



Predicting Rumination Based on Executive Functions, Emotional Intelligence, and Happiness in Married Women

Zahra Ebrahim zade natanzi¹ , Monir Kalantar ghoreishi² 

1. MA in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Snm.flp@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: monir_esfahan@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 17 December 2024
Received in revised form 20 May 2025
Accepted 11 July 2025
Published Online 23 July 2025

Keywords:
rumination,
executive functions,
emotional intelligence,
happiness

ABSTRACT

Background: Rumination, as a maladaptive cognitive process, plays a central role in the onset and maintenance of psychological pathologies; thus, identifying its predictors is of fundamental necessity. Meanwhile, executive functions, as the foundation of cognitive management, can effectively regulate and inhibit these repetitive thoughts through interaction with supportive constructs such as emotional intelligence and happiness.

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

Methods: The present study was descriptive-correlational in design. The statistical population consisted of married women in Tehran, from which a sample of 400 participants was selected using convenience sampling. Data were collected using the Rumination-Reflection Questionnaire (Trapnell & Campbell, 1999), the Adult Executive Functioning Inventory (Holst & Thorell, 2014), the Bar-On Emotional Quotient Inventory (1997), and the Oxford Happiness Questionnaire (Argyle & Hills, 1989). Data analysis was conducted using Pearson correlation and simultaneous regression analysis via SPSS-22 software.

Results: The results indicated a significant negative relationship between rumination and the variables of executive functions, emotional intelligence, and happiness in married women ($p < 0.001$). Specifically, improvements in executive functions, higher emotional intelligence, and enhanced happiness levels led to a decrease in rumination. Furthermore, regression analysis showed that rumination is significantly predictable through these variables. Based on the coefficient of determination (R^2), the combination of executive functions, emotional intelligence, and happiness explained 29% of the total variance in rumination.

Conclusion: The findings suggest that deficits in executive functions and low levels of emotional intelligence and happiness provide a fertile ground for the occurrence of rumination in married women. Since these three variables significantly predict rumination, the results can be utilized by counselors and mental health professionals to design educational and therapeutic packages aimed at enhancing women's psychological well-being and preventing the adverse effects of repetitive negative thinking.

Citation: Ebrahim zade natanzi, Z., & Kalantar ghoreishi, M. (2025). Predicting rumination based on executive functions, emotional intelligence, and happiness in married women. *Journal of Psychological Science*, 24(149), 323-336. [10.61186/jps.24.149.18](https://doi.org/10.61186/jps.24.149.18)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 149, 2025

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.149.18](https://doi.org/10.61186/jps.24.149.18)



✉ **Corresponding Author:** Monir Kalantar ghoreishi, Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
E-mail: monir_esfahan@gmail.com, Tel:

Extended Abstract

Introduction

Rumination, defined as a maladaptive and repetitive cycle of passive thinking focused on distress, represents a significant challenge to women's mental health (Luca, 2019). This phenomenon is particularly complex among married women due to the demands of multiple roles and potential interpersonal stressors, often leading to impaired problem-solving and psychological burnout within the family context (Zhu et al., 2025; Stewart et al., 2025). The fundamental distinction between rumination and transient negative thoughts lies in its cyclical, prolonged, and self-focused nature, which permeates the individual's entire psychological system (Ehring, 2021).

Regarding underlying mechanisms, executive functions (EF) serve as the foundation of cognitive management, responsible for inhibiting intrusive thoughts and directing attentional resources (Pont et al., 2019). Deficits in EF, especially among married women, result in an inability to inhibit repetitive responses, thereby trapping the individual in a vicious cycle of rumination (Huu et al., 2024). Concurrently, emotional intelligence (EI) acts as a regulatory factor by enhancing active coping strategies and flexible emotion regulation, preventing individuals from resorting to passive rumination when faced with marital stress (Chandwani et al., 2024; Zarch et al., 2014).

Within the framework of positive psychology, happiness serves as a protective buffer against rumination by fostering a positive bias in information processing (Takai et al., 2023; Isgor et al., 2022). Despite the significance of these variables, the existing literature reveals a gap in the simultaneous investigation of cognitive, emotional, and positive psychological dimensions specifically among married women. Therefore, the present study was designed to predict rumination based on the integrated roles of executive functions, emotional intelligence, and happiness. This research aims to enrich the theoretical literature while providing a framework for targeted interventions to enhance family mental health.

Method

The present study employed a descriptive-correlational design focusing on married women in Tehran. Utilizing convenience sampling and based on Stevens' (1995) criterion (requiring a sample size at least 15 times the number of observed variables), an initial sample of 400 participants was selected. After accounting for attrition and incomplete responses, data from 384 participants—who met the inclusion criteria of marital status and adequate physical/mental capacity—were retained for final analysis. Ethical considerations, including informed consent and guaranteed confidentiality, were strictly maintained throughout the research process. Data collection was performed using four standardized instruments: the Rumination-Reflection Questionnaire (RFQ; Cronbach's $\alpha=0.843$), the Adult Executive Functioning Inventory (AEFI; $\alpha=0.754$), the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i; $\alpha=0.933$), and the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ; $\alpha=0.879$). The psychometric properties of these tools were validated in previous literature and confirmed in the current study. Data analysis was conducted using Pearson correlation and simultaneous regression analysis via SPSS-22 software.

Results

Analysis of the demographic data from 384 married women revealed that the majority of participants (68.5%) were aged between 20 and 30 years, and over 66% held university degrees. Additionally, 56.5% of the sample were employed. Prior to the primary analysis, the underlying assumptions of regression were evaluated. The Kolmogorov-Smirnov test results, along with skewness and kurtosis indices, confirmed the normal distribution of the data. Furthermore, the Durbin-Watson statistic (1.607) indicated the independence of errors, and the tolerance index (above 0.48) demonstrated the absence of significant multicollinearity among the predictors. Collectively, these findings justified the application of a multivariate regression model to explain rumination. Findings from the Pearson correlation analysis indicated that rumination had significant negative relationships with all three predictor variables. Among these, the strongest

negative correlation was observed with emotional intelligence ($r=-0.322$), followed by executive functions ($r=-0.267$) and happiness ($r=-0.252$). Moreover, positive and significant internal relationships were reported among the independent variables, with the most robust positive association found between happiness and executive functions

($r=0.696$). These preliminary results confirmed the alignment of the variables and provided a robust foundation for the regression analysis to determine the specific contribution of cognitive, emotional, and positive psychological components in predicting rumination.

Table 1. Regression Model Results for Predicting Rumination Based on Executive Functions, Emotional Intelligence, and Happiness

Source	Sum of Squares (SS)	df	Mean Square (MS)	F	R	R2	p
Regression	1.801	3	0.600	17.601	0.53	0.29	0.001
Residual	13.509	380	0.035				
Total	15.31	383					

The results in Table 1 indicate that the regression model is statistically significant ($F=17.601, p<0.001$). The multiple correlation coefficient (R) was 0.53, suggesting a moderate-to-high correlation between the combination of predictor variables and rumination. Furthermore, the coefficient of determination (R2) was 0.29; this finding implies that 29% of the total variance in rumination among

married women is explained by executive functions, emotional intelligence, and happiness. In other words, the combination of these three components has a significant capacity to predict rumination in the study population, while the remaining 71% of the variance is attributed to other factors not included in the current model.

Table 2. Summary of Regression Coefficients for Predicting Rumination

Variable	B	Standard Error (SE)	Beta (β)	t	p
Constant	3.67	0.111	-	23.09	0.001
Executive Functions	-0.123	0.02	-0.59	-6.15	0.002
Happiness	-0.07	0.032	-0.142	2.18	0.032
Emotional Intelligence	-0.207	0.032	-0.443	6.51	0.001

The analysis of regression coefficients (Table 2) revealed that all three variables—executive functions, emotional intelligence, and happiness—make a significant contribution to predicting rumination. Based on the standardized coefficients, executive functions ($\beta=-0.59$) exerted the greatest influence on the inverse prediction of rumination. Emotional intelligence ($\beta=-0.443$) and happiness ($\beta=-0.142$) followed in terms of predictive weight. The negative direction of the path coefficients across all predictors indicates that improvements in executive functions, along with enhanced levels of emotional intelligence and happiness, lead to a significant reduction in rumination among married women.

Conclusion

The primary objective of this study was to predict rumination based on executive functions (EF), emotional intelligence (EI), and happiness among married women, collectively accounting for 29% of the variance in the dependent variable. The findings revealed that EF is the most potent inverse predictor of rumination. According to Pont et al. (2019) and Yang et al. (2017), deficits in cognitive inhibition and flexibility constitute the core vulnerability to repetitive thinking. Explaining this within the theoretical framework of “Cognitive Control,” EF functions as a high-level supervisory system responsible for managing attentional resources and diverting the mind from internal negative stimuli toward goal-directed tasks. When cognitive inhibition is impaired, the cognitive gates remain open to intrusive thoughts, and the individual loses the ability

to suppress automatic processing. Furthermore, based on the cognitive flexibility model and working memory updating deficits, outdated and obsolete negative information regarding marital conflicts remains active in the minds of married women, occupying crucial processing space (Cropley & Collins, 2020). Consequently, enhancing these functions equips individuals to inhibit self-destructive thoughts and focus on adaptive problem-solving rather than dwelling on the origins of distress. Emotional intelligence and happiness were also validated as significant inverse predictors of rumination. According to Bar-On's (1997) socio-emotional intelligence model, EI operates as an emotional information-processing system. Married women with high EI utilize emotional self-awareness to intercept and manage negative moods before they escalate into chronic ruminative cycles. Moreover, due to their capacity for "emotional differentiation," they successfully distinguish between transient marital annoyances and the overall identity of their relationship (Chandwani et al., 2024; Zarch et al., 2014). Regarding happiness, Fredrickson's "Broaden-and-Build" theory and Argyle's (1989) perspective suggest that happiness is a stable psychological resource that expands the individual's thought-action repertoire. By fostering a positive bias in information processing, happiness restricts cognitive access to mood-congruent negative memories and acts as a buffer against stress (Isgor et al., 2022). Although contradictory findings by Takai et al. (2023) and McGurk et al. (2018) warn that overvaluing happiness can paradoxically trigger rumination about the reasons for not feeling happy, in the present study, happiness functioned effectively as a protective shield against the defensive strategy of overanalyzing problems.

Caution must be exercised when generalizing these findings, as the exclusive focus on married (primarily housewife) women limits applicability to men and single individuals. Additionally, the lack of clinical screening for highly overlapping disorders such as depression and anxiety, along with the absence of control over confounding demographic variables (such as socio-economic status and cultural norms), represent major limitations of this study.

Consequently, future research should implement this model comparatively across various age groups to capture developmental differences, while employing rigorous screening protocols to control for mood disorders. Given the significant predictive power of the independent variables, testing this model within clinical populations (e.g., individuals with Major Depressive Disorder or OCD) is highly recommended. Finally, conducting qualitative or mixed-methods studies to delve deeper into the influence of cultural contexts and marital dynamics on women's ruminative cycles would provide family therapists with highly practical insights for designing targeted, structured intervention packages.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is extracted from the Master's thesis of the first author in Clinical Psychology at the Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. To adhere to ethical research principles, participants were fully informed about the voluntary nature of their participation and the guaranteed confidentiality of their personal data. Written informed consent was obtained from all participants prior to their involvement in the study.

Funding: This study was conducted as part of a Master's thesis and received no financial support or funding from any public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contribution: This article was extracted from the first author's Master's thesis, which was supervised by the second author. Both authors contributed to the conceptualization, design, data collection, and drafting of the manuscript.

Conflict of interest: The authors declare that they have no conflicts of interest associated with this research or its publication.

Acknowledgments: The authors would like to express their sincere gratitude to all the participants who voluntarily contributed their time and cooperation to this study.



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

زهرا ابراهیم زاده نطنزی^۱، منیر کلاترقریشی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: Snm.flp@gmail.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: monir_esfahan@gmail.com

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۳۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

کلیدواژه‌ها:

نشخوار فکری،
کارکرد اجرایی،
هوش هیجانی،
شادکامی.

زمینه: نشخوار فکری به عنوان یک فرایند شناختی ناسازگار، نقش محوری در بروز و تداوم آسیب‌های روان‌شناختی ایفا می‌کند که شناسایی عوامل پیش‌بین آن ضرورتی اساسی است. در این میان، کارکردهای اجرایی به عنوان زیربنای مدیریت شناختی، در تعامل با سازه‌های حمایتی هوش هیجانی و شادکامی، می‌توانند نقش مؤثری در مهار و تنظیم این افکار تکرار شونده داشته باشند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل شهر تهران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰۰ زن متأهل به عنوان نمونه آماری تعیین و انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس نشخوار فکری (تراپنل و کمپل، ۱۹۹۹)، کارکردهای اجرایی بزرگسالان (هولست و ترول، ۲۰۱۴)، هوش هیجانی (بارون، ۱۹۹۷) و شادکامی (آرگیل و هیل، ۱۹۸۹) استفاده گردید. داده‌ها از طریق روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان با استفاده از نرم افزار spss22 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که در جامعه زنان متأهل، بین نشخوار فکری با متغیرهای کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0.001$)؛ به طوری که با بهبود کارکردهای اجرایی، افزایش هوش هیجانی و ارتقای سطح شادکامی، میزان نشخوار فکری کاهش می‌یابد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که نشخوار فکری بر اساس متغیرهای مذکور به صورت معناداری قابل پیش‌بینی است. بر اساس ضریب تبیین به دست آمده، در مجموع ۲۹ درصد از واریانس کل نشخوار فکری توسط ترکیب متغیرهای کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که ضعف در کارکردهای اجرایی و سطوح پایین هوش هیجانی و شادکامی، بستری مساعد برای بروز نشخوار فکری در زنان متأهل فراهم می‌آورد. از آنجا که این سه متغیر توانسته‌اند بخشی از نشخوار فکری را پیش‌بینی کنند، این دستاورد می‌تواند در طراحی بسته‌های آموزشی و درمانی با هدف بهبود بهزیستی روان‌شناختی زنان و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از تفکر منفی مکرر، مورد استفاده مشاوران و متخصصان سلامت روان قرار گیرد.

استاد: ابراهیم زاده نطنزی، زهرا؛ و کلاترقریشی، منیر (۱۴۰۴). پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی در زنان متأهل. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۴، شماره ۱۴۹، ۳۲۳-۳۳۶.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۹، ۱۴۰۴. DOI: 10.61186/jps.24.149.18



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: منیر کلاترقریشی، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: monir_esfahan@gmail.com

تلفن:

مقدمه

نشخوار فکری^۱ به عنوان یک چرخه ناسازگار از الگوهای تفکری تکراری و منفعلانه که بر نشانه‌های پریشانی متمرکز است، یکی از جدی‌ترین چالش‌های روان‌شناختی در حوزه سلامت روان زنان به شمار می‌رود (لوکا، ۲۰۱۹). این سازه شناختی زمانی رخ می‌دهد که فرد بدون تلاش برای حل مسئله یا مواجهه فعالانه، به طور مداوم بر علل، پیامدها و معنای خلق منفی خود تمرکز می‌کند. اگرچه تمایل به نشخوار فکری در میان زنان به دلیل تفاوت‌های زیستی، اجتماعی و روان‌شناختی بیش از مردان گزارش شده است (لیلی و همکاران، ۲۰۲۳)، اما این پدیده در میان زنان متأهل به دلیل مواجهه با نقش‌های چندگانه (همسری، مادری، مدیریت خانه و تعهدات شغلی) و تنش‌های احتمالی بین فردی در روابط زناشویی، ابعاد پیچیده‌تری به خود می‌گیرد (زو و همکاران، ۲۰۲۵). زنان متأهلی که درگیر نشخوار فکری می‌شوند، با یادآوری مکرر خاطرات و رویدادهای منفی زناشویی، انگیزه خود را برای حل سازگارانه استرس‌های خانوادگی از دست می‌دهند که این امر به تشدید عاطفه منفی و فرسودگی روانی در بستر خانواده منجر می‌شود (استوارت و همکاران، ۲۰۲۵). تفاوت اساسی نشخوار فکری با افکار منفی خودکار در این است که نشخوار فکری صرفاً یک ارزیابی منفی گذرا نیست، بلکه زنجیره‌ای طولانی، چرخه‌ای و متمرکز بر خویشتن است که در پاسخ به تفکرات منفی اولیه شکل می‌گیرد و کل سیستم روانی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (اهرینگ، ۲۰۲۱). از این رو، شناسایی عوامل پیش‌بین این سازه مخرب در زنان متأهل، گامی حیاتی در جهت ارتقای سلامت روان خانواده است.

در تبیین سازوکارهای زیربنایی نشخوار فکری، متغیرهای شناختی نقش محوری دارند؛ به طوری که در برابر افکار خودکار و چرخه‌ای، افکار کنترل‌شده مطرح می‌شوند که تحت مدیریت کارکردهای اجرایی^۲ قرار می‌گیرند (پونت و همکاران، ۲۰۱۹). کارکرد اجرایی به مدیریت فرایندهای ذهنی اشاره دارد که برای برنامه‌ریزی، معطوف‌سازی توجه به سمت نیازهای مهم و مواجهه با موقعیت‌های جدید ضروری است و سه مؤلفه اصلی توجه، انعطاف‌پذیری شناختی و حافظه فعال را در بر می‌گیرد

(کراپلی و کولینز، ۲۰۲۰). نقص در کارکردهای اجرایی مستقیماً با ناتوانی در مهار شناختی و تصمیم‌گیری‌های تکانشگرانه مرتبط است (هوو و همکاران، ۲۰۲۴). در جامعه زنان متأهل، تضعیف کارکردهای اجرایی به این معناست که ذهن توانایی مهار افکار مزاحم و بازداری پاسخ‌های تکراری را از دست می‌دهد؛ در نتیجه، فرد نمی‌تواند توجه خود را از محرک‌های تنش‌زای خانوادگی منحرف کند و به درون چرخه باطل نشخوار فکری سوق داده می‌شود (امانی و کیوانلو، ۲۰۲۲). بنابراین، بررسی کارکردهای اجرایی به عنوان یک پیش‌بین شناختی قوی می‌تواند تبیین کند که چرا برخی از افراد در مدیریت افکار مزاحم خود ناتوان هستند (یانگ و همکاران، ۲۰۱۷)

علاوه بر ساختارهای شناختی، توانمندی‌های هیجانی فرد نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در مهار یا تشدید نشخوار فکری دارند. در این راستا، هوش هیجانی^۳ سازه‌ای است که اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای را افزایش داده و تمایل به رفتارهای اجتنابی را کاهش می‌دهد (چاندوانی و همکاران، ۲۰۲۴). هوش هیجانی صفت با سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه و به تبع آن، کاهش نشخوار فکری رابطه مستقیم دارد؛ زیرا به فرد اجازه می‌دهد تا هیجانات خود را به صورت منعطف تنظیم کند (کورونادو-مالدونادو و بنیتس-مارکز، ۲۰۲۳). نشخوار فکری اصولاً یک سبک مقابله‌ای منفعلانه و ناسازگار است که تا زمان جایگزین نشدن با یک سبک پویا و مثبت، تداوم می‌یابد. تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که هوش هیجانی پایین با افزایش نشخوار فکری و کاهش شادکامی همبستگی دارد (کولکرانی و ولهال، ۲۰۲۳؛ کیرجابورون و همکاران، ۲۰۱۹؛ عبدالهی و همکاران، ۲۰۱۵). در بستر زندگی مشترک، زنان متأهلی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، قادرند تنش‌های عاطفی رابطه با همسر را به درستی ارزیابی و مدیریت کنند و به جای پناه بردن به نشخوار فکری منفعلانه، از راهبردهای حل مسئله فعال استفاده نمایند (زارچ و همکاران، ۲۰۱۴).

سازه کلیدی دیگری که در روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان سپر محافظتی در برابر آسیب‌های شناختی مطرح است، شادکامی^۴ است (تاکای و همکاران، ۲۰۲۳). شادکامی نه تنها بر کیفیت زندگی تأثیر مستقیم دارد، بلکه عامل مهمی در سازگاری روان‌شناختی به شمار می‌رود که با تجربه

3. emotional intelligence

4. happiness

1. rumination

2. executive functions

بیشتر عواطف مثبت نسبت به عواطف منفی مشخص می‌شود (ایسگور و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شادکامی همبستگی منفی معناداری با نشخوار فکری دارد و به عنوان یک عامل محافظتی در برابر پیامدهای مخرب سازگاری ضعیف عمل می‌کند (تاکائی و همکاران، ۲۰۲۳؛ مک گوریک و همکاران، ۲۰۱۸). افراد شاد به دلیل برخورداری از منابع شناختی غنی‌تر، استراتژی‌های سازگارانه‌ای مانند بازقاب‌بندی مثبت افکار را اتخاذ می‌کنند که این امر مستقیماً مانع شکل‌گیری نشخوار فکری می‌شود (تاکائی، ۲۰۲۳).

با وجود اهمیت هر یک از این متغیرها، مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که اکثر مطالعات گذشته به صورت تک‌متغیره یا در جوامع بالینی و دانش‌آموزی انجام شده‌اند و تا کنون پژوهشی جامع که مدل پیش‌بینی نشخوار فکری را بر اساس ترکیب همزمان کارکردهای اجرایی (بعد شناختی)، هوش هیجانی (بعد هیجانی) و شادکامی (بعد روان‌شناسی مثبت) در جامعه زنان متأهل بررسی کند، صورت نگرفته است. زنان متأهل به عنوان هسته اصلی پویایی و سلامت روان خانواده شناخته می‌شوند و هرگونه آسیب شناختی در آنان مستقیماً صمیمیت زناشویی، تربیت فرزندان و ثبات خانواده را تهدید می‌کند. بنابراین، انجام این پژوهش ضرورت دارد تا مشخص شود چگونه این سه مؤلفه کلیدی به طور همزمان وقوع نشخوار فکری را تبیین می‌کنند. یافته‌های این مطالعه علاوه بر غنی‌سازی ادبیات نظری، کاربرد عملی گسترده‌ای برای مشاوران خانواده، درمانگران شناختی و متولیان سلامت روان خواهد داشت تا بتوانند بسته‌های مداخله‌ای هدفمندی را جهت کاهش نشخوار فکری در زنان متأهل از طریق تقویت کارکردهای اجرایی، آموزش هوش هیجانی و ارتقای شادکامی طراحی کنند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این مسئله طراحی و اجرا شد که آیا کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی قادر به پیش‌بینی نشخوار فکری در زنان متأهل می‌باشند؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

مطالعه حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، زنان متأهل شهر تهران و نمونه‌گیری از نوع تصادفی دردسترس بود. تعیین حجم نمونه بر اساس

¹. Rumination-Reflection Questionnaire

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 همین‌طور پیش‌بینی ریزش شرکت‌کنندگان، 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.

ب) ابزار

پرسشنامه نشخوار فکری-تأمل (RFQ): به منظور سنجش مؤلفه‌های سازگارانه و ناسازگارانه نشخوار فکری، از مقیاس نشخوار فکری-تأمل که توسط تراپنل و کمپل (۱۹۹۹) طراحی شده است، استفاده شد. این ابزار دارای ۲۴ گویه است که دو زیرمقیاس «نشخوار فکری» (۱۲ گویه) و «تأمل» (۱۲ گویه) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) است؛ که در این میان، گویه‌های ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۲۰ و ۲۴ در خرده‌مقیاس تأمل و گویه‌های ۶، ۹ و ۱۰ در خرده‌مقیاس نشخوار فکری به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان ابزار، روایی سازه آن را از طریق همبستگی مثبت نشخوار فکری با روان‌رنجورخویی و تأمل با بازبودن نسبت به تجربه تأیید کرده و ضرایب آلفای کرونباخ را برای نشخوار فکری ۰/۹۰ و برای تأمل ۰/۹۱ گزارش نمودند. به علاوه این دو عامل حداقل همبستگی را با یکدیگر (۲۰/۲۲) نشان دادند (تراپنل و کمپل، ۱۹۹۹). در ایران نیز قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را مطلوب ارزیابی کرده و ضریب همسانی درونی آن را در ایران ۰/۸۴ و در آمریکا ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴۳ به دست آمد.

پرسشنامه کارکرد اجرایی بزرگسالان (AEFI): این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش‌دهی است که توسط هولست و ترول (۲۰۱۴) جهت سنجش کارکردهای اجرایی در بزرگسالان عادی و بالینی طراحی شده است. مقیاس مذکور مشتمل بر ۱۴ گویه است که دو زیرمقیاس «حافظه» (۹ گویه)

². Adult Executive Functioning Inventory

و «بازداری» (۵ گویه) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً نادرست) تا ۵ (کاملاً درست) است؛ به طوری که دامنه نمرات در خرده‌مقیاس حافظه بین ۹ تا ۴۵، در خرده‌مقیاس بازداری بین ۵ تا ۲۵ و برای نمره کل پرسشنامه بین ۱۴ تا ۷۰ نوسان دارد. هولست و ترول (۲۰۱۸) ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را مطلوب گزارش کرده‌اند؛ به گونه‌ای که پایایی بازآزمایی بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۲ و همسانی درونی آن از طریق آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های حافظه، بازداری و نمره کل به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۷ و ۰/۹۱ برآورد شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران توسط پرهون و همکاران (۱۴۰۱) بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که نسخه فارسی مقیاس کارکردهای اجرایی بزرگسالان دارای پایایی مطلوب (همسانی درونی بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۰) و روایی همگرایی مناسب از طریق همبستگی با مقیاس درجه‌بندی رفتاری کارکردهای اجرایی-فرم بزرگسالان در دامنه بین (۰/۶۳ تا ۰/۶۸) قرار داشت. همچنین با توجه به اعتبار سازه، مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که مدل دو عاملی بهترین مدل برازش برای مقیاس کارکردهای اجرایی بزرگسالان در زبان فارسی است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کل مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵۴ به دست آمد.

پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون (EQ-i): جهت ارزیابی هوش هیجانی از پرسشنامه طراحی شده توسط بار-اون (۱۹۹۷) استفاده شد. این ابزار (در نسخه رایج ۹۰ گویه‌ای) مشتمل بر ۵ مقیاس اصلی شامل مهارت‌های درون‌فردی، مهارت‌های بین‌فردی، مدیریت استرس، توان‌سازی و خلق عمومی است که در مجموع ۱۵ خرده‌مقیاس (حرمت‌نفس، خودآگاهی عاطفی، جرأت‌ورزی، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، روابط بین‌فردی، واقع‌گرایی، انعطاف‌پذیری، حل مسئله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش، خوش‌بینی و شادکامی) را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) است که نمره بالاتر در هر مقیاس و نمره کل، بیانگر برخورداری از هوش هیجانی بالاتر است. بار-اون (۱۹۹۷) ضریب همسانی درونی این مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۶۹

تا ۰/۸۶ گزارش نموده است. میزان ثبات نمرات سیاهه با روش بازآزمایی با فاصله ۱ ماه همبستگی ۰/۸۶ و با فاصله ۴ ماه همبستگی ۰/۷۵ نشان داده است. در ایران نیز ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار توسط شجاع حیدری و همکاران (۱۳۹۰) بررسی شد. نتایج نشان داد که میزان آلفای کرونباخ و ضریب دو نیمه‌سازی برای ۱۳۰ گویه از سیاهه هوش هیجانی به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۶ بدست آمد. همچنین ساختار ۵ عاملی پیشنهاد شده توسط سازنده تایید نشد و نتایج داد که سیاهه هوش هیجانی بار-اون دارای ساختار ۶ عاملی است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳۳ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ): این مقیاس توسط آرگیل و همکاران (۱۹۸۹) بر اساس مؤلفه‌های عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عاطفه منفی طراحی و در سال ۱۹۹۵ مورد بازنگری قرار گرفت. ابزار مذکور مشتمل بر ۲۹ گویه است که ۲۱ مورد آن از طریق معکوس‌سازی جملات پرسشنامه افسردگی بک و ۸ مورد دیگر جهت پوشش سایر ابعاد شادکامی تدوین شده است. شیوه نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس طیف چهاردرجه‌ای لیکرت (از ۰ تا ۳) است که نمره بالاتر در آن نشان‌دهنده سطح شادکامی بیشتر در فرد است. آرگیل و همکاران (۱۹۹۵) اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز ثابت و لطفی کاشانی (۱۳۸۹) ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد مقدار ضریب آلفا برای ۲۹ سوال برابر ۰/۹۰۱ و ضریب پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ برای گروه پسران ۰/۸۸۲ و برای گروه دختران ۰/۹۱۶ است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷۹ به دست آمد.

ج) روش اجرا

فرآیند اجرای پژوهش پس از تأیید طرح و با رعایت کامل ملاحظات اخلاقی آغاز گردید. در ابتدا، اهداف مطالعه و محرمانه ماندن اطلاعات توسط پژوهشگر برای شرکت‌کنندگان تشریح شد و پس از کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها میان جامعه هدف توزیع گردید. جهت گردآوری داده‌ها، تعداد ۴۰۰ پرسشنامه در اختیار نمونه‌ها قرار گرفت که از این میان ۳۸۴ پرسشنامه به‌طور کامل تکمیل و بازگردانده شد. در نهایت، داده‌های

1. Emotional Quotient Inventory

2. Oxford Happiness Questionnaire

حاصل با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون همزمان در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

تحلیل ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ای متشکل از ۳۸۴ زن متأهل یا دارای سابقه تأهل نشان داد که از منظر توزیع سنی، بیشترین فراوانی مربوط به بازه ۲۰ تا ۳۰ سال با ۲۷۴ نفر (۶۸/۵ درصد) است؛ همچنین ۵۰ نفر (۱۲/۵ درصد) در گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال و ۶۰ نفر (۱۹ درصد) در طبقه سنی

بالتر از ۴۰ سال قرار داشتند. در خصوص سطح تحصیلات، یافته‌ها حاکی از آن است که ۱۳۰ نفر (۳۳/۸ درصد) دارای مدرک دیپلم و اکثریت شرکت‌کنندگان شامل ۲۵۴ نفر (۶۶/۲ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی (بالای دیپلم) بودند. علاوه بر این، ارزیابی وضعیت اشتغال نشان داد که ۲۱۷ نفر (۵۶/۵ درصد) از افراد نمونه شاغل (اعم از فعالیت در منزل یا خارج از منزل) و ۱۶۷ نفر (۴۳/۵ درصد) فاقد شغل بودند. جزئیات مربوط به شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
نشخوار فکری	۳/۱۲	۰/۷۴	-۰/۱۲	-۰/۴۵
کارکرد اجرایی	۳/۴۵	۰/۶۸	۰/۰۸	-۰/۲۱
هوش هیجانی	۳/۶۲	۰/۵۹	-۰/۳۴	۰/۱۲
شادکامی	۱/۸۸	۰/۵۲	۰/۱۵	-۰/۳۸

پیش از تحلیل داده‌ها و به منظور اطمینان از انتخاب آزمون‌های آماری مناسب، مفروضه‌های زیربنایی تحلیل رگرسیون مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که سطح معناداری برای تمامی متغیرهای پژوهش (کارکرد اجرایی، نشخوار فکری، شادکامی و هوش هیجانی) بزرگتر از ۰/۰۵ است (۰/۳۳۶، ۰/۶۸، ۰/۲۵ و ۰/۳). این یافته در کنار قرارگیری شاخص‌های کجی و کشیدگی در بازه استاندارد (۲-) تا +۲)، بیانگر توزیع نرمال داده‌ها و برقراری مفروضه نرمال بودن است.

همچنین، جهت بررسی استقلال خطاها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد که مقدار به دست آمده (۱/۶۰۷) در بازه مجاز قرار داشت و عدم وجود خودهمبستگی را تأیید کرد. در نهایت، بررسی شاخص‌های هم‌خطی چندگانه نشان داد که مقدار شاخص تحمل بالاتر از ملاک پذیرش (۰/۴۸) است که حاکی از عدم وجود هم‌خطی شدید میان متغیرهای پیش‌بین می‌باشد. مجموع این نتایج، بکارگیری مدل رگرسیون چندمتغیری را برای تحلیل داده‌ها توجیه پذیر ساخت.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
نشخوار فکری	۱			
هوش هیجان	-۰/۳۲۲**	۱		
شادکامی	-۰/۲۵۲**	۰/۲۷۸**	۱	
کارکردهای اجرایی	-۰/۲۶۷**	۰/۳۷۷**	۰/۶۹۶**	۱

جدول ۲، نشان می‌دهد 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 ۰/۰۰۱، با متغیر هوش هیجانی برابر -۰/۲۵۲- 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 ۰/۰۰۱ است و در نهایت ضریب همبستگی بین شادکامی و کارکرد اجرایی نیز برابر ۰/۶۹۶ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. در جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج مدل رگرسیون برای پیش بینی نشخوار فکری بر اساس کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	P
رگرسیون	۱/۸۰۱	۳	۰/۶۰۰	۱۷/۶۰۱	۰/۵۳	۰/۲۹	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۳/۵۰۹	۳۸۰	۰/۰۳۵				
کل	۱۵/۳۱	۳۸۳					

نتایج جدول ۳ نشان داد که مدل رگرسیونی ترسیم شده از لحاظ آماری معنادار است ($F=17/601; p<0/001$). مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۵۳ به دست آمد که نشان دهنده وجود یک رابطه همبستگی متوسط رو به بالا میان ترکیب متغیرهای پیش بین با نشخوار فکری است. همچنین، ضریب تبیین برابر با ۰/۲۹ حاصل شد؛ این یافته بدین معناست که ۲۹ درصد از کل واریانس (تغییرات) نشخوار فکری در زنان متأهل توسط

متغیرهای کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی تبیین می شود. به عبارت دیگر، ترکیب این سه مؤلفه توانایی پیش بینی معنادار نشخوار فکری را در جامعه مورد مطالعه دارا می باشد و مابقی واریانس (۷۱ درصد) مربوط به سایر عواملی است که در مدل کنونی لحاظ نشده اند. در جدول ۴ خلاصه نتایج ضرایب رگرسیون جهت پیش بینی نشخوار فکری ارائه شده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج ضرایب رگرسیون برای پیش بینی نشخوار فکری

متغیر	B	خطا	Beta	مقدار t	P
مقدار ثابت	۳/۶۷	۰/۱۱۱	-	۲۳/۰۹	۰/۰۰۱
کارکرد اجرایی	-۰/۱۲۳	۰/۰۲	-۰/۵۹	-۶/۱۵	۰/۰۰۲
شادکامی	-۰/۰۷	۰/۰۳۲	-۰/۱۴۲	۲/۱۸	۰/۰۳۲
هوش هیجانی	-۰/۲۰۷	۰/۰۳۲	-۰/۴۴۳	۶/۵۱	۰/۰۰۱

نتایج بررسی ضرایب رگرسیون (جدول ۴) نشان داد که هر سه متغیر کارکرد اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی سهم معناداری در پیش بینی نشخوار فکری دارند. بر اساس مقادیر ضرایب استاندارد شده، متغیر کارکرد اجرایی با ضریب -۰/۵۹ - بیشترین سهم را در تبیین و پیش بینی معکوس نشخوار فکری ایفا می کند. پس از آن، متغیر هوش هیجانی با ضریب -۰/۴۴۳ - و متغیر شادکامی با ضریب -۰/۱۴۲ - به ترتیب در رتبه های بعدی پیش بینی قرار دارند. منفی بودن ضرایب مسیر در تمامی متغیرهای پیش بین حاکی از آن است که با بهبود کارکردهای اجرایی و ارتقای سطح هوش هیجانی و شادکامی، میزان نشخوار فکری در زنان متأهل به طور معناداری کاهش می یابد.

یافته های کلی پژوهش نشان داد که مدل رگرسیونی ترسیم شده معنادار بوده و ترکیب این سه متغیر توانسته است ۲۹ درصد از واریانس نشخوار فکری را تبیین کند. نتایج نشان داد کارکرد اجرایی قوی ترین پیش بین معکوس نشخوار فکری است. طبق دیدگاه پانت و همکاران (۲۰۱۹)، افرادی که در بازداری شناختی و انعطاف پذیری دچار ضعف هستند، نمی توانند چرخه افکار تکرار شونده را متوقف کنند. این یافته با نتایج یانگ و همکاران (۲۰۱۷) همسو است که در یک متاتحلیل نشان دادند نقص در کارکردهای اجرایی هسته مرکزی آسیب پذیری در برابر نشخوار فکری است. کراپلی و کولیس (۲۰۲۰) نیز معتقدند ضعف در کارکرد اجرایی باعث می شود فرد حتی پس از اتمام موقعیت های تنش زا (مانند چالش های زندگی مشترک)، همچنان درگیر پردازش آن ها بماند. در تبیین دقیق تر این یافته بر اساس چارچوب نظری کنترل شناختی، می توان استدلال کرد که نشخوار فکری اساساً محصول شکست در مدیریت منابع توجهی است. طبق این دیدگاه،

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی میزان نشخوار فکری بر اساس کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی در زنان متأهل بود.

کارکردهای اجرایی به عنوان یک سیستم نظارتی ارشد عمل می‌کنند که وظیفه دارند توجه را از محرک‌های نامرتبط (افکار منفی درونی) به سمت تکالیف هدفمند (حل مسئله) هدایت کنند. هنگامی که بازداری شناختی که یکی از مؤلفه‌های اصلی کارکردهای اجرایی است دچار نقص باشد، فرد توانایی سرکوب کردن پردازش‌های خودکار و تکراری را از دست می‌دهد. در واقع، نشخوار فکری زمانی رخ می‌دهد که دروازه‌های شناختی برای ورود افکار مزاحم باز می‌مانند و فرد نمی‌تواند ذهن خود را از بن‌بست فکری خارج کند (پانگ و همکاران، ۲۰۱۷). از سوی دیگر، بر اساس مدل انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی جابجایی بین مجموعه‌های ذهنی مختلف برای سلامت روان ضروری است. در زنان متأهل مورد مطالعه، ضعف در این جابجایی باعث می‌شود که آن‌ها بر روی جنبه‌های منفی تجارب زندگی (مانند تعارضات یا ناکامی‌ها) درمانده شوند. نشخوار فکری نه یک مشکل خلقی صرف، بلکه یک نقص در به‌روزرسانی حافظه کاری است. به عبارتی، اطلاعات منفی قدیمی در ذهن باقی می‌مانند و فضای پردازش را اشغال می‌کنند، زیرا کارکردهای اجرایی توانایی بیرون راندن این اطلاعات مرده را ندارند (پانت و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین هرچه توانایی بازداری و انعطاف‌پذیری بالاتر باشد، فرد ابزار نیرومندتری برای قطع کردن زنجیره افکار خودتخریبی در اختیار دارد و می‌تواند به جای غرق شدن در چرایی مشکلات، بر چگونگی حل آن‌ها تمرکز کند.

هوش هیجانی دومین پیش‌بین معنادار پژوهش بود. این یافته با پژوهش چاندوانی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است که نشان دادند هوش هیجانی پایین، پیش‌درآمدی برای افت کیفیت زندگی و تشدید افکار تکراری است. همچنین کیرکابورون و همکاران (۲۰۱۹) معتقدند هوش هیجانی به عنوان یک متغیر میانجی، اثرات استرس را تعدیل کرده و مانع از تبدیل شدن خلق منفی به چرخه‌های نشخواری می‌شود. همچنین با یافته‌های عبداللهی و همکاران (۲۰۱۵) همسو است که نشان دادند هوش هیجانی بالا از طریق بازسازی شناختی، مانع از بروز نشانه‌های افسردگی و افکار تکراری می‌شود. در تبیین این یافته بر اساس مدل هوش هیجانی-اجتماعی بار-آن (۱۹۹۷)، می‌توان استدلال کرد که مؤلفه‌هایی نظیر مدیریت استرس و خلق کلی، مستقیماً با توانایی فرد در قطع زنجیره افکار منفی در ارتباط هستند. بر اساس این چارچوب نظری، هوش هیجانی تنها یک ویژگی توصیفی نیست، بلکه یک نظام پردازش اطلاعات هیجانی است. افرادی که هوش

هیجانی بالایی دارند، در گام نخست از توانایی خودآگاهی هیجانی برای شناسایی زود هنگام خلق منفی استفاده می‌کنند؛ این آگاهی پیش‌رس به آن‌ها اجازه می‌دهد تا پیش از آنکه یک حس ناخوشایند به یک چرخه نشخواری مزمن تبدیل شود، آن را مهار کنند. علاوه بر این، طبق مؤلفه تطابق‌پذیری در مدل بار-آن، هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک، واقع‌بین باقی بماند (واقع‌گرایی) و به جای غرق شدن در چراهای انتزاعی و دردناک که ویژگی بارز نشخوار فکری است، بر چگونگی سازگاری با موقعیت تمرکز کند. در واقع، هوش هیجانی به عنوان یک سپر روانی عمل می‌کند؛ بدین معنا که وقتی زنان متأهل با تنش‌های بین‌فردی روبرو می‌شوند، هوش هیجانی به آن‌ها توانایی تمایزگذاری هیجانی می‌دهد؛ یعنی آن‌ها می‌توانند بین یک رنجش گذرا و هویت کلی زندگی مشترک خود تفکیک قائل شوند، در حالی که در افراد با هوش هیجانی پایین، این مرزها فرومی‌ریزد و ذهن برای حل ناهماهنگی‌های هیجانی، به دام نشخوار فکری می‌افتد (کالکارنی و ولهال، ۲۰۲۳). بنابراین، ارتقای مهارت‌های هیجانی، مستقیماً ظرفیت رهاسازی ذهنی را افزایش داده و از تبدیل شدن هیجانات پردازش نشده به نشخوارهای فکری فرساینده جلوگیری می‌کند.

شادکامی نیز به عنوان پیش‌بین معکوس نشخوار فکری تأیید شد. یافته حاضر با نتایج ایسگور و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر نقش محافظتی شادکامی در برابر افکار نشخواری همسو است. با این حال، در بخش یافته‌های ناهمسو، پژوهش‌های تکای و همکاران (۲۰۲۳) و مک‌گورک و همکاران (۲۰۱۸) هشدار می‌دهند که ارزش‌گذاری افراطی برای شادکامی می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و منجر به نشخوار فکری درباره علت شاد نبودن گردد. در تبیین عمیق‌تر این یافته بر اساس نظریه توسعه و ساخت فردریکسون و دیدگاه آرگایل (۱۹۸۹)، می‌توان استدلال کرد که شادکامی فراتر از یک لذت آنی، به عنوان یک منبع روانی پایدار عمل می‌کند که خزانه تفکر-عمل فرد را گسترش می‌دهد. برخلاف نشخوار فکری که با ایجاد تنگی تمرکز ذهن را بر روی نواقص و شکست‌ها قفل می‌کند، شادکامی باعث می‌شود فرد از انعطاف‌پذیری دیداری و ذهنی بالاتری برخوردار شود. در زنان متأهل، تجربه سطوح بالاتری از شادکامی به معنای دسترسی به منابع شناختی مثبت است که به آن‌ها اجازه می‌دهد در مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک، به جای تمرکز مفرط بر آنچه از دست رفته

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی 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 است. **نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم استخراج شده است.

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

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از مشارکت کنندگانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می گردد.

منابع

ثابت، مهرداد، و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۸۹). هنجاریابی آزمون شادکامی آکسفورد. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۴(۱۵)، ۷-

<https://www.sid.ir/paper/172096/fa.18>

شجاع حیدری، مریم؛ لیاقت دار، محمدجواد؛ میرشاه جعفری، سیدابراهیم و عیسی نژاد، امید (۱۳۹۰). بررسی ویژگی های روانی، اعتبار و ساختار عاملی سیاهه هوش بهر هیجانی بار-ان. *مجله روانشناسی*، ۵۹(۱۵)، ۲۵۳-۲۶۵.

پرهون کمال، پرهون هادی، ترول لیزا. (۱۴۰۱). ویژگی های روان سنجی نسخه پارسی مقیاس کارکردهای اجرایی بزرگسالان. *تازه های علوم شناختی*؛ ۲۴

(۴): ۲۹-۴۳. [doi:10.30514/icss.24.4.29](https://doi.org/10.30514/icss.24.4.29)

است، بر آنچه موجود است تمرکز کنند. این سوگیری مثبت در پردازش اطلاعات، به صورت خودکار دسترسی به حافظه همخوان با خلق منفی را دشوار کرده و بدین ترتیب، سوخت لازم برای تداوم چرخه های نشخواری را قطع می کند. علاوه بر این، بر اساس مدل منابع روانی، شادکامی به عنوان یک ضربه گیر در برابر استرس عمل می کند. لذا فرد شاد، خود را در برابر مشکلات توانمند می بیند و نیازی به استفاده از راهبرد دفاعی نشخوار فکری برای تحلیل بیش از حد مسائل نمی بیند (ایسگور و همکاران، ۲۰۲۲). این یافته مؤید آن است که ارتقای سطح نشاط در خانواده می تواند به عنوان یک استراتژی پیشگیرانه، از مزمن شدن افکار نشخواری در زنان جلوگیری کند.

تمرکز پژوهش حاضر بر جامعه زنان متأهل (خانه دار) است؛ لذا در تعمیم نتایج به جمعیت مردان و زنان مجرد باید جانب احتیاط را رعایت کرد، چرا که نقش های جنسیتی و وضعیت تأهل می تواند بر الگوهای نشخوار فکری و کارکردهای اجرایی تأثیرگذار باشد. از آنجا که نشانه های افسردگی و اضطراب با نشخوار فکری هم پوشانی بالایی دارند، عدم غربالگری آزمودنی ها از منظر اختلالات بالینی می تواند بر نتایج اثرگذار بوده باشد. همچنین، متغیرهای مداخله گر جمعیت شناختی نظیر وضعیت اجتماعی- اقتصادی، تعلقات قومی و هنجارهای فرهنگی که می توانند سطوح شادکامی و هوش هیجانی را تحت تأثیر قرار دهند، در این مطالعه کنترل نشدند. بر اساس محدودیت های مذکور، پیشنهاد می گردد در پژوهش های آتی، این مدل در گروه های سنی مختلف و به صورت مقایسه ای اجرا شود تا تفاوت های تحولی در پیش بینی نشخوار فکری تبیین گردد. همچنین توصیه می شود در مطالعات بعدی، پروتکل های غربالگری دقیق برای تشخیص و کنترل اختلالات خلقی و اضطرابی (به دلیل شیوع بالا و رابطه تنگاتنگ با نشخوار فکری) به کار گرفته شود. با توجه به سهم معنادار کارکردهای اجرایی، هوش هیجانی و شادکامی در پیش بینی نشخوار فکری در جمعیت عادی، پیشنهاد می گردد کارآمدی این مدل در جوامع بالینی (نظیر مبتلایان به اختلال افسردگی اساسی یا وسواس) نیز مورد آزمون قرار گیرد. در نهایت، انجام مطالعات کیفی یا ترکیبی برای واکاوی عمیق تر نقش متغیرهای فرهنگی و بافت زندگی مشترک بر چرخه های نشخوار فکری زنان می تواند بینش های کاربردی تری را برای درمانگران حوزه خانواده فراهم آورد.

References

- Abdollahi, A., Talib, M. A., & Motalebi, S. A. (2015). Emotional intelligence and depressive symptoms as predictors of happiness among adolescents. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 9(4), e2268. doi: 10.17795/ijpbs-2268
- Amani, M., & Keyvanlo, S. (2022). Executive functions and reinforcement sensitivity in women with obsessive compulsive symptoms. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(2), 177. doi: 10.18502/ijps.v17i2.8908
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas and J.M. Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp.189-203). North Holland: Elsevier.
- Bar-On, R. (1997). *Development of the Bar-On EQ-I: A measure of emotional and social intelligence*. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, USA.
- Chandwani, D. R., Banerjee, D., Dolma, D., Aswin, K. P., & Lokesh, L. (2024). Impact of rumination on emotional intelligence and quality of life among young adults. In *Business Sustainability with Artificial Intelligence (AI): Challenges and Opportunities: Volume 1* (pp. 53-61). Cham: Springer Nature Switzerland. DOI: 10.1007/978-3-031-71526-6_5
- Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M. D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, 9(10). doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e20356
- Cropley, M., & Collis, H. (2020). The association between work-related rumination and executive function using the behavior rating inventory of executive function. *Frontiers in Psychology*, 11, 821. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00821
- Ehring, T. (2021). Thinking too much: rumination and psychopathology. *World psychiatry*, 20(3), 441. doi: 10.1002/wps.20910
- Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. (2008). Integrative self-knowledge: correlations and incremental validity of across-cultural measure developed in Iran and the United States. *J Psychol*; 142(4): 395-412. DOI: 10.3200/JRPL.142.4.395-412
- Holst Y, Thorell LB. (2018). Adult executive functioning inventory (ADEXI): Validity, reliability, and relations to ADHD. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*; 27(1):e1567. DOI: 10.1002/mpr.1567
- Hu, Y., Jiang, X., Zhang, Q., & Zhang, A. (2024). Investigating the mediating roles of executive functioning and rumination in the relations between dispositional mindfulness and depression among high school students. *Current Psychology*, 43(21), 19468-19480. doi:10.1007/s12144-024-05725-y
- Isgör, I. Y., Yilmaz, Y., & Laçın, B. G. D. (2022). The Prediction of Psychological Resilience by Fear of Happiness and Ruminative Thoughts. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 195-206. DOI: 10.31014/aior.1993.05.03.538
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and individual differences*, 139, 208-213. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024
- Kulkarni, P. Y., & Velhal, G. (2023). Low emotional intelligence: A precursor of mental health derangements among adolescents. *Cureus*, 15(10). doi: 10.7759/cureus.46321
- Lilly, K. J., Howard, C., Zubielevitch, E., & Sibley, C. G. (2023). Thinking twice: examining gender differences in repetitive negative thinking across the adult lifespan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239112. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239112
- Luca, M. (2019). Maladaptive rumination as a transdiagnostic mediator of vulnerability and outcome

- in psychopathology. *Journal of clinical medicine*, 8(3), 314. <https://doi.org/10.3390/jcm8030314>
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18(5), 755. DOI: [10.1037/emo0000322](https://doi.org/10.1037/emo0000322)
- Parhoon K, Parhoon H, Thorell L.(2023). Psychometric properties of the Persian version of the Adult Executive Functioning Inventory. *Advances in Cognitive Sciences*; 24 (4) :29-43. [doi:10.30514/icss.24.4.29](https://doi.org/10.30514/icss.24.4.29)
- Pont, A., Rhee, S. H., Corley, R. P., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2019). Rumination and executive functions: Understanding cognitive vulnerability for psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 256, 550-559. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.026>
- Sabet, M., & Lotfi Kashani, F. (2010). Standardization of the Oxford Happiness Questionnaire. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 4(15), 7-18. [In Persian] <https://www.sid.ir/paper/172096/fa>
- Shoja Heidari, M., Liaqatdar, M. J., Mirshah Jafari, S. E., & Isanezhad, O. (2011). Investigation of the validity, reliability, and factor structure of the Bar-On Emotional Quotient Inventory. *Journal of Psychology*, 15(59), 253-265. [In Persian]
- Stuart, N. C., Zoccola, P. M., & Dickerson, S. S. (2025). Diurnal cortisol and rumination: Examining gender differences. *Psychoneuroendocrinology*, 179, 107517. [doi:10.1016/j.psyneuen.2025.107517](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2025.107517)
- Takai, S., Hasegawa, A., Shigematsu, J., & Yamamoto, T. (2023). Do people who highly value happiness tend to ruminate?. *Current Psychology*, 42(36), 32443-32455. [doi: 10.1007/s12144-022-04131-6](https://doi.org/10.1007/s12144-022-04131-6)
- Trapnell PD, Campbell JD. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *J Pers Soc Psychol*. 1999; 76(2): 284-304. DOI: [10.1037//0022-3514.76.2.284](https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284)
- Yang, Y., Cao, S., Shields, G. S., Teng, Z., & Liu, Y. (2017). The relationships between rumination and core executive functions: A meta-analysis. *Depression and anxiety*, 34(1), 37-50. DOI: [10.1002/da.22539](https://doi.org/10.1002/da.22539)
- Zarch, Z. N., Marashi, S. M., & Raji, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian journal of psychiatry*, 9(4), 188. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4361820/>
- Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., He, Y., Wei, H., ... & Wang, X. (2025). Gender difference in rumination subtypes connecting to depression. *Archives of Women's Mental Health*, 28(5), 1143-1150. [doi:10.1007/s00737-025-01569-y](https://doi.org/10.1007/s00737-025-01569-y)