadeh Natanzi¹, Monir Kalantar Ghoreishi^{2*}

1. Department of clinical psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of clinical psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail (corresponding author): monir_esfahan@yahoo.com; Tel: +98-9128082920

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 8 January
2024
Received in revised
form 5 March 2024
Accepted 11 March
2024
Published online 23
Aug. 2024

Keywords:
Thought rumination,
Executive functions,
Emotional intelligence,
Happiness.

ABSTRACT

Background: Thought rumination is not a psychological disorder but it can be underlying because of my disorders like depression and anxiety.

Aims: The present study aimed to predict rumination based on executive functions, emotional intelligence and happiness.

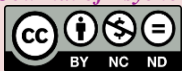
Methods: The present research is practical in term of object, and is descriptive-correlation study in term of method. Statistical population was all married women of Tehran. 400 participants were selected by Stevensen idea (1995) through available sampling. To gather data, thought rumination questionnaire (Tropnell, 1999), executive functions (Holst, 2014), emotional intelligence (Bar-on, 2003) and happiness scale (Axford, 1986). Data was analyzed by Pearson correlation coefficient and multi- variables regression by SPSS22 and structural modeling was done by Lizrel 8.5.

Results: Findings showed that rumination is predicted by executive functions emotional intelligence and happiness so that 29.4 % of rumination is explained by three variables. There is negative correlation between rumination and executive functions (-0.267), rumination and emotional intelligence (-0.322), and negative correlation between rumination and happiness (0.25).

Conclusion: In conclusion, executive functions emotional intelligence and happiness can explain rumination significantly and may be used in prediction or reduction of rumination.

Citation:

Journal of Psychological Science,



Extended Abstract

Introduction

Thought rumination is a thinking style in which person focused on distress symptoms and act passively without any problem solving under challenging situations. Person who has thought rumination may experience negative mood by remembering negative memories (Langenecker, 2024). Gender differences in prevalence of depression is reported in different articles and depression is more in females two times males. Nolen Hoeksema theory about rumination suggested that women ruminate more than men. Thought rumination is compared with repeated thinking by failure and hopeless contents (Vojteck, 2023).

Controlled thinking is against automatic thinking. Controlled thinking processes is called in general terms of executive functions. Executive functions are cognitive abilities for management of thinking style. Executive functions included many skills, for example cognitive flexibility, memory, attention... (Yapan, 2020). Executive functions are necessary for adaptive behavior under challenging situations. Another component for adaptive behavior is emotional intelligence. Emotional intelligence may help adaptive coping and decrease rumination (Gomez, 2018). When a person with high emotional intelligence encounters a stressful situation, he will replace thought rumination and passive action with adaptive coping to solve problem actively so this

person may be happy` after passing stress due to his abilities for overcoming stress (Ghorbani, 2021; Seidi, 2020).

In addition, rumination is related to life satisfaction because it has effects on problem solving. Studies in positive psychology suggested that happiness is related to quality of life and happiness is important for psychological adjustment. Happiness is correlated with positive consequences significantly and is considered as buffer against rumination-weak adjustment

Also, executive functions and happiness are related; it means that executive functions include thought and behavior regulation, purposeful decision making which are related to happiness (Yung, 2017). Given to studies in this field of rumination, study of these components within a conceptual model is necessary, so the present study aimed to answer this question if model of prediction of rumination based on executive functions, emotional intelligence and happiness has good fitness?

Method

The present study was descriptive-analytical of structural equation modeling. In this study, the statistical population was all married female in Tehran. Sample size was 400 female who were selected by available ransom method. The inclusion criteria included having marital life history (divorced or married women), being eligible to participate in research, and completing all questionnaires. In this study, data collection questionnaires compromised thought rumination scale, executive function inventory, emotional intelligence questionnaire and happiness scale. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and path analysis with SPSS22 and LIZREL8.5.

Results

There were 400 women present in this research who 75.8% were married, 24.2% were divorced, as well as 68.5 were in 20-30 years well as 6.5 were over 50 years old. Moreover, 53% were married and 9% were divorced. Before parametric test, normality of data was tested. Findings showed that there was

significant correlation between though rumination, executive functions, emotional intelligence and happiness (Table 1).

Given to Table 1, coefficient of correlation between executive functions and rumination is -0.267, between emotional intelligence and rumination is -0.322, between happiness and rumination is -0.25. Theses correlations suggested that thought rumination will be decreased by increasing executive functions, emotional intelligence and happiness.

The values of observed and expected Goodness of fit indices are presented in Table 2. According this table, df/x^2 (ration of degree of freedom to chi square) should be less than 3, and in this research is 22.51, also RMSEA (Root mean square error of approximation) should be less than 0.08 so in this research is 0.0315. In addition, AGFI (Adjusted good fit index) should be more than 0.9 that is 0.91 in this research. Therefore, proposed model for relationship between rumination, executive functions, happiness and emotional intelligence has good fitness.

Also, paths between variables are presented in Table 3. Given to this table, coefficient between executive functions and rumination is -0.267; between emotional intelligence is -0.322, between happiness and rumination is -0.25. It means that with increasing executive functions, happiness and emotional intelligence, thought rumination will be decreased.

Table 1. matrix of correlation between variables

| | Rumination | Emotional intelligence | Happiness | Executive functions |
|------------------------|------------|------------------------|-----------|---------------------|
| Rumination | 1 | -0.322 | -0.025 | -0.267 |
| Emotional intelligence | | 1 | 0.287 | 0.377 |
| Happiness | | | 1 | 0.696 |
| Executive functions | | | | 1 |

Table 2. Observed values of goodness of fit indices

| Parameter | Df | χ^2/df | RMSEA | GFI | AGFI |
|------------------|------|-------------|--------|------|------|
| Conceptual model | 2664 | 2.51 | 0.0315 | 0.95 | 0.91 |

Table 3. paths of rumination with executive functions, emotional intelligence and happiness.

| Path | Parameter | Standard error | T | Correlation coefficient | Sig |
|------|-----------|----------------|-------|-------------------------|-------|
| EF-R | -0.37 | 0.12 | -03. | -0267 | 0.018 |
| EI-R | -0.09 | 0.44 | -2.03 | -0.322 | 0.000 |
| H-R | -0.042 | 0.016 | -2.53 | -0.025 | 0.003 |

Conclusion

The present study aimed to predict rumination based on executive functions, emotional intelligence and happiness among married women findings of the research supported this finding that is consistent to previous study of Saeidi (2020) in term of relationship between rumination and emotional intelligence, study of rumination and executive functions (Kropley, 2020), study of Nameni and Keshavarz (2019) in term of relationship between happiness and rumination.

To explain this finding, rumination is a thinking style which is characterized by repeated negative thoughts that may contribute depression. Rumination may worsen negative events and stressful situations relating to negative mood. Negative mood due to rumination may interfere with active problem solving. High level of executive functions may help problem solving through different cognitive skills including cognitive flexibility so executive functions may decrease rumination. Ability for suppression of negative thoughts and paying attention to related thoughts is another component of executive function (Kropley, 2020).

Also, emotional intelligence plays an important role in identifying and managing of feelings and refers to controlling of feeling and usage of emotions in problem solving. Emotional intelligence in Goldman model is self-awareness, self-management, self-motivation and other management and other awareness. People with high awareness of self and other feelings and behaviors may use adaptive coping and try to manage stress

instead of passive negative repeated thinking (Ghorbani, 2021).

About relationship of happiness and rumination, positive affect is a component of mental health and positive psychology addresses positive consequences for happiness. Positive affect and rumination are related so rumination and happiness are related.

The present study had some limitations. Generalization of findings to another gender should be done with caution. Subjects didn't be screened in term of clinical depression and anxiety. Demographic characteristics including culture, economic and social status didn't be controlled. It is recommended that future studies repeat this study for men to compare findings. It is recommended that this topic will be done for clinical populations.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the master of art dissertation of the first author in the field of clinical psychology in the Faculty of Psychology, sciences and researches branch, Tehran, Islamic Azad University. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

Funding: This study was conducted as a M.A. thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author is the main researcher of this study. The second author is the supervisor of dissertation.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate all participants who help in the study.



پیش بینی نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی

زهرا ابراهیم زاده نطنزی^{۱*}، منیر کلانتر قریشی^{۲*}

۱. گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

انتشاربرخط: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

کلید واژه‌ها:

نشخوار فکری، کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی، شادکامی

استناد:

مجله علوم روانشناختی،



زمینه: نشخوار فکری یک اختلال روانی نیست اما زیربنای بسیاری از اختلالات روانشناختی من جمله افسردگی و اضطراب می باشد

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش بینی نشخوار فکری براساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. تعداد ۴۰۰ زن متاهل با روش نمونه گیری تصادفی در دسترس به عنوان نمونه آماری تعیین و انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها از مقیاس نشخوار فکری (تراپنل، ۱۹۹۹)، کارکردهای اجرایی بزرگسالان (هلست، ۲۰۱۴)، هوش هیجانی (بار اون، ۲۰۰۳) و شادکامی (آکسفورد، ۱۹۸۶) استفاده گردید. داده ها از طریق روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با استفاده از نرم افزار SPSS22 و تحلیل مسیر در لیزرل ۸/۵ انجام شدند.

یافته‌ها: در زنان متاهل بین نشخوار فکری و کارکردهای اجرایی همبستگی منفی، بین نشخوار فکری با هوش هیجانی همبستگی منفی و بین نشخوار فکری و شادکامی نیز همبستگی منفی وجود دارد ($p < 0.001$). نشخوار فکری براساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی قابل پیش بینی است و ۲۹/۴٪/نشخوار فکری با این سه متغیر تبیین می شود.

نتیجه گیری: نشخوار فکری براساس مولفه های شناختی، هیجانی و عاطفی قابل پیش بینی است. بنابراین جهت کاهش نشخوار فکری در زنان متاهل جمعیت عادی می توان از طریق دادن اطلاعات، آگاهی و همچنین برنامه هایی جهت ارتقای بعد شناختی، هیجانی و عاطفی گامی موثر برداشت.

مقدمه

نشخوارفکری^۱ یک چرخه ای از الگوی تفکر می باشد که بر نشانه های پریشانی متمرکز بوده و فرد به روش منفعلانه^۲ و تکراری عمل کرده و به دنبال اصلاح یا حل مساله نیست. افرادی که نشخوارفکری دارند خلق منفی را با یادآوری خاطرات منفی نشان داده و انگیزه ای برای حل استرس یا مقابله سازگارانه نشان نمی دهند. برخی انسان ها وقتی یک خلق ناراحت یا رویداد تهدید آمیز را تجربه می کنند روی معنا و علل این رویدادها و دلایل داشتن خلق منفی نشخوار می نمایند. نشخوارفکری نقش مهمی را در تشدید عاطفه منفی و شناخت منفی ایفا می کند و بالطبع نشخوارفکری با خلق منفی همبستگی بالایی دارد (لانگنککر، و سرلون، ۲۰۲۴).

تفاوت های جنسیتی در شیوع افسردگی در مقالات متعدد پیشین به خوبی گزارش شده اند و شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان گزارش شده است و نظریه های متعدد، این تفاوت در شیوع را با عوامل زیستی، اجتماعی، فرهنگی و روانشناختی تبیین نموده اند. نظریه نولن هوکسما در مورد نشخوارفکری بیان می کند که زنان بیش از مردان تمایل به نشخوارفکری دارند اگرچه شواهد زیادی مبنی بر تفاوت در نشخوارفکری بین دو جنسیت وجود دارد اما اغلب تحقیقات روی نمونه های بالینی یا کودک و نوجوانان انجام گرفته اند و به عامل نشخوارفکری در زنان و عوامل پیش بینی کننده آن کمتر پرداخته شده است (لانگنککر، ۲۰۲۴).

نشخوارفکری با "افکار منفی خودکار" مقایسه می شود که به صورت تفکر تکراری با محتوای شکست و ناامیدی تعریف می گردد. تفاوت نشخوار با افکار منفی خودکار در این است که اگرچه افکار خودکار منفی یک نوع ارزیابی منفی است اما نشخوار فکری یک زنجیره ای طولانی

از تفکر متمرکز بر خویش منفی، ادواری و چرخه ای است که در پاسخ به تفکر منفی اولیه ظاهر می شود. نشخوارفکری علاوه بر تحلیل نشانه ها، علل و پیامدها شامل موضوعات منفی نیز می باشد مثل تفکر خودکار منفی که با افکار منفی و موضوعات منفی سروکار دارد (وویجک، ۲۰۲۳).

در برابر افکار خودکار، افکار کنترل شده مطرح می شوند که تحت اصطلاح کلی کارکرد اجرایی قرار می گیرد. اصطلاح کارکرد اجرایی توصیف مدیریت فرآیندهای ذهنی به کار می رود که برای برنامه ریزی و معطوف سازی توجه به سمت نیازها و اقدامات مهم بدن ضروری است. کارکرد اجرایی شامل کنترل، آغاز، توقف، تنظیم، سازش با تغییرات و مواجهه با موقعیت های جدید و ذخیره اطلاعات و تفکر انتزاعی است. همه این فعالیت ها را در سه بخش اصلی کارکرد اجرایی از جمله توجه، انعطاف پذیری شناختی و حافظه فعال انجام می دهیم. بین این سه بخش از کارکرد اجرایی یک رابطه متقابل وجود دارد به طوری که سایر فرآیندهای عالی شناختی ترکیبی از این سه بخش اصلی می باشند (یاپان و تورک کاپار، ۲۰۲۰). کارکردهای اجرایی مهارت مورد نیاز برای سلامت جسم و روان، موفقیت در تحصیل و زندگی، رشد شناختی و روانی - اجتماعی محسوب می شوند. کارکرد اجرایی ضعیف به نقص شناختی و سازگاری ضعیف اجتماعی - هیجانی ربط دارد و با فقدان تمرکز و فقدان درک علت و معلول و ناتوانی در درک حالات ذهنی دیگران و تصمیم گیری تکانشگرانه مشخص می شود (نجاتی و شریفیان، ۲۰۲۱).

در مورد سازگاری روانشناختی، یکی از مولفه های مطرح شده هوش هیجانی است که دو سازه مجزا وجود دارند. هوش هیجانی صفت و هوش هیجانی توانایی. هوش هیجانی به توانایی کنترل هیجان ربط دارد و با مقیاس خود گزارش دهی سنجش می شود و امکان انتخاب منعطف استراتژی های مقابله را فراهم نموده درحالی که هوش هیجانی صفت اثربخشی مقابله را بالا می برد و پیامد منفی اجتناب را کاهش می دهد.

³ Executive functions

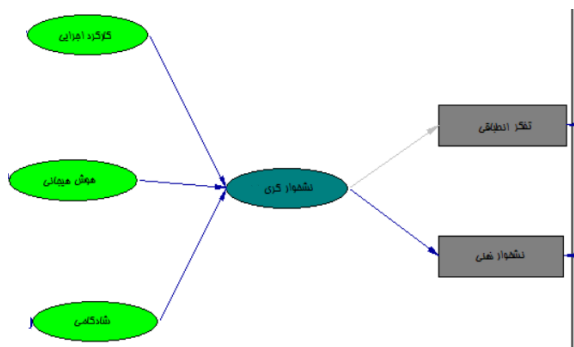
¹ Rumination

² Passive

اغلب حوزه های زندگی مثل ازدواج، بین فردی، تحصیلی و شغلی مزایای اجتماعی بیشتری دریافت می کنند (لاکومبی، ۲۰۲۱) پژوهشگرانی در تحقیق خود، همبستگی منفی و معنادار شادکامی و نشخوار فکری را گزارش کرده اند. بنابراین شادکامی با پیامدهای مثبت همبستگی دارد و عامل محافظتی در قبال رابطه نشخوار فکری - سازگاری ضعیف است (تاکائی، ۲۰۲۳).

همچنین کارکردهای اجرایی و شادکامی هر دو به موفقیت فردی و اجتماعی ربط دارند. کارکردهای اجرایی در قالب مفهوم مرتبط با تنظیم افکار، رفتار و تصمیم گیری هدفمند به سازه های مرتبط با شادکامی مرتبط است، بطور مثال، خود کنترلی و برنامه ریزی استراتژیک به رضایت از زندگی؛ توانایی به روز رسانی اطلاعات در حافظه فعال به سلامت روان ربط دارند (یانگ، ۲۰۱۷). سایر تحقیقات نیز شادکامی را به عنوان پیش بینی کننده کارکردهای اجرایی گزارش نموده اند مثلاً، عاطفه مثبت به حافظه و انعطاف پذیری شناختی، و حل مساله ربط دارد. بعلاوه، افراد شاد در مقایسه با افرادی که شادی را کمتر تجربه می کنند استراتژی های شناختی سازگارانه را در پیش می گیرند که با کارکردهای اجرایی سروکار دارند مثل چهارچوب بندی مثبت افکار و کاهش نشخوار فکری (تاکائی، ۲۰۲۳ و لاکومبی، ۲۰۲۱).

با توجه به پژوهش های یادشده سازه نشخوار فکری با توجه به کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی مورد مطالعه واقع نشده است و پژوهش حاضر با هدف پیش بینی نشخوار فکری براساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی انجام گرفت (شکل ۱).



هوش هیجانی صفت، به سبک مقابله ای سازگار و نشخوار فکری پایین ربط دارد. گومز (۲۰۱۸) طی تحقیقی بیان نموده که هوش هیجانی صفت به عنوان یک عامل مقابله ای سازگار در قبال عامل مثبت و منفی است، بنابراین نشخوار فکری که یک نوع سبک مقابله ای است (یوبرت و مولدز، ۲۰۲۲) تا زمانی که با سبک مقابله ای مثبت جایگزین نشود نتیجه معکوس دارد و افراد با سبک مقابله ای منفعل، نشخوار فکری داشته و نشخوار فکری با هوش هیجانی پایین همبستگی مثبت دارد به طوری که رابطه هوش هیجانی با نشخوار فکری و رابطه هوش هیجانی با شادی در تحقیقات پیشین عنوان شده است (زامپتاکیس، ۲۰۲۴؛ قربانی، ۲۰۲۱ و سعیدی، ۲۰۲۰).

سبک پاسخ نشخواری به تمایل پایدار فرد برای پاسخ به رویدادهای منفی زندگی و حالات خلقی منفی با تفکر نشخواری و افکار منفی اشاره دارد که به افزایش آسیب پذیری به تجربیات منفی و دوره های شدید افسردگی منجر می شوند. همسو با همین ادعا، تحقیق (۱۱ و ۱۲) روی نشخوار فکری نشان داده که نشخوار فکری ماهیت ناسازگارانه ای دارد و معمولاً ارتباط معنادار و مثبتی با نشانه های افسردگی دارد (یوبرت، ۲۰۲۲). بعلاوه، نشخوار فکری به رضایت پایین از زندگی ربط دارد. نشخوار روی رفتارهای سازگارانه تاثیر منفی دارد و معمولاً با رفتارهای ابزاری مثل حل مساله تداخل می کند (هوسین، ۲۰۲۰). اگرچه این تحقیقات مهم هستند اما سازه های روانشناختی در مطالعه نشخوار فکری کمتر مورد توجه قرار گرفته اند و تحقیقات معدودی به مطالعه مدل های منسجم نشخوار و سایر متغیرهای مهم مثل شادکامی پرداخته اند. مثلاً، تحقیقی به مطالعه رابطه نشخوار فکری و شادی پرداخته (الیوت، ۲۰۰۸) همچنین فرهنگ شادی و نشخوار فکری با تاکید بر هیجانان مطالعات شده است (مک گوئیر، ۲۰۱۸).

معمولاً تحقیقات روانشناسان مثبت خاطر نشان ساخته اند که شادکامی سازه مهمی است که مستقیماً بر کیفیت زندگی تاثیر می گذارد. تحقیقات متعدد روی شادکامی، شواهدی را ارائه کرده اند که شادکامی برای سازگاری روانشناختی اهمیت زیادی دارد. شادکامی با تجربه حالات عاطفی مثبت بیش از حالات عاطفی منفی مشخص می شود و افراد شاد در

شکل-۱، مدل مفهومی رابطه بین نشخوار فکری، کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی

روش:

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: مطالعه حاضر از نوع همبستگی است که در آن پژوهشگر بدون دستکاری متغیرها صرفاً روابط همزمان و پیش بین آن‌ها را مطالعه می‌کند. جامعه آماری، زنان متأهل شهر تهران و نمونه گیری از نوع تصادفی در دسترس بود. تعیین حجم نمونه بر اساس نظر استیونس (۱۹۹۵) صورت گرفت، وی معتقد است در مطالعات معادلات ساختاری جهت سازگاری مدل، تعداد نمونه باید حداقل ۱۵ برابر تعداد متغیرهای مشاهده پذیر باشد. در پژوهش حاضر ۱۴ متغیر مشاهده شد که ۱۵ برابر آن مساوی با ۲۱۰ نفر است. با بیش برآورد تعداد گروه نمونه به منظور افزایش اعتبار نتایج و همین طور پیش بینی ریزش شرکت کنندگان، تعداد گروه نمونه به ۴۰۰ نفر افزایش یافت. معیارهای ورود: جنسیت مونث، متأهل بودن یا سابقه تاهل داشتن و معیارهای خروج از پژوهش هم پاسخگویی ناقص به پرسشنامه‌ها، نداشتن توانایی جسمانی و ذهنی کافی برای تکمیل پرسشنامه و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه نشخوار فکری، کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی استفاده شد.

ب) ابزار:

مقیاس نشخوار فکری-تامل^۱ (RFQ)

این پرسشنامه توسط تراپنل و کمپل در سال ۱۹۹۹ ساخته شده است. تراپنل و کمپل این مقیاس را در تلاش جهت ارائه تمایز میان مولفه‌های ناسازگارانه و سازگارانه نشخوار فکری تهیه نمودند. آنها براساس تمایز میان ابعاد روان رنجوری و باز بودن نسبت به تجربه که مربوط به الگوی پنج عاملی شخصیت هستند میان تمرکز بر خود نشخواری و تمرکز بر خود تاملی تمایز قائل شدند. سپس آن‌ها پرسشنامه‌ای را به منظور ارزیابی صفات نشخواری و تاملی توسعه دادند. تراپنل و کمپل پس از بررسی متون پژوهشی مربوط به روان رنجوری، مواردی را در نشخوار فکری قرار دادند که شامل تفکر مکرر مرتبط با حالت‌های منفی ماند

اضطراب، افسردگی و خشم بود. مفهوم سازی آن‌ها از نشخوار فکری به تعریف مارتین و تیسر از نشخوار فکری نزدیک است. همچنین تراپنل و کمپل آیتم‌هایی را که به ارزیابی تمرکز بر خود انطباقی یا تامل می‌پرداخت را در پرسشنامه قرار دادند. آیتم‌های خرده مقیاس تامل، صفات مربوط به باز بودن نسبت به تجربه مانند کنجکاوی فکری و علاقه ذاتی به تفکر انتزاعی یا فلسفی را ارائه می‌دهد. نسخه نهایی پرسشنامه نشخوار فکری - تامل شامل ۲۴ آیتم است که ۱۲ آیتم آن تمرکز بر خود نشخواری و ۱۲ آیتم آن تفکر تاملی انطباقی را ارزیابی می‌کند. پاسخ به هر آیتم بر روی مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای با دامنه ۵ بسیار موافقم تا ۱ بسیار مخالفم قرار می‌گیرد. ۵ آیتم (۲۴، ۲۰، ۱۷، ۱۴، ۱۳) در مقیاس تامل به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در حالی که ۳ آیتم (۱۰، ۹ و ۶) در مقیاس نشخوار فکری به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. تراپنل و کمپل به بررسی اعتبار سازه این مقیاس پرداختند و گزارش نمودند که خرده مقیاس نشخوار فکری رابطه مثبت نیرومندی را با نشانه‌های روان رنجوری نشان می‌دهند در حالی که مقیاس تامل قوی‌ترین رابطه را با باز بودن نسبت به تجربه نشان می‌دهد. تراپنل و کمپل با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی خوبی را در مورد تامل و نشخوار فکری به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹ گزارش کردند. به علاوه این دو عامل حداقل همبستگی را با یکدیگر نشان دادند. برای مثال آلفای کرونباخ برای عامل تامل برابر با ۰/۸۹ و برای نشخوار فکری برابر با ۰/۹ بود. بنابراین این ابزار خصوصیات روانسنجی خوبی را نشان داده است. همچنین در پژوهش قربانی، واتسون و هارگیس خصوصیات روانسنجی خوبی برای این ابزار نشان داده است (قربانی، واتسون و هارگیس، ۱۳۸۹) به طوری که همسانی درونی این مقیاس را در ایران ۰/۸۴ و در آمریکا ۰/۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۴۳ به دست آمد.

مقیاس ارزیابی کارکرد اجرایی بزرگسالان^۲

این پرسشنامه از نوع خود گزارش دهی است که توسط هولست و ترویل (۲۰۱۴) جهت سنجش کارکرد اجرایی در بزرگسالان عادی و دارای اختلال طراحی شده است و برای کارهای پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۴ پرسش است و شرکت کنندگان در

¹ Rumination- reflection questionnaire (RFQ)

² The adult executive function inventory

طیف لیکرت ۵ گزینه ای از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵ به پرسش ها پاسخ داده اند. دامنه نمرات در خرده مقیاس حافظه دارای ۹ ماده بین ۹-۴۵ و برای خرده مقیاسی بازداری که ۵ ماده دارد بین ۵ تا ۲۵ و نمره کل نیز بین ۱۴ تا ۷۰ در نوسان است. در مطالعه اصلی پایایی باز آزمایی این مقیاس بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۲ و همسانی درونی آن با آلفای کرونباخ برای حافظه ۰/۹۰ و برای بازداری ۰/۷۷ و نمره کل کارکرد اجرایی ۰/۹۱ گزارش شده است (هولست و ترول، ۲۰۱۸) در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۵۴ به دست آمد.

پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون^۱

در این پژوهش از مقیاس هوش هیجانی بار-ان استفاده شده است. مقیاس هوش هیجانی بار-ان دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت های درون فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کار) و پانزده خرده مقیاس است. پاسخ های آزمون نیز در روی یک مقیاس ۵ درجه ای در ردیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. نمره کل هر مقیاس، برابر با مجموع نمرات هریک از سوالات آن مقیاس و نمره کل پرسشنامه، برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس آن می باشد. کسب امتیاز بیشتر در این پرسشنامه، نشانگر موفقیت برتر فرد در مقیاس موردنظر، یا در کل پرسشنامه و برعکس می باشد. مثلاً کسب امتیاز بالاتر در مقیاس خودابرازی، نشان دهنده خودابرازی بیشتر در فرد است. پاسخ به بخش های پرسش نامه هوش هیجانی یک نمره کامل از ضریب هوش عاطفی بدست می دهد. پنج نمره از خرده مقیاس های پنج گانه که هر کدام از آنها خود به سه خرده مقیاس دیگر تقسیم می شوند، در مجموع پانزده نمره به دست می دهند. پنج مقیاس اصلی به شرح زیر است: ۱. ضریب هوش هیجانی درون فردی شامل: حرمت نفس، خودآگاهی عاطفی، جرأت ورزی، شجاعت، خودشکوفایی ۲. ضریب هوش عاطفی بین فردی شامل: همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، ۳. ضریب هوش عاطفی مدیریت استرس شامل: تحمل فشار روانی، تکانش ورزی، ۴. ضریب هوش عاطفی توان سازگاری شامل: واقعیت گرایی، انعطاف پذیری، حل مسئله، ۵. ضریب هوش عاطفی خلق عمومی شامل: خوش بینی، شادکامی. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۹۳۳ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OH)

این پرسشنامه براساس نظر آرگیل و گراسلند (۱۹۸۷) از شادکامی است. محققان به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای ۳ بعد مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل و مارتین و گراسلند براساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است و در سال ۱۹۹۵ ارتقای مقیاس یافت و برخی از خصوصیات آن توسط آرگیل و همکارانش مورد بررسی قرار گرفت. در ۲۰ سالگی که از انتشار آن می گذشت مطالعات مختلفی با استفاده از این سیاهه به منظور اندازه گیری شادکامی و هنجار یابی آن در کشورهای مختلف صورت گرفته که نتیجه آن ها معرفی این مقیاس به عنوان ابزار نیرومند و معتبر در سنجش شادی بوده است. این پرسشنامه ۲۹ آیتم دارد به این ترتیب که ۲۱ گزاره از طریق معکوس کردن جملات فهرست افسردگی بک بدست آمده و ۱۱ گزاره دیگر به آن افزوده شده تا سایر جنبه های شادکامی را نیز در بر بگیرد. پس از اجرای مقدماتی و حذف ۳ گزاره، فرم نهایی فهرست به ۲۹ گزاره تقلیل یافت. این ابزار در ایران هنجار یابی شده است. در پژوهشی روی دانش آموزان رشته نظری استان زنجان انجام دادند. اعتبار پرسشنامه با فاصله زمانی چهار هفته ۰/۷۸ و از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و در آزمون مجدد ۰/۸۷ گزارش شده است (هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در پژوهش حاضر ضریب پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۷۹ به دست آمد.

داده ها با آزمون های ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی و تحلیل مسیر در نرم افزارهای SPSS و ویرایش ۲۲ و LISREL نسخه ۸,۵ تحلیل شدند.

ج) روش اجرا

دربابت ۴۰۰ پرسشنامه در اختیار نمونه ها قرار داده شد. از این تعداد ۳۸۴ پرسش نامه به پژوهشگران باز گردانده شد. این تعداد به علت دارا بودن مشخصات واحد پژوهش و احتمال همکاری با پژوهشگران، با رعایت ملاک های ورود و تمامی ملاحظات اخلاقی وارد مطالعه شدند. پس از

² Stress Management EQ

¹ Bar-on

انتخاب نمونه آماری، توضیحات لازم توسط پژوهشگر اصلی (نویسنده مسئول) به شرکت کنندگان ارائه شد. و پس از کسب رضایت نامه آگاهانه، پرسشنامه ها توزیع و جمع آوری شدند. ملاک های ورود به پژوهش شامل متاهل بودن، مونث بودن بود. هیچ کدام از آزمودنی های انتخاب شده تشخیص رسمی اختلالات روانی و سابقه درمان روانشناختی را نداشتند.

داده های مربوط به ۳۸۴ زن متاهل یا با سابقه تاهل تحلیل شد. ۶۸٫۵٪ (۲۷۴ نفر) در دامنه سنی ۲۰-۳۰ سال، ۱۲٫۵٪ (۵۰ نفر) در دامنه سنی ۳۰-۴۰، و باقی هم در دامنه سنی بالاتر از ۴۰ سال قرار داشتند. ۳۳٫۸٪ دارای تحصیلات دیپلم و ۶۶٫۲٪ بالای دیپلم بودند. ۴۳٫۵٪ این زنان فاقد شغل بودند و ۵۶٫۵٪ هم کار در منزل یا خارج از منزل داشتند. جهت بررسی وجود رابطه معنادار بین متغیرهای تحت بررسی قبل از استفاده از آزمونهای پارامتری از آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن هر یک از متغیرهای تحت بررسی استفاده می کنیم.

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرها

| کارکرد اجرایی | نشخوار فکری | شادکامی | هوش هیجانی |
|---------------|-------------|---------|------------|
| آماره آزمون | ۰/۵۶ | ۰/۸۶ | ۰/۴۸ |
| سطح معناداری | ۰/۳۳۶ | ۰/۶۸ | ۰/۲۵ |
| | ۰/۳ | | |

همانطور که از جدول ۱ مشخص شده است در همه متغیرهای تحت بررسی میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول در سطح ۰٫۰۵ بیشتر است لذا فرض نرمال بودن متغیرهای تحت بررسی تایید می گردد. شاخص های کجی و کشیدگی همه متغیرهای آشکار بین ۲- و ۲ قرار دارد که بیانگر عدم انحراف بیش از حد توزیع نمرات متغیرها از توزیع نرمال است از این رو می توان چنین استنباط نمود که مفروضه نرمال بودن داده ها برقرار است. با توجه به برقراری مفروضه ها، برای بررسی رابطه بین نشخوار فکری و کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی از رگرسیون چند متغیری استفاده گردید. هم چنین از پیش فرضهای استفاده از رگرسیون استقلال خطا است که با استفاده از آزمون دوربین واتسون بررسی گردید. میزان آماره دوربین واتسون برابر ۱/۶۰۷ می باشد بنابر این فرضیه همبستگی بین خطاها

از بین رفته و می توان از معادله رگرسیونی استفاده نمود. همچنین جهت بررسی وجود هم خطی چند گانه از آماره های تلورانس (tolerance) و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده گردید. آماره تورم واریانس اگر از ۰/۲ بیشتر باشد نشانه آن است که مدل رگرسیون از تناسب خوبی برخوردار است که در مدل رگرسیونی برابر ۰/۴۸ بدست آمد

جدول ۲، نشان می دهد که بین نشخوار فکری و کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. ضریب همبستگی بین نشخوار فکری با هوش هیجانی برابر ۰٫۳۲۲- با سطح معناداری ۰٫۰۰۰، با متغیر هوش هیجانی برابر ۰٫۲۵- و سطح معناداری ۰٫۰۰۳، با متغیر کارکرد اجرایی دارای همبستگی با ضریب ۰٫۲۶۷- و سطح معناداری ۰٫۰۱۸ است. میزان ضریب همبستگی بین هوش هیجانی با شادکامی برابر ۰٫۲۸۷ و با کارکرد اجرایی ۰٫۳۷۷ با سطوح معناداری ۰٫۰۰۰ است و در نهایت ضریب همبستگی بین شادکامی و کارکرد اجرایی نیز برابر ۰٫۶۹۶ با سطح معناداری ۰٫۰۰۰ است. چون میزان سطح معناداری در کلیه ضرایب همبستگی حاصل از ۰٫۰۵ کمتر است لذا وجود رابطه معنادار بین مولفه های هوش هیجانی، شادکامی، کارکرد اجرایی و نشخوار فکری اثبات می گردد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای هوش هیجانی، شادکامی، کارکرد اجرایی و نشخوار

| کارکردهای اجرایی | شادکامی | هوش هیجانی | نشخوار فکری |
|------------------|---------|------------|-------------|
| نشخوار فکری | ۰٫۲۵- | ۰٫۳۲۲- | ۱ |
| هوش هیجانی | ۰٫۲۸۷ | ۱ | |
| شادکامی | ۱ | | |
| کارکردهای اجرایی | | | ۱ |

جدول ۳. آنالیز واریانس رگرسیونی

قبل می دانند. ریشه میانگین مربعات خطای برآورد و نیکویی برای زندگی نیز از شاخص های دیگر هستند که در جدول ۵ گزارش شده اند.

| مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | F | سطح معاداری |
|--------------|------------|----------------|--------|-------------|
| ۱,۸۰۱ | ۳ | ۰,۶ | ۱۷,۶۰۱ | ۰,۰۰۰ |
| ۱۳,۵۰۹ | ۳۹۶ | ۰,۰۳۴ | | |
| ۱۵,۳۱ | ۳۹۹ | | | |

جدول ۵. شاخص های استخراج شده از برازش مدل

| شاخص | مقدار | شاخص های برازش |
|-----------------------------|-------|----------------|
| CHI SQUARE/DF | ۲,۵۱ | حد مجاز |
| نسبت خی دو به درجه آزادی | | کمتر از ۲ |
| RMSEA | ۰,۰۱۵ | کمتر از ۰,۰۸ |
| ریشه میانگین خطای برآورد | | بالاتر از ۰,۰۹ |
| DF درجه آزادی | ۱۰۷۴ | بالاتر از ۰,۰۹ |
| GFI | ۰,۹۵ | بالاتر از ۰,۰۹ |
| شاخص نیکویی برازش | | بالاتر از ۰,۰۹ |
| AGFI | ۰,۹ | بالاتر از ۰,۰۹ |
| شاخص تعدیل شده نیکویی برازش | | بالاتر از ۰,۰۹ |

طبق جدول ۳، میزان آماره F برابر ۱۷,۶۰۱ و میزان سطح معناداری برابر ۰,۰۰۰ است. چون میزان سطح معناداری کوچکتر از میزان خطای نوع اول در سطح ۰,۰۵ است لذا می توان فرض یک که به بررسی تاثیرگذاری کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی بر نشخوار فکری می پردازد با ۹۵٪ اطمینان تایید کرد. جهت تایید بیشتر و تاثیر هر یک از متغیرهای مستقل به بررسی ضرایب مدل رگرسیونی می پردازیم.

جدول ۴. ضرایب مدل رگرسیونی

| سطح معناداری | T | ضرایب | |
|---------------|--------|---------------------|-----------------|
| | | ضرایب غیر استاندارد | ضرایب استاندارد |
| | | Beta | B |
| ثابت | ۳۳,۰۹ | ۰,۱۱۱ | ۳,۶۷ |
| کارکرد اجرایی | -۶,۱۵ | -۰,۰۵۹ | -۰,۱۲۳ |
| شادکامی | -۲,۱۸ | -۰,۱۴۲ | -۰,۰۷ |
| هوش هیجانی | -۶,۵۱۳ | -۰,۴۴۳ | -۰,۲۰۷ |

با توجه به شاخص ها و خروجی های نرم افزار لیزرل می توان گفت که داده ها به خوبی با مدل منطبق هستند و شاخص های ارائه شده نشان دهنده این موضوع هستند که در مجموع مدل ارائه شده مناسبی است و داده های تجربی اصطلاحاً به خوبی با آن منطبق می باشند (نمودار ۲).

جدول ۶. مسیر نشخوار فکری با کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی

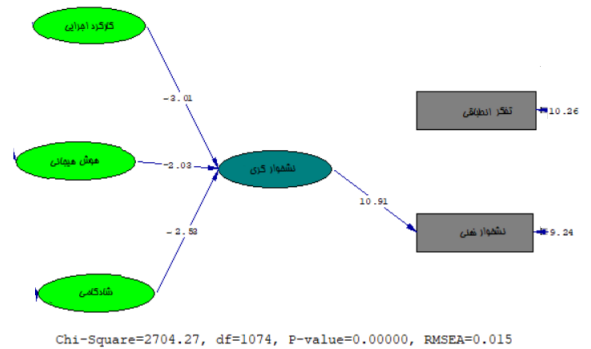
| مسیر | جهت مسیر | پارامتر | خطای استاندارد | مقدار T | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|------|------------------------------|---------|----------------|---------|--------------|--------------|
| ۳ | کارکرد اجرایی بر نشخوار فکری | -۰,۳۷ | ۰,۱۲ | -۳,۰۱ | -۰,۲۶۷ | ۰,۰۱۸ |
| ۳ | هوش هیجانی بر نشخوار فکری | -۰,۰۹ | ۰,۴۴ | -۲,۰۳ | -۰,۳۲۲ | ۰,۰۰۰ |
| ۳ | شادکامی بر نشخوار فکری | -۰,۴۲ | ۰,۱۶ | -۲,۵۳ | -۰,۰۲۵ | ۰,۰۰۳ |

طبق نتایج جدول ۴، ضریب متغیرهای مستقل کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی در معادله رگرسیونی منفی است بنابراین بیان کننده این نکته است که با افزایش هر یک از این متغیرها میزان نشخوار فکری کاهش می یابد.

در معادلات ساختاری، چندین شاخص آماری جهت بررسی برازش مدل وجود دارد. برازش مدل تعیین کننده درجه ای است که داده های واریانس-کواریانس نمونه مدل معادلات ساختاری را حمایت می کند. یکی از شاخص های مهم نسبت خی دو به درجه آزادی (chi-square/degree of freedom) است که غالباً مقدار بین ۱ تا ۳ را قابل

طبق جدول ۶، میزان ضریب همبستگی بین کارکرد اجرایی و نشخوار فکری برابر ۰/۲۶۷- بین هوش هیجانی و نشخوار فکری برابر ۰/۳۲۲-، بین شادکامی و نشخوار فکری برابر ۰/۲۵- است که بدین معنا که با افزایش

کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی، نشخوار فکری کاهش می یابد.



نمودار ۲. مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی انجام گرفت. یافته های پژوهش حاضر از این فرضیه حمایت می کنند که نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی پیش بینی می گردد که با یافته های پژوهش های پیشین مبنی بر رابطه نشخوار فکری و هوش هیجانی (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۹)، مبتنی بر رابطه نشخوار فکری و کارکردهای اجرایی (کروپلی، ۲۰۲۰)؛ مبنی بر رابطه شادکامی و نشخوار فکری (نامنی و کشاورز افشار، ۱۳۹۸) همسو است.

در تبیین این یافته می توان گفت که نشخوار فکری یک سبک تفکر است که با افکار تکراری و منفی در مورد خویش مشخص می گردد که افزایش دهنده نشانه های افسردگی است. نشخوار در مورد رویدادهای منفی و پر استرس تشدید کننده عاطفه منفی بود که بهبودی را دشوار می سازد. نشخوار فکری جزئی از پاسخ به خلق منفی است و یک راه بالقوه برای حل مساله است در حالی که با افزایش خلق منفی، نقص در تمرکز و نقص در حل مساله افزایش می یابد. بنابراین توانایی بالا در کارکرد اجرایی حل مساله می تواند پیش بینی کننده نشخوار فکری باشد. همچنین توانایی سرکوب تفکرات منفی و ناخواسته و توجه به تفکرات مرتبط با حل مساله یکی دیگر از مولفه های کارکرد اجرایی است که پیش بینی کننده نشخوار

فکری می باشد. به علاوه، بازیابی حافظه مربوط به خاطرات منفی با نشخوار فکری همبستگی بالایی دارد.

هرچه توانایی فرد در بازیابی خاطرات منفی بیشتر باشد احتمال نشخوار فکری در مورد این خاطرات بیشتر خواهد شد (کروپلی، ۲۰۲۰).

در مورد نقش پیش بینی کنندگی هوش هیجانی، می توان گفت که هوش هیجانی یک نوع توانایی در شناسایی و مدیریت احساسات خود و دیگران تلقی شده و به توانایی مهار احساسات و کاربرد هیجانها در تکالیف تفکر و حل مساله اشاره دارد. هوش هیجانی به توانایی کاربرد اطلاعات هیجانی و عاطفی برای هدایت تفکر و تصمیم گیری سازگارانه ربط دارد. در مدل گلمن، هوش هیجانی با خود آگاهی، خود مدیریتی، خود انگیزی، دیگر آگاهی و دیگر مدیریتی سروکار دارد. هوش هیجانی به بخش آمیگدال در سیستم لیمبیک ربط دارد که با هیپوتالاموس در ارتباط است که مسئول پاسخ های هیجانی رفتاری مناسب می باشد. بنابراین برخورداری از این توانایی می تواند عامل حفاظتی در برابر نشخوار فکری باشد زیرا فرد با خود آگاهی، نقاط ضعف و قوت خود را شناخته و با خود مدیریتی در جهت حل مساله خود گام برداشته و با دیگر آگاهی سعی در مقابله سازگارانه نموده بنابراین به جای تفکر منفی منفعلانه در جهت خود مدیریتی و دیگر مدیریتی گام بر می دارد. بنابراین هوش هیجانی پیش بینی کننده نشخوار فکری است (قربانی، ۱۴۰۰).

نشخوار فکری با سازه روان پریشی در بعد شخصیت همبستگی معناداری دارد که پیش بینی کننده آسیب پذیری به افسردگی و عدم رضایت از زندگی در بعد کلی است. بنابراین شادکامی می تواند نشخوار فکری را پیش بینی کنند و سطح بالاتر شادکامی نشان دهنده سطح پایین تر نشخوار فکری است (تاکائی، ۲۰۲۳).

در رابطه شادکامی و نشخوار فکری، می توان گفت که رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عدم عاطفه منفی جز مولفه های سلامت روان تلقی می شوند که در روانشناسی مثبت، پیامدهای متعددی برای شادکامی ذکر شده من جمله موفقیت کاری، تحصیلی و روابط بین فردی، طول عمر و سلامت روان. رضایت از زندگی یک مولفه شناختی است که با قضاوت مثبت در مورد زندگی به عنوان سازه کلی سروکار دارد با سازه هایی مثل خرسندی، اشتیاق، خصومت و پریشانی ارتباط دارد. موبرلی و واتکینز در این راستا به رابطه معنادار بین عاطفه منفی و نشخوار فکری اشاره کرده اند. اگر این

رابطه به موقعیت های پر استرس تعمیم داده شود پس نشخوار فکری و شادکامی ارتباط دارند و سطح شادکامی فرد پیش بینی کننده نشخوار فکری در افراد است.

پژوهش حاضر محدودیت هایی داشته است. نمونه های ما زنان خانه دار بودند که تعمیم نتایج به جنسیت مذکر و زنان مجرد با محدودیت بالایی همراه است. آزمودنی های پژوهش از نظر اختلالات روانشناختی افسردگی و اضطراب بالینی، غربالگری نشدند. ویژگی های جمعیت شناختی موثر بر شادکامی از قبیل هنجارهای فرهنگی، قومی و وضعیت اجتماعی اقتصادی در این پژوهش کنترل نشدند. نمونه های پژوهش از جمعیت عادی گرفته شدند و تعمیم نتایج به جمعیت بالینی محدودیت دارد. پیشنهاد می شود پژوهش های آتی، این پژوهش را برای گروه های سنی مختلف تکرار نمایند تا نتایج با هم مقایسه شوند. غربالگری اختلالات افسردگی و اضطرابی که بسیار شایع هستند در پژوهش های آتی پیشنهاد می گردد. نقش پیش بینی کنندگی کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی بر نشخوار فکری برای نمونه های بالینی در آینده مطالعه شود.

نتیجه گیری

نشخوار فکری در زنان متأهل بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی قابل پیش بینی است. به عبارتی دیگر زمانی که کارکردهای اجرایی تقویت نگردند، شادکامی کمتر تجربه شود و درک عواطف و احساسات خود و دیگران ضعیف باشد نشخوار فکری تشدید می گردد. از این رو جهت کاهش نشخوار فکری در زنان متأهل می توان پیشنهاد کرد که با ارائه برنامه های آموزش-روانشناختی این ابعاد را در زندگی زنان متأهل ارتقا داد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران می باشد. هم چنین به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، به شرکت کنندگان در خصوص داوطلبانه و اختیاری بودن شرکت در پژوهش و محرمانه نگه داشتن اطلاعات توضیح داده شد و از آنان رضایت نامه آگاهانه کتبی اخذ شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هریک از نویسندگان: نویسنده اول پژوهشگر اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم به ترتیب استاد راهنما می باشد.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از کلیه شرکت کنندگان حاضر در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- Cropley, M., Collis, H., The association between work-related rumination and executive function using the behavior rating inventory of EF. *Frontiers in psychology*.2020. 11 (821). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00821>.
- Elliot, I., Cocker, S., Independent self-control self-reflection and self-ruminations: a path model for predicting happiness. *Australian journal of psychology*.2008, 60 (3):127-134. <http://doi.org/10.1080/00049530701447368>.
- Ghorbani, S., Relationship between emotional intelligence and rumination with sleep quality. *New researches in psychology and educational sciences*. 2021,4,5: 39-79
- Holst, Y., Throll, L.B., Adult executive functioning inventory (ADEXI). Validity reliability and relation to ADHD. *International journal of methods in psychiatric research*. 2018, 27 (1): e1567 <http://doi.org/10.1002/mpr.1567>.
- Husin, W., Khairumizam, N., The meeting link between emotional intelligence rumination and suicide ideation. *International journal of innovative science and recreation technology*. 2020,5 (12): 1092-1095.
- Joubert, A., Moulds, M., Understanding the experience of rumination and worry: a descriptive qualitative survey study. *Br clin psycho*.2022, 61 (4):929-946. <http://doi.org/10.1111/bhc.12367>.
- Lacombe, M., Tanzini, E., EF for pursuit of happiness. *Learning and motivation*. 2021,76:101758.
- Langenecker, S., Wesrlunf, M., Rumination focused cognitive behavioral therapy reduces rumination and targeted cross network connectivity in youth with history of depression. *Biological psychiatry global open sciences*.2024; 4 (1): 1-10. <http://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2023.08.012>.
- Nejati, V., Sharifian, M., Barzegar, B., evaluation of executive function test in Iranian subjects. 2021.154.
- Saeidi, H., Relationship between emotional intelligence and rumination in Tabriz students. *Soca studies journal*.2020.10,38:65-82.
- Takai, S., Hasegava, A., Do people who highly value happiness trend to ruminate? *Current psychology*. 2023, 1-13. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-04131-6>.

Vuijck, P, Effectiveness of school-based mindfulness program for prevention of co rumination and internalizing problems in Dutch secondary school girl: a cluster randomized controlled trial. Research square.2023, 1:47. Doi.org/10.21203/rs.3.rs3265929.

Yang, Y., Cao, S., The relationship between rumination and core EF. Depression and anxiety.2017. 34 (1):37-50.

Yapan, S., Turkcapar, M.H., Rumination automatic thoughts dysfunctional attitudes and thought suppression as transdiagnostic factors in depression and anxiety. Current psychology.2020. <http://doi.org/10.1007/s12144-020-01086-4>.

Zampetakis, L., Mitropoulou, E., Emotional intelligence as a personality state: results from multilevel confirmatory factor analysis with daily diary data. European journal of psychological assessment. 2024,40 (1): 3.

نامنی، ابراهیم و کشاورز افشار، حسن. بررسی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شادکامی و نشخوار فکری زنان نابارور. دو فصلنامه مشاوره کاربردی. ۱۳۹۸.

دوره ۹، شماره ۲: ۸۷-۱۰۸. <http://sid.ir/paper/366742/fa>.

قربانی، سارا. (۱۴۰۰) رابطه بین هوش هیجانی و نشخوار فکری در نوجوانان کرمانشاه.

(۱۴۰۰). پیشرفت های نوین در روانشناسی. ۳۹: ۶۵-۷۹. ISSN: 2588-7513

هادی نژاد، حسین و زارعی، فاطمه. پایایی و اعتبار و هنجار یابی پرسشنامه شادکامی

آکسفورد. پژوهش های روانشناختی، ۱۳۸۸. ۱۲ (۱): ۶۲-۷۷

[http:// sid.ir/paper/445274/fa](http://sid.ir/paper/445274/fa).

