

## نقش نشخوار فکری در بهزیستی روانی و اضطراب در همسران بیماران مبتلا به سرطان در استان قم

### چکیده

**هدف:** هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش نشخوار فکری بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب در همسران بیماران مبتلا به سرطان در استان قم بود. روش: طرح تحقیق از نوع علی-مقایسه ای و همبستگی بود که 147 نفر از بین همسران افراد مبتلا به سرطان با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری در این پژوهش مقیاس نشخوار فکری نولن-هوکسما، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی مک-کامینز و پرسشنامه اضطراب بک بود، برای تحلیل داده ها در ابتدا از طریق ماتریس همبستگی بین متغیرها محاسبه گردید و سپس رابطه بین این متغیرها را از طریق مجموعه ای از تحلیل های رگرسیون چند متغیره با استفاده از نرم افزار spss به دست آمد.

**یافته ها:** تحلیل داده ها نشان داد بین نشخوار فکری و بهزیستی روانشناختی رابطه منفی معناداری وجود دارد و بین نشخوار فکری و اضطراب رابطه مثبت معنا داری وجود دارد. در نهایت میتوان این گونه نتیجه گرفت: متغیر پیش بین (نشخوار فکری) در بین همسران بیماران مبتلا به سرطان قادر است تغییرات بهزیستی روانی و اضطراب را پیش بینی کند.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش حاضر حاکی از پایین بودن بهزیستی روانشناختی همسران بیماران مبتلا به سرطان است. لذا توجه به نیازهای روانی همسران بیماران سرطانی مولفه ضروری در موفقیت درمانی بیماران است.

**کلمات کلیدی:** نشخوار فکری، اضطراب،

بهزیستی روان شناختی.

### Abstract

**Objective:** The main objective of this study was the role of rumination on psychological well-being and anxiety the spouses' cancer patients in the Qom province.

**Method:** The research method was causal-comparative, 147 persons of spouses' cancer patients using random sampling method selected. Collected in this study three questionnaires: rumination Nolen-Hoksema and psychological well-being (Mc Cummins, 2006) and anxiety beck. Data were calculated from the correlation matrix then relationship between these variables derived through series of multiple regression analysis (Using SPSS software).

**Results:** The results showed that there was a Significant negative relation between rumination and psychological well-being a Significant positive relationship exists between rumination and anxiety, and predictor Variable (rumination) are able to predict feed changes of psychological well-being and anxiety Variable.

**Conclusion:** Study results suggest that low psychological well-being of spouses of patients with cancer.

Therefore the mental needs of cancer patients Essential component in the successful treatment of patients.

**Keywords:** rumination, psychological well-being, anxiety.

## مقدمه

در سال های اخیر بررسی الگوهای تفکر در اختلالات هیجانی و بررسی افکار ناخواسته و نقش آنرا در دوام اختلالات هیجانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از انواع این افکارنا خواسته نشخوار فکری<sup>۱</sup> است. 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 میگردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی، این افکار تکرار می شوند (نولن هوکسما، 2008)<sup>۲</sup>.

دیدگاه فرا شناختی در مورد اختلالات هیجانی، نشخوار فکری را از مولفه های اصلی در شروع و تداوم اختلال های اضطرابی و خلقی میدانند. نولن و هوکسما نشخوار فکری را به عنوان نمونه ای از افکار منفی عود کننده مطرح کرده و آن را فرایندی فراشناختی میدانند که در بسیاری از آسیب های روان شناختی اتفاق می افتد. (نولن و هوکسما، 2007). علاوه براین، به نظر میرسد نشخوار فکری پیش بینی کننده سطوح اضطراب و افسردگی بوده و با هیپومانیا، قماربازی مرضی، اضطراب اجتماعی، تداوم علائم استرس پس از سانحه، کیفیت پایین خواب، آشفتگی خواب، شراب خواری و علائم سوء مصرف الکل در بزرگسالان و دختران و نوجوانان، رفتار خود زنی و تفکر خود کشی رابطه دارد. به طور کلی افکار عود کننده منفی نقش بسزای در ابتلا و تداوم اختلال های خلفی و اضطرابی و بی خوابی بازی میکند.

(پاپا جورجیو و ولز<sup>۳</sup>، 2005). بسیاری از افراد در اکثر اوقات آشفتگی را تجربه می کنند یا مستعد افکار پریشان کننده می باشند. عموماً، در این موقعیت ها روشی که مردم تلاش می کنند تا افکارشان را کنترل

کنند استفاده از مکانیزم فرونشانی افکار می باشد، نشخوار فکری به عنوان نوعی از افکار برگشتی که معمولاً به طور طولانی مدتی دوام می آورد. با این حال، شواهدی وجود دارد که نشان میدهد فرونشانی افکار می تواند دارای نتایج متناقضی باشد (وینگر<sup>۴</sup>، 1994، به نقل از کوان یانگ یوک<sup>۵</sup>، 2010). وینگر و همکارانش دریافتند که فرونشانی اولیه ی افکار می تواند منجر به مشغولیت فکری یا همان افکار تکراری گردد. بر خلاف تعداد اندکی از شواهد افکار فرونشاندن شده ادامه می یابند و برای اکثر افراد دارای تبعات منفی روانشناختی می باشد. آنها در چندین پژوهش به این نتیجه رسیدند که فرونشانی افکار خود منجر به سطوح بالاتر آسیب شناسی روانی میشود. در مقابل، محققان دیگر بحث می کنند که آسیب پذیری ها و آمادگیهای قبلی باعث استفاده از مکانیزم فرونشانی برای مواجهه با پریشانیهای ناشی از استرسها میباشد. کوونزی جی وانگ<sup>۶</sup> (2009) پیشنهاد میکنند که چندین فرایند در گسترش و ابقاء اضطراب تجربه شده در اضطراب اجتماعی وجود دارد. آنها مشاهده کرده اند که این فرایندها بدون توجه به شرایط برانگیزاننده ی اجتماعی شبیه هم هستند. وقتی این فرایند قبل از قرار گرفتن در شرایط اجتماعی رخ میدهد پس نشخوار فکری به عنوان یک شرایط پیش بینی کننده به حساب می آید و وقتی به دنبال شرایط خاصی اتفاق می افتد به عنوان نشخوار فکری بسته به موقعیت به حساب می آید. نشخوار فکری میتواند آزارنده بوده و با کارهای فرد تداخل ایجاد کند. به طور خاص نشخوار فکری به عنوان تمایل به تمرکز مکرر بر روی نشانگان استرسزا بوده و باعث استرس شده و و بر گرفته از این استرس

4. Winger.

5. Keunyoung youk.

6. Quincy J. Wong.

1. Rumination.

2. Nolen Hoeksema.

3. Papageorgiou, Wells.

میباشد. (نولن-هوکسما؛ 1991، به نقل از کوان یانگ<sup>1</sup>، 2010).

به علاوه ژوئن، چن<sup>2</sup> (2013) دریافت که یک رابطه ی مثبت معناداری بین نشخوار فکری بسته به رویدادهای گذشته و اضطراب وجود دارد که بعد از کنترل افسردگی در افراد همچنان پا برجا می ماند. در نتیجه فرونشانی افکار به عنوان تلاشی برای جلوگیری از نشخوار فکری مورد استفاده قرار می گیرد. به طور خاص تری افرادی که تحمل ابهامشان (با توجه به ابهام به عنوان عامل استرس زا، برانگیزاننده ی اضطراب و فرونشاندن ی اضطراب) پایین است باور دارند که باید از شرایط غیر مطمئن اجتناب کنند.

آنها همچنین تمایل دارند تا پیش بینی ناپذیری حوادث یا وقوع حوادث منفی را بیش از حد تخمین بزنند. این مساله باعث می شود که آنها اطلاعات مبهم و دو پهلو را تهدید کننده تعبیر کنند. تعدادی از مطالعات تحمل پایین در برابر عدم قطعیت با پریشانی بالا و نگرانی مرتبط می باشد، ارتباط قوی ای بین این حالت با اضطراب وجود دارد. به طور خاص تری تحمل پایین در برابر ابهام یک ارتباط قوی را با نگرانی و اضطراب شرح می دهد (دوگاس، 2006؛

لاگسن و بوکووسکی، 2003 به نقل از کیسوک تاکانو<sup>3</sup>، 2009). اگر چه تحمل ابهام پایین در ادبیات پژوهشی به صورت متغیر مرتبط با اضطراب توصیف می شود اما این حالت علاوه بر ارتباط خاص با اضطراب با افسردگی هم ارتباط دارد. در حالی که نگرانی یک تفکر دارای ویژگی تهدید کننده می باشد، با اضطراب بیشتر از افسردگی ارتباط دارد (بک، براون، استیر، ایدلسون و ریسکیند، 1987، به نقل از کوان یانگ یوک، 2010). در بررسی تحمل پایین ابهام ممکن است نه تنها با نگرانی ارتباط داشته باشد بلکه با نشخوار فکری نیز ارتباط داشته باشد. به علاه

گزارش داده اند که تحمل پایین ابهام با نگرانی و نشخوار فکری ارتباط دارد. (کوان یانگ یوک، 2010)

امکان دارد که اشخاص که دارای تحمل پایینی در عدم قطعیت هستند از افکار تکراری برای کاهش ابهام استفاده کنند و افکار تکراری ممکن است به صورت یک طرحواره ی عمیق درآید و باعث تقویت حالت های هیجانی منفی گردد. (ژوئن چن، 2013) یکی از مفاهیم مثبت، بهزیستی روانی<sup>4</sup> است، که به معنای فقدان عواطف منفی (اضطراب و افسردگی) و رضایتمندی از زندگی است. (دینر، 2003) بهزیستی روانشناختی مقوله از پدیده هاست که پاسخ های هیجانی افراد، قلمروی رضایت ها و ارزیابی های کلی از زندگی را شامل میشود. (روینی<sup>5</sup>، 2003) بهزیستی یعنی احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه های مختلف، خانواده، شغل و... می شود (دینر<sup>6</sup>، 2003). بهزیستی روانی می تواند از طریق ارزیابی های ذهنی افراد از تجارب خودشان سنجیده شود. مانند ادراکاتی از عاطفه و بهزیستی معنوی و اندازه گیری های عینی نظیر ( راهنماهای سلامتی جسمی و فشار خون و... ) (بنکه<sup>7</sup> و مک درمید<sup>8</sup>، 2004، به نقل از کهکی، 1384).

پایگاه اینترنتی انجمن افسردگی معتقد است بیماری های مزمن و صعب العلاج، فقط خود بیمار را درگیر نمی کنند و همسران افراد مبتلا به سرطان، بیشتر از خود آنان نگران درمان یا عود بیماری اند و پزشکان باید علاوه بر توجه به درمان اصل بیماری، به وضعیت روانی اطرافیان بیمار هم توجه داشته باشند. سرطان از جمله بیماری های مزمن است که به واسطه علائم و عوارض جانبی ناشی از درمان های

4. psychological well-being.

5. Roini.

6. Dinner.

7. Benke.

8. Mac Dermid.

1. Keun young.

2. Junwen Chena.

3. Keisuke T.

موضعی و سیستمیک از جمله جراحی و شیمی درمانی می تواند وضعیت روانشناختی بیماران را تحت تاثیر قرار دهد و از آنجایی که خانواده به عنوان اولین منبع مراقبتی و حمایتی برای عضو مبتلا به بیماری محسوب می شود، نوع نگرش خانواده نسبت به بیماری و علایم و عوارض ناشی از آن و اختلال های خلقی ناشی از آن تاثیر ویژه ای در امر مراقبت از بیمار دارد. (ساروفینو، 2002)

محققان انگلیسی به تازگی اعلام کرده اند که همسران مهمترین نقش را در حفظ روحیه بیمار مبتلا به سرطان انجام می دهند و می توانند مرگ همسر بیمارشان را به تعویق بیندازند. پیشرفت سرطان در بدن بیماران که همسرانی با روحیه و شاداب دارند بیش از 10 درصد کمتر از بیماران است که همسرانشان به واسطه ابتلای ایشان به سرطان، دچار افسردگی شده اند. دامنه این تحقیق شامل 10 هزار زوج بوده که یکی از آنان به سرطان مبتلا شده و در مرحله پیشرفت بیماری قرار داشته است. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که یکی از بهترین روش های مقابله با انواع سرطان تنها حفظ روحیه همراه بیمار است که گاه حتی پیشرفت این بیماری را در بدن بیمار به کمترین حد ممکن می رساند. محققان انگلیسی بر این باورند که خنده و حفظ شادابی کلید مقابله با انواع بیماری سرطان است. (پایگاه اینترنتی افسردگی) لذا یکی از سیاست های مهم مراقبتی این است که خانواده به عنوان یک مددجو نیاز به دانش و درک بیشتری نسبت به فرآیند بیماری و درمان دارد. لذا، لازم است تا وضعیت روانشناختی خانواده های آنان بالاخص افرادی که بیشتر با آنان در ارتباط هستند مورد بررسی قرار گیرد. (پایگاه اینترنتی انجمن افسردگی)

علاوه بر اثرات مثبت سلامت روانی و بهزیستی در این همسران، بیشتر تحقیقات بر روی افراد سرطانی انجام شده است و تحقیقات انجام شده بر

روی همسران آنان اندک است، وهمچنین با توجه به اینکه تحقیقات انجام شده در زمینه نشخوار فکری با متغیرهای بهزیستی روانی و اضطراب اندک میباشد پژوهشگر بر آن شد تا به انجام این تحقیق تا ضمن آگاهی از وضعیت روانی این قشر آسیب پذیر گامی در جهت حل مشکلات آنان بردارد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع علی، مقایسه ای (غیر آزمایشی) و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را، کلیه همسران افراد مبتلا به سرطان که تحت پوشش مراکز تامین اجتماعی شهر قم بوده اند (بیمارستان بقیه الله)، را تشکیل می دهند، که تعداد کلی آنها 240 نفر بوده است. از بین آنها 147 نفر (زن) به صورت تصادفی انتخاب شدند. به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز پژوهش، برای تکمیل پرسشنامه ها زنانی که جهت شیمی درمانی شوهرانشان مراجعه کرده بودند دعوت به عمل آمد، و پاکتهای حاوی دستورالعملهای پرسشنامه به همراه برگه های پاسخنامه، با هماهنگی پرستاران و پزشکان که از قبل توجیه شده بودند در اختیار آنان، قرار داده شد و پس از تکمیل پرسشنامه به پرستاران تحویل داده شد. به منظور بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش، برای تحلیل آماری داده های پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی ابتدا ماتریس همبستگی بین متغیرها محاسبه می گردد و سپس رابطه بین این متغیرها را از طریق مجموعه ای از تحلیل های رگرسیون چند متغیره به دست می آید.

### ابزار گردآوری اطلاعات

#### 1- پرسش نامه نشخوار فکری نولن و هوکسما

نولن و هوکسما و ماور (1991) پرسشنامه خودآزما تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار داد. پرسشنامه سبکهای پاسخ (RSQ) از دو مقیاس پاسخ های نشخواری (PRS) و مقیاس پاسخ های منحرف

کننده حواس (DRS) تشکیل شده است. 22 RRS عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می شود هر کدام را در مقیاس از 1 (هرگز) تا 4 (اغلب اوقات) درجه بندی کنند (نولن هوکسما، 2003) بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ های نشخواری پایایی درونی بالایی دارند. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از 88٪ تا 92٪ قرار دارد. پژوهش های مختلف نشان می دهد همبستگی بازآزمایی برای RRS، 67٪ است (لامیت 2004) این مقیاس برای اولین بار از زبان انگلیسی توسط نویسندگان حاضر به فارسی مقیاس ها را مناسب و آلفای کرونباخ آنها را بین 77٪ تا 90٪ یافته است چمت و ریف (1997) همسانی درونی مقیاس های بهزیستی روان شناختی را بین 82/0 تا 90/0 گزارش داده اند. همچنین این پرسشنامه توسط یوسفی در سال 1383 تدوین گردید.

## 2- پرسشنامه بهزیستی روان شناختی مک کامینز

در سال 2003 حدود 100 پژوهشگر از بیش از 40 کشور جهان متعهد شدند که مقیاس بین المللی برای برآورد بهزیستی روانی به نام نشانگر بهزیستی شخصی را هنجار گزینی کنند. مقیاس حاضر علاوه بر ماده کلی که رضایت عمومی فرد از زندگی را ارزیابی می کنند و در نمره مقیاس محاسبه نمی شوند. دارای 8 ماده است که هر کدام یک حوزه را مورد پرسش قرار می دهند. پاسخ ها در مقیاس درجه ای که از صفر تا 100 نمره گذاری شده اند قرار می گیرند، هر ماده برگرفته از مواد مرتبط در مقیاس کامل کیفیت زندگی و بیانگر یک قلمرو است. (آقا یوسفی، 1388) در پژوهش روی همسران شاهد جانباز آزاده استان قم، همبستگی منفی میان این مقیاس با بهزیستی نشانه های تنیدگی (50٪) و مقیاس افکار خود کار (52٪) را به عنوان روایی هم زمان به دست آورده است. پایایی این مقیاس در آن پژوهش به روش آلفای کرونباخ 85٪ محاسبه شد. در پژوهش حاضر، همبستگی منفی

معنادار با اختلال پس آسیبی (0/473) و نیز همبستگی منفی معنی دار (0/749) با نشانه های تنیدگی حاکی از روایی آن بود. اعتبار روایی خارجی، یک رابطه 0/78 بارضایت از مقیاس زندگی گزارش شده است 5٪ اعتبار است شانزده تحقیق در مورد جمعیت استرالیا یک تنوع در حداکثر حدود 3/2 درصدی ایجاد کرده است که مربوط به بهزیستی روانی می باشد. خطوط آلفای کرونباخ بین 0/70 و 0/85 در استرالیا و کشورهای دور دیگر دیده شده است، ارتباط های بین دامنه ها در حدود 0/30 تا 0/55 بود و مقدار ارتباط (کل آیتم) حداقل 0/50 است. شاخص همچنین این بحث پرداخته است که اعتبار آزمایش مجدد از 1-2 هفته با ارتباط روایی بیرونی تاثیر 0/84 داشته است.

## 3- پرسشنامه اضطراب بک

پرسشنامه اضطراب بک یک پرسشنامه ی خودگزارشی است که برای اندازه گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. این پرسشنامه یک مقیاس 21 ماده ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می کند. چهار گزینه هر سوال در یک طیف چهار بخشی از 0 تا 3 نمره گذاری میشود. هر یک از ماده های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی و هراس) را توصیف می کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه ای از صفر تا 63 قرار میگیرد. در خارج از کشور بک، ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) 92.0، اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته 75.0 و همبستگی ماده های آن از 0.30 تا 0.76 متغیر است. پنج نوع روایی محتوا همزمان سازه تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شد است که همگی نشاندهنده کارایی بالای این ابزار در اندازه گیری شدت اضطراب میباشد (بک و همکاران، 1988). مطالعات انجام شده در ایران نشان می دهد که این پرسشنامه از اعتبار و روایی

بالایی برخوردار است. به عنوان مثال غرایبی (1372) ضریب اعتبار آن را از طریق بازآزمایی و به فاصله ی دو هفته 0/80 گزارش کرده است. همچنین کاویانی و موسوی (1378) در بررسی ویژگی های روانسنجی این آزمون در جمعیت ایرانی، ضریب روایی در حدود 0/72 و ضریب اعتبار آزمون - آزمون مجدد به فاصله ی یک ماه را 0/83 و آلفای کرونباخ 0/92 را گزارش کرده‌اند. (آشتیانی، 1391).

### یافته ها

#### نمرات نشخوار فکری

بر اساس یافته‌های حاصله، میانگین نشخوار فکری 26/53 و انحراف معیار آن 10/78 می‌باشد. و ضرایب کجی و کشیدگی نشان می‌دهد که توزیع نرمال است. و بیشترین فراوانی متعلق به نمره 26 نشخوار فکری می‌باشد. طیف نمره دهی آن 5 تا 9 در صد است که در صد نمره آن پایین تر از حد متوسط می‌باشد.

#### نمرات اضطراب

بر اساس یافته‌های حاصله، میانگین اضطراب 19/20 و انحراف معیار آن 13/62 می‌باشد. و ضرایب کجی و کشیدگی نشان می‌دهد که توزیع نرمال است. و بیشترین فراوانی متعلق به نمره 23 و 11 اضطراب می‌باشد که 9.5 درصد این نمره را به خود اختصاص می‌دهد. نمره درصد آن پایین تر از حد متوسط می‌باشد.

#### نمرات ابعاد بهزیستی شخصی

بر اساس یافته های حاصله، میانگین رضایت از زندگی و انحراف معیار آن به ترتیب 6/72 و 2/08، استاندارد ها به ترتیب 4/14 و 2/20، تندرستی 6/84 و 2/64، به دست آورده ها 6/68 و 2/32، تندرستی 6/84 و 2/64، روابط 7/82 و 2/13، احساس امنیت 6/95 و 2/29، احساس بستگی 7 و 2/72، امنیت در آینده 6/25 و 2/7 و حالات معنوی 6/77 و 2/36 می‌باشد.

جدول شماره ۱- مجذور آر تنظیم شده

مدل متغیرها	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب همبستگی تعدیل کننده	خطای استاندارد برآورد
۱	. ۴۲۶ <sup>a</sup>	. ۱۸۲	. ۱۷۶	۱۲. ۶۳۷۹۰
۱	. ۴۳۴ <sup>a</sup>	. ۱۸۸	. ۱۸۲	۱. ۸۸۳۵۴
۱	. ۲۸۵ <sup>a</sup>	. ۰۸۱	. ۰۷۵	۲. ۱۱۷۷۹
۱	. ۲۶۱ <sup>a</sup>	. ۰۶۸	. ۰۶۲	۲. ۵۵۹۳۹
۱	. ۲۱۹ <sup>a</sup>	. ۰۴۸	. ۰۴۲	۲. ۰۸۶۸۷
۱	. ۱۸۵ <sup>a</sup>	. ۰۳۴	. ۰۲۸	۲. ۲۹۰۸۹
۱	. ۲۴۱ <sup>a</sup>	. ۰۵۸	. ۰۵۲	۲. ۲۳۶۱۸
۱	. ۲۴۶ <sup>a</sup>	. ۰۶۱	. ۰۵۴	۲. ۶۴۸۸۰
۱	. ۲۵۴ <sup>a</sup>	. ۰۶۴	. ۰۵۸	۲. ۶۲۷۹۶
۱	. ۱۷۳ <sup>a</sup>	. ۰۳۰	. ۰۲۳	۲. ۳۳۸۸۹

بررسی رابطه نشخوار فکری و اضطراب

جدول شماره ۲- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۵۱۳۶. ۹۷۶	۱	۵۱۳۶. ۹۷۶	۳۲. ۱۶۳	. ۰۰۰ <sup>b</sup>
باقی مانده	۲۳۱۵۸. ۹۰۱	۱۴۵	۱۵۹. ۷۱۷		
مجموع	۲۸۲۹۵. ۸۷۸	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان اضطراب را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۳- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب استاندارد		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار		
ثابت	۴. ۶۰۴	۲. ۷۷۷	۱. ۶۵۸	. ۱۰۰
نشخوار. فکری	. ۵۵۰	. ۰۹۷	. ۴۲۶	. ۰۰۰

با توجه به جدول شماره ۳، میزان بتای به دست آمده ( 0/426 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با اضطراب رابطه مثبت و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر متوسطی بر اضطراب داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی متوسطی را از اضطراب ارائه می دهد.

### رابطه نشخوار فکری با ابعاد بهزیستی روانی

جدول شماره ۴- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۱۱۹.۱۴۷	۱	۱۱۹.۱۴۷	۳۳.۵۸۴	۰.۰۰۰ <sup>b</sup>
باقی مانده	۵۱۴.۴۱۸	۱۴۵	۳.۵۴۸		
مجموع	۶۳۳.۵۶۵	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان رضایت از زندگی را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۵- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۸.۹۴۵	۴۱۴.			۲۱.۶۰۸	۰.۰۰۰
نشخوار فکری	-.۰۸۴	۰۱۴.	-.۴۳۴	-.۴۳۴	-۵.۷۹۵	۰.۰۰۰

با توجه به جدول شماره ۵، میزان بتای به دست آمده (0/434) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر متوسطی بر رضایت از زندگی داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی متوسطی را از رضایت از زندگی ارائه می دهد.

### رابطه نشخوار فکری با بعد استاندارد های بهزیستی شخصی

جدول شماره ۶- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۵۷.۶۷۰	۱	۵۷.۶۷۰	۱۲.۸۵۸	۰.۰۰۰ <sup>b</sup>
باقی مانده	۶۵۰.۳۳۰	۱۴۵	۴.۴۸۵		
مجموع	۷۰۸.۰۰۰	۱۴۶			

تاکید بر میزان F به دست آمده می توان استانداردها را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۷- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۷.۶۹۰	۴۶۵.			۱۶.۵۲۲	۰.۰۰۰
نشخوار فکری	-.۰۵۸	۰۱۶.	-.۲۸۵	-.۲۸۵	-۳.۵۸۶	۰.۰۰۰

با توجه به جدول شماره ۷، میزان بتای به دست آمده (0/258) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با استانداردها رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر استانداردها داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از استانداردها ارائه می دهد.

رابطه نشخوار فکری با بعد تندرستی بهزیستی شخصی

جدول شماره ۸- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۶۹.۵۷۹	۱	۶۹.۵۷۹	۱۰.۶۲۲	۰.۰۱ <sup>b</sup>
باقی مانده	۹۴۹.۸۲۳	۱۴۵	۶.۵۵۱		
مجموع	۱۰۱۹.۴۰۱	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان تندرستی را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۹- جدول بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۸.۵۴۳	۵۶۲.			۱۵.۱۸۷	۰.۰۰۰.
نشخوار فکری	-.۰۶۴	۰.۲۰.		-.۲۶۱	-۳.۲۵۹	۰.۰۱.

با توجه به میزان بتای به دست آمده (0/258) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با تندرستی رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر تندرستی داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از تندرستی ارائه می دهد.

رابطه نشخوار فکری با بعد به دست آورده های بهزیستی شخصی

جدول شماره ۱۰- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۲۶.۹۸۷	۱	۲۶.۹۸۷	۵.۱۴۲	۰.۲۵ <sup>b</sup>
باقی مانده	۷۶۰.۹۸۶	۱۴۵	۵.۲۴۸		
مجموع	۷۸۷.۹۷۳	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان به دست آورده ها را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۱۱- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۷.۷۳۹	۵۰۳.			۱۵.۳۷۰	۰.۰۰۰.
نشخوار فکری	-.۰۴۰	۰.۱۸.		-.۱۸۵	-۲.۲۶۸	۰.۲۵.

با توجه به میزان بتای به دست آمده (0/158) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با به دست آورده ها رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر به دست آورده ها داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از به دست آورده ها ارائه می دهد.

### رابطه نشخوار فکری با بعد روابط بهزیستی شخصی

جدول شماره ۱۲- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۳۱.۹۲۲	۱	۳۱.۹۲۲	۷.۳۳۰	۰.۰۸ <sup>b</sup>
باقی مانده	۶۳۱.۴۷۹	۱۴۵	۴.۳۵۵		
مجموع	۶۶۳.۴۰۱	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده در جدول 12 می توان روابط را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود.

جدول شماره ۱۳- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۸.۹۷۴	۴۵۹.			۱۹.۵۶۷	۰.۰۰۰
نشخوار فکری	-.۰۴۳	۰۱۶.			-۲.۷۰۷	۰.۰۰۸

با توجه به جدول 13 میزان بتای به دست آمده ( 0/219 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با روابط رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر روابط داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از روابط ارائه می دهد.

### رابطه نشخوار فکری با بعد احساس امنیت بهزیستی شخصی

جدول شماره ۱۴- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۴۴.۶۸۰	۱	۴۴.۶۸۰	۸.۹۳۵	۰.۰۳۵
باقی مانده	۷۲۵.۰۷۵	۱۴۵	۵.۰۰۱		
مجموع	۷۶۹.۷۵۵	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان احساس امنیت را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود

جدول شماره ۱۵- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۸.۳۲۱	۴۹۱.			۱۶.۹۳۱	۰.۰۰۰
نشخوار فکری	-.۰۵۱	۰۱۷.			-۲.۹۸۹	۰.۰۰۳

با توجه به جدول 15 میزان بتای به دست آمده ( 0/241 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با احساس امنیت رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر به دست آورده ها داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از احساس امنیت ارائه می دهد.

رابطه نشخوار فکری با بعد احساس بستگی بهزیستی شخصی

جدول شماره ۱۶- جدول تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۶۵.۶۵۳	۱	۶۵.۶۵۳	۹.۳۵۷	.۰۰۳ <sup>b</sup>
باقی مانده	۱۰۱۷.۳۴۱	۱۴۵	۷.۰۱۶		
مجموع	۱۰۸۲.۹۹۳	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان احساس بستگی را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود

جدول شمار ۱۷- بتا

متغیرها ی پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۸.۶۵۷	۵۸۲ .			۱۴.۸۷۲	.۰۰۰ .
نشخوار. فکری	-.۰۶۲	۰۲۰ .		-.۲۴۶	-۳.۰۵۹	.۰۰۳ .

با توجه به جدول 17 میزان بتای به دست آمده ( 0/246 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با احساس بستگی رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر احساس بستگی داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از احساس بستگی ارائه می دهد.

رابطه نشخوار فکری با بعد امنیت در آینده بهزیستی شخصی

جدول شماره ۱۸- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۶۸.۷۸۵	۱	۶۸.۷۸۵	۹.۹۶۰	.۰۰۳ <sup>b</sup>
باقی مانده	۱۰۰۱.۳۹۲	۱۴۵	۶.۹۰۶		
مجموع	۱۰۷۰.۱۷۷	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان امنیت در آینده را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود

جدول شمار ۱۹- بتا

متغیرها ی پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta	Beta		
ثابت	۷.۹۴۸	.۵۷۸			۱۳.۷۶	.۰۰۰
نشخوار. فکری	-.۰۶۴	.۰۲۰		-.۲۵۴	-۳.۱۵۶	.۰۰۲

با توجه به جدول 19 میزان بتای به دست آمده ( 0/254 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با امنیت در آینده رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر امنیت در آینده داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از امنیت در آینده ارائه می دهد.

## رابطه نشخوار فکری با بعد حالات معنوی بهزیستی شخصی

جدول شماره ۲۰- تحلیل واریانس برای معناداری مدل

منبع تغییرات	Ss	Df	MS	F	.Sig
رگرسیون	۲۴. ۳۸۳	۱	۲۴. ۳۸۳	۴. ۴۵۷	.۰۳۶ <sup>b</sup>
باقی مانده	۷۹۳. ۲۰۹	۱۴۵	۵. ۴۷۰		
مجموع	۸۱۷. ۵۹۲	۱۴۶			

با تاکید بر میزان F به دست آمده می توان حالات معنوی را از طریق نشخوار فکری پیش بینی نمود. بنابراین میتوان ضرایب رگرسیون را مطرح نمود

جدول شماره ۲۱- بتا

متغیرهای پیش بین	ضرایب بدون استاندارد		ضرایب استاندارد شده		t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta			
ثابت	۷. ۷۸۱	۵۱۴ .			۱۵. ۱۳۸	.۰۰۰ .
نشخوار فکری	-. ۰۳۸	۰۱۸ .	-. ۱۷۳		-۲. ۱۱۱	.۰۳۶ .

با توجه به جدول 21 میزان بتای به دست آمده ( 0/173 ) و سطح معناداری می توان بیان نمود که نشخوار فکری با حالات معنوی رابطه منفی و معناداری دارد و نشخوار فکری در این گروه نمونه تاثیر بسیار ناچیزی بر حالات معنوی داشته است. به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از حالات معنوی ارائه می دهد.

### بحث

فرضیه اول پژوهش حاضر چنین می باشد که بین نشخوار فکری و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد. طبق یافته های به دست آمده در پژوهش حاضر رابطه نشخوار فکری و ابعاد بهزیستی روانی بدین شکل می باشد:

نشخوار فکری با رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری دارد به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی متوسطی را از رضایت از زندگی ارائه می دهد .

نشخوار فکری با استانداردها رابطه منفی و معناداری دارد به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از استانداردها ارائه می دهد. نشخوار فکری با تندرستی رابطه منفی و معناداری دارد، به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از احساس امنیت ارائه می دهد .

نشخوار فکری با احساس بستگی رابطه منفی و معناداری دارد، به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از احساس بستگی ارائه می دهد.

نشخوار فکری با امنیت در آینده رابطه منفی و

معناداری دارد، به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی بسیار ناچیزی را از امنیت در آینده ارائه می‌دهد. نشخوار فکری با حالات معنوی رابطه منفی و معناداری دارد، به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش - بینی بسیار ناچیزی را از حالات معنوی ارائه می‌دهد. به طور کلی فرضیه دوم پژوهش تایید میشود. این یافته با نتایج رونی و همکاران (2003) و ریف و کینز (1995) و همچنین بیانی، گودرزی و کوچکی (1387) سازگار میباشد مبنی بر اینکه بین بهزیستی روانی و افسردگی (که مولفه اصلی افسردگی نشخوار فکری می‌باشد) رابطه منفی و معناداری است. همچنین با یافته های مایرز و داینر<sup>1</sup>، (1995) همسو میباشد مبنی بر اینکه، افراد با بهزیستی روانی پایین حوادث و وقایع زندگیشان را نا مطلوب ارزیابی نموده و بیشتر هیجانات منفی نظیر خشم، اضطراب و افسردگی (نشخوار فکری به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه افسردگی شناخته شده است) تجربه میکنند، به عبارتی بهزیستی با اضطراب و افسردگی رابطه قوی دارد، حال فرد با بهزیستی روانی بالا هیجانات مثبت را تجربه می‌کند و میزان اضطراب و افسردگی آنها بسیار پایین است به علاوه راجمن؛ (2000) دریافت که یک رابطه ی مثبت معناداری بین نشخوار فکری و افسردگی (نشخوار فکری به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه افسردگی شناخته شده است) (2000) دریافت وجود دارد، با مقایسه این دو پژوهش به این نتیجه میرسیم که افراد با بهزیستی روانی پایین و همچنین افراد دارای نشخوار فکری، حوادث زندگی را نامطلوب تلقی میکنند و بر حوادث گذشته بسیار تاکید دارند و همچنین آنها دچار علائم اضطراب و افسردگی می‌باشند. همچنین یافته های به دست آمده با پژوهش عسگری و صفرزاده (1386) مبنی بر رابطه معنادار بهزیستی روانی و افسردگی، همسو میباشد. لذا با مقایسه پژوهش های ذکر شده در بالا به نتیجه

منطقی این پژوهش مبنی بر رابطه بین نشخوار فکری و بهزیستی روانی میرسیم. فرضیه دوم پژوهش حاضر چنین می‌باشد که بین نشخوار فکری و اضطراب رابطه وجود دارد، طبق یافته های به دست آمده در پژوهش حاضر نشخوار فکری با اضطراب رابطه مثبت و معناداری دارد، به عبارت دیگر نشخوار فکری پیش بینی متوسطی را از اضطراب ارائه می‌دهد. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تایید میشود. این یافته با نتایج پژوهشهای: کونگ، یونگ یوک و شین یانگ سو (2010)، مبنی بر ارتباط بین نشخوار فکری و اضطراب، همخوانی دارد. کوان یانگ یوک (2010) در پژوهشی دریافت که نشخوار فکری با اضطراب و افسردگی ارتباط دارد. این پژوهش با پژوهش حاضر مبنی بر رابطه مثبت معنادار بین نشخوار فکری و اضطراب همسو میباشد. به علاوه راجمن؛ (2000) دریافت که یک رابطه ی مثبت معناداری بین نشخوار فکری بسته به رویداد های گذشته و اضطراب وجود دارد که بعد از کنترل افسردگی در افراد همچنان پا برجای ماند. این پژوهش با پژوهش حاضر مبنی بر رابطه مثبت معنادار بین نشخوار فکری و اضطراب همسو میباشد. باقری نژاد، صالحی فدردی و طباطبایی (1389) در پژوهشی به معرفی نشخوار فکری در چارچوب نظریه سبک های پاسخ و پیامد های آن برای خلق غمگین و اختلال افسردگی پرداختند. نتایج نشان داد نشخوار فکری با اضطراب رابطه وجود دارد. این یافته با توجه به نقش نشخوار فکری در اضطراب و با پژوهش حاضر همخوانی دارد. جون چن، رونالد، راپ، ماری، ابات (2013) در پژوهشی مبنی بر اینکه نشخوار فکری با اضطراب رابطه مثبت معنادار وجود دارد با پژوهش حاضر همخوانی دارد.

<sup>1</sup>. Dinner.

یوک، کیم، یانگ سوه و کانگ سولی (2010) در پژوهشی اثرات واسطه، نشخوار و نگرانی در رابطه بین خود شفقتی و اضطراب و افسردگی مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین خود شفقتی و اضطراب و افسردگی و نشخوار به عنوان یک میانجی قابل توجه، رابطه وجود دارد. بنابراین نتایج این پژوهش با پژوهش حاضر مبنی بر اینکه نشخوار فکری با اضطراب رابطه مثبت معنادار وجود دارد، همخوانی دارد.

کلارک و ولز (1995) و هیمبرگ (1997) شواهد تجربی بسیاری حاکی از عوارض جانبی نشخوار فکری در خلق و خوی افراد افسرده و شناخت آنها وجود دارد. در مقابل، مدل های برجسته هراس اجتماعی (کلارک و ولز (1995) هیمبرگ (1997) نشخوار را به عنوان یک عامل کلیدی در حفظ اثرات اضطراب اجتماعی به صورت گسترده پیشنهاد کرده اند. در پژوهشی، با هدف بررسی تاثیر نشخوار در برابر حواس پرتی ناشی از اضطراب و هراس اجتماعی انجام شد. نتایج نشان داده شد که باورهای ناسازگار نسبت به حواس پرتی، اضطراب و اضطراب اجتماعی با نمرات بالایی از نشخوار فکری حمایت می کنند (میچل، مولدز، کوینسی و ونگ (2009)، بنابراین اضطراب با نشخوار فکری رابطه دارد. با پژوهش حاضر همخوانی دارد.

با توجه به تحقیقات ذکر شده در بالا از اضطراب و نشخوار فکری به نتیجه منطقی این پژوهش مبنی بر رابطه مثبت بین اضطراب و نشخوار فکری می رسیم. به طور کلی یافته های این پژوهش نشان دهنده تاثیر نشخوار فکری بر بهزیستی و اضطراب می باشد. با توجه به این که همسران نقش مهمی در بهبودی و روند درمان و مراحل طولانی شیمی درمانی دارند پیشنهاد میگردد برای این قشر آسیب پذیر کارگاه های آموزشی شیوه های کنترل افکار نشخواری و کاهش اضطراب و همچنین کارگاه های افزایش بهزیستی و

شادکامی برگزار شود. با توجه بر اینکه این پژوهش در منطقه خاص انجام گرفته است، در مناطق دیگر نیز اجرا گردد، همچنین این پژوهش بر روی نمونه بیشتری انجام گردد. علاوه بر این پیشنهاد میشود در پژوهش های بعدی به سنجش میزان نشخوار فکری و بهزیستی روانی اضطراب در بین هر دو زوج پرداخته شود.

### سپاسگذاری

نگارندگان این مقاله مراتب سپاس و قدردانی خود را از پزشکان و پرستاران محترم بیمارستان بقیه الله قم ابراز میدارند.

## References

- Diner E, Oishi S, Lucas RE, personality culture and subjective well-being: Emotional and cognitive-Evaluations of life, *annual Review of psychology*, (2003):54-403-425.
- Junwen Chena, , Ronald M. Rapeeb, Maree J. Abbottc, Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination, *Journal of Anxiety Disorders* (2013) 27(5) 480–486.
- Keisuke T, Yoshihiko T. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *J Behaviour Research and Therapy* 47 (2009) 260° 264.
- Keunyoung, Y., KeunH. K. , Shin, Y, S., KangS. L (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *journal of Anxiety Disorders*. 6, 623° 628.
- nolen-Hoeksema S. , Jackson B (2007). Mediators of the gender difference in rumination. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(1) 115-121.
- Nolen-Hoeksema S (2003) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology* 110(4) 569-582.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco EB, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *J Perspectives on Psychological Science*. 2008; 3(5): 400-24.
- Papageorgiou C, Wells A. *Depressive rumination: nature, theory, and treatment*. New York: John Wiley & Sons; (2004). 78(3). 687-699.
- Quincy J. J. Wong, Michelle L. Moulds, Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals, *J Behaviour Research and Therapy* 47 (2009) 861° 867.
- Roini, C., Ottolini, F., Raffanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fave, A. G. (2003). The relationship of psychological well-being, distress, and personality. *Psychotherapy psychosomatics*. 72, 268-375.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 69(14) 719-727.

آقایوسفی، علیرضا (1388). "افکار خودکار و

بهبودی روانی در جانبازان قم"، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور قم مجله سلامت روانی. صفحات 189-183.

باقری نژاد، مینا، صالحی فدردی، جواد، و

طباطبایی، محمود (1389). "نشخوار فکری در چارچوب نظریه سبک‌های پاسخ و پیامد های آن برای خلق غمگین و اختلال افسردگی". مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی، 11(1)، 21-38.

بیانی، علی اصغر، گودرزی، حسینیه، کوچکی،

عاشورا (1387). "رابطه ابعاد بهزیستی روان شناختی و سلامت عمومی" در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دانش و پژوهش در روان شناسی تهران. شماره 36 و 35، ص 164-153.

ساروفینو، ادوارد (2002). "روانشناسی -

سلامت". ترجمه میرزای (1391). تهران انتشارات رشد

کهنکی، فاطمه (1384). "بررسی رابطه سازگاری

زناشویی و بهزیستی روان شناختی در بین دانشجویان متاهل دانشگاه الزهرا (س)".

پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا،

دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی

عسگری. پرویز، صفرزاده. سحر (1386). رابطه نگرش

مذهبی، بهزیستی روانشناختی و افسردگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. فصلنامه دانش و

پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال

چهاردهم، شماره 51.