مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۵، مرداد ۱۴۰۵، ۴۷۸-۴۶۳

نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان: یک مطالعه توصیفی

مریم سلیمانی[۱]، محمود نجفی[۲]

دریافت مقاله: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۵/۰۵/۰۷ پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

چکیده

زمینه و هدف: اختلالات افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان در دوران نوجوانی هستند و شناسایی متغیرهای زمینه‌ساز و محافظت‌کننده اهمیت دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش توصیفی حاضر از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ تشکیل دادند که ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارها شامل مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوانان Brown و همکاران (۲۰۱۱)، مقیاس نشخوار فکری Nolen-Hoeksema و Morrow (۱۹۹۱)، مقیاس تاب‌آوری Conner و Davidson (۲۰۰۳) و مقیاس پریشانی روان‌شناختی Lovibond و Lovibond (۱۹۹۵) بود. داده‌ها با استفاده از همبستگی Pearson و مدل‌یابی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مسیر ذهن‌آگاهی به افسردگی (β=-۰/۳۰، P<۰/۰۰۱) و اضطراب (β=-۰/۲۶، P<۰/۰۰۱) مستقیم و معنی‌دار است. هم‌چنین، نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب نقش میانجی معنی‌دار ایفاء کردند؛ به‌طوری‌که اثرات غیرمستقیم ذهن‌آگاهی از طریق نشخوار فکری و تاب‌آوری بر افسردگی (β=-۰/۳۲، P<۰/۰۰۱) و اضطراب (β=-۰/۲۶، P<۰/۰۰۱) معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: طبق یافته‌ها، ذهن‌آگاهی با کاهش نشخوار فکری و ارتقاء تاب‌آوری نقش مهمی در کاهش افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان دارد. بنابراین، تمرکز بر کاهش نشخوار فکری و تقویت تاب‌آوری در قالب مداخلات بهداشتی و مشاوره‌ای در مدارس، می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان باشد.

واژه‌های کلیدی: نشخوار فکری، تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی، افسردگی، اضطراب، دانش‌آموزان

ارجاع: سلیمانی م، نجفی م. نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان: یک مطالعه توصیفی. سال ۱۴۰۵، دوره ۲۵، شماره ۵، صفحات: ۴۷۸-۴۶۳.

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
۲- (نویسنده مسئول) استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
تلفن: ۰۲۳-۳۱۵۳۳۰۱۸، پست الکترونیکی: m_najafi@semnan.ac.ir

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

مقدمه

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین و چالش‌برانگیزترین دوره‌های زندگی محسوب می‌شود که با تغییرات گسترده زیستی، روانی و اجتماعی همراه است (۱). در این دوره، نوجوانان با فشارهای تحصیلی، هویتی و بین‌فردی متعددی مواجه هستند که می‌تواند آن‌ها را در معرض آسیب‌های روان‌شناختی گوناگون از جمله افسردگی و اضطراب قرار دهد (۲). شیوع رو به رشد اختلالات افسردگی (Depression) و اضطراب (Anxiety) در میان نوجوانان، به عنوان یکی از نگرانی‌های عمده نظام‌های سلامت روان در سراسر جهان مطرح شده است (۴، ۳). بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، افسردگی یکی از علل اصلی ناتوانی در نوجوانان است و اضطراب نیز به عنوان شایع‌ترین اختلال روانی در این گروه سنی شناخته می‌شود (۵). در ایران نیز مطالعات نشان دهنده شیوع قابل‌توجه این اختلالات در جمعیت دانش‌آموزی است (۷ ،۶). با توجه به پیامدهای مخرب این اختلالات بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی نوجوانان، شناسایی متغیرهای محافظت‌کننده و خطرساز در این زمینه از اولویت‌های پژوهشی حوزه روان‌شناسی و روان‌پزشکی به شمار می‌رود (۸).

در سال‌های اخیر، ذهن‌آگاهی (Mindfulness) به عنوان یکی از متغیرهای مهم در تبیین آسیب‌های روان‌شناختی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (۹). ذهن‌آگاهی به عنوان آگاهی غیرقضاوتی از تجارب لحظه‌ای تعریف می‌شود (۱۰) و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با کاهش علائم افسردگی و اضطراب در جمعیت‌های مختلف همراه است (۱۲، ۱۱). با این حال، آن‌چه کمتر مورد کاوش قرار گرفته، مکانیسم‌ها و سازوکارهای واسطه‌ای هستند که این رابطه را تبیین می‌کنند. در این راستا، شناخت مکانیسم‌های واسطه‌ای که تبیین‌کننده تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش افسردگی و اضطراب در نوجوانان هستند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱۳). زیرا این شناخت نه‌تنها به درک فرآیندهای روان‌شناختی زیربنایی کمک می‌کند، بلکه مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی کارآمدتر و هدف‌مندتر در اختیار متخصصان سلامت روان قرار می‌دهد (۱۴).

در این میان، نشخوار فکری (Rumination) به عنوان یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌های آسیب‌زا در رابطه با افسردگی و اضطراب مطرح شده است (۱۵). نشخوار فکری به الگوی تکراری و منفعلانه تفکر درباره علائم پریشانی، علل و پیامدهای آن اطلاق می‌شود که فرد را در چرخه‌ای از افکار منفی گرفتار می‌سازد (۱۷، ۱۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با کاهش نشخوار فکری، می‌تواند شدت علائم افسردگی را کاهش دهد (۱۹، ۱۸). به عبارت دیگر، افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، کمتر در دام افکار تکراری و منفی گرفتار می‌شوند و در نتیجه آسیب‌پذیری کمتری در برابر اختلالات خلقی تجربه می‌کنند (۲۰). با این وجود، اکثر این پژوهش‌ها در جمعیت بزرگسال انجام شده و تعمیم‌پذیری آن به جمعیت نوجوان ایرانی نیازمند بررسی‌های بیشتر است (۱۳).

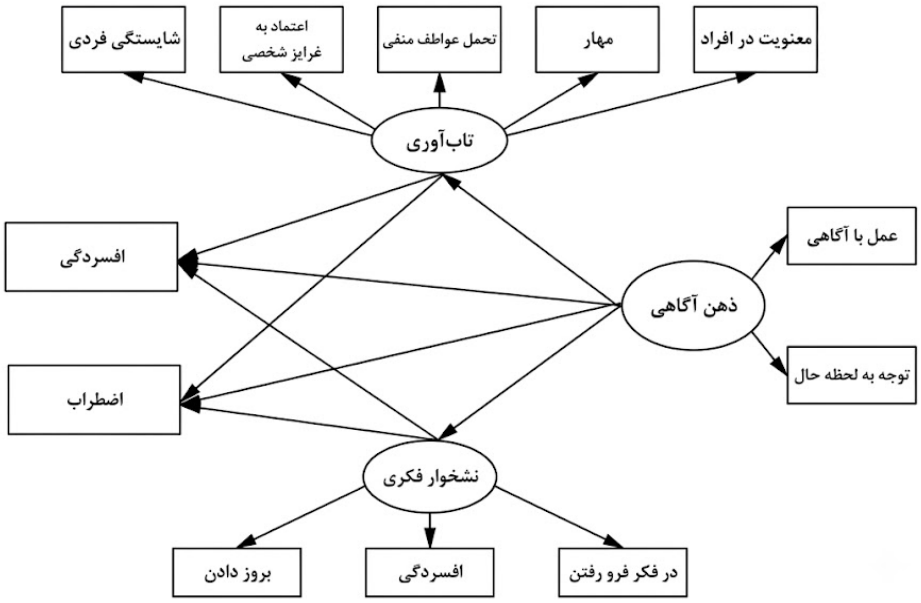
در مقابل، تاب‌آوری (Resilience) به عنوان یکی از متغیرهای محافظت‌کننده و مثبت‌نگر، نقشی تعیین کننده در مقابله با فشارهای روانی ایفاء می‌کند (۲۱). تاب‌آوری به توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده، آسیب‌زا یا استرس‌زا اشاره دارد (۲۲). پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی با افزایش تاب‌آوری، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند (۲۴، ۲۳) و در نتیجه کمتر دچار افسردگی و اضطراب شوند. Luo و همکاران نیز نشان دادند که نوجوانان دارای تاب‌آوری بالا کمتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند (۲۵).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

با این حال، مطالعات محدودی به بررسی هم‌زمان نقش میانجی نشخوار فکری (به عنوان عامل خطر) و تاب‌آوری (به عنوان عامل محافظتی) در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و آسیب‌های روانی در یک مدل یکپارچه پرداخته‌اند (۲۶). با وجود این‌که در سال‌های اخیر توجه به ذهن‌آگاهی به عنوان یک سازه مهم در سلامت روان افزایش یافته است (۱۲، ۱۱، ۹)، هنوز خلأهای نظری در مورد مکانیسم‌های میانجی این رابطه وجود دارد. به‌طور خاص، اندک پژوهشی به طور تجربی مدل واسطه‌ای نشخوار فکری و تاب‌آوری را در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در جمعیت نوجوانان ایرانی مورد بررسی قرار داده است. جمعیت نوجوانان به‌دلیل قرار گرفتن در دوره حساس تحولی و مواجهه با استرس‌های تحصیلی، هویتی و اجتماعی، از آسیب‌پذیری بیشتری در برابر اختلالات روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب برخوردار است (۷-۶)؛ لذا، شناسایی سازوکارهای زیربنایی تداوم این علائم در این جمعیت می‌تواند به تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات درمانی مؤثرتر کمک کند (۱۴). بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان است. در شکل ۱، مدل پیشنهادی پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱- مدل مفهومی نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه مدارس شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود.

Tabachnick و همکاران برای برآورد حداقل تعداد نمونه فرمول $N>50+8m$ را ارائه کرده‌اند که در آن m تعداد متغیرهای پیش‌بین و N حداقل حجم نمونه می‌باشد (۲۷). در پژوهش حاضر، متغیرهای پیش‌بین شامل ذهن‌آگاهی در دو سطح، تاب‌آوری در پنج سطح و نشخوارفکری در سه سطح است و نمونه حداقل باید ۱۳۰ نفر باشد که جهت افزایش اعتبار بیرونی ۳۰۷ نفر با روش

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این منظور ابتدا شهر نیشابور به چند منطقه جغرافیایی تقسیم شد و دو منطقه با استفاده از روش قرعه‌کشی انتخاب گردیدند. سپس از هر منطقه دو دبیرستان و از هر مدرسه سه کلاس به‌صورت تصادفی (با قرعه‌کشی) برگزیده شدند.

پژوهش پس از اخذ کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه سمنان با شناسه IR.SEMUMS.REC.1403.235 انجام شد. پرسش‌نامه‌ها شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش به‌صورت حضوری در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت و جلسه توجیهی برای توضیح اهداف، نحوه پاسخ‌گویی، محرمانگی و اختیاری بودن مشارکت برگزار شد. در نهایت، ۳۰۰ پاسخ‌نامه معتبر وارد تحلیل شدند.

معیارهای ورود شامل سن ۱۵ تا ۱۸ سال، اشتغال به تحصیل در مدارس شهرستان نیشابور، رضایت کتبی آگاهانه دانش‌آموز و والدین پس از توضیح کامل پژوهش و عدم ابتلاء به اختلالات روانی (مانند اختلال افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی) و اختلالات جسمی (مانند صرع، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و آسم) بودند. عدم ابتلاء به این اختلالات از طریق مصاحبه بالینی ساختاریافته بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویرایش پنجم (Structured clinical interview for DSM-5, clinician version; SCID-5-CV) توسط روان‌شناس بالینی و بررسی پرونده سلامت تحصیلی دانش‌آموزان تأیید گردید. معیار خروج شامل عدم تکمیل پرسش‌نامه بود. ملاحظات اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه، نداشتن هیچ‌گونه ضرر مالی و جانی رعایت شده است.

در این پژوهش، پس از اخذ مجوز اجرای پژوهش از دانشگاه و دریافت کداخلاق از کمیته اخلاق پژوهش، پژوهشگر ابتداء دو منطقه جغرافیایی به‌صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) از شهرستان نیشابور را انتخاب نمود. سپس فهرست تمام مدارس دولتی دوره دوم متوسطه این مناطق تهیه گردید و از میان هر منطقه جغرافیایی دو مدرسه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. در این روش، هر مدرسه به‌عنوان یک خوشه در نظر گرفته شد و چهار خوشه به‌طور تصادفی (قرعه‌کشی) از کل خوشه‌ها انتخاب گردید تا نماینده جمعیت مورد مطالعه باشند. پیش از شروع فرآیند جمع‌آوری داده‌ها نیز، رضایت آگاهانه از دانش‌آموزان و والدین به صورت دو مرحله‌ای اخذ شد.

ابتداء والدین فرم رضایت‌نامه کتبی را دریافت کرده و پس از مطالعه، موافقت خود را با مشارکت فرزندانشان اعلام کردند. سپس در جلسه توجیهی در کلاس روند پژوهش، ناشناس ماندن پاسخ‌ها و اختیار کامل در مشارکت برای دانش‌آموزان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه نیز از آنان دریافت شد. پس از هماهنگی با مدیران مدارس منتخب، پژوهشگر هدف پژوهش را برای دانش‌آموزان توضیح داد. پرسش‌نامه‌ها در محیط مدرسه و به صورت گروهی، با حضور مستقیم پژوهشگر در شیفت صبح تکمیل و در همان جلسه جمع‌آوری گردید. فرایند جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از ابزارهای زیر انجام گرفت.

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی: این پرسش‌نامه ابزار محقق ساخته است که اطلاعات جمعیت شناختی سن، جنسیت، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی را جمع‌آوری می‌کند.

مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (Depression Anxiety Stress Scales; DASS-21): این مقیاس دارای ۲۱ گویه با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (هیچ=۰، کمی=۱، گاهی=۲، همیشه=۳) است

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

که توسط Lovibond و Lovibond در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است. این مقیاس شامل سه مؤلفه افسردگی (۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۱)، اضطراب (۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹، ۲۰) و استرس (۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۸) است. دامنه نمرات هر مؤلفه ۰ تا ۲۱ است که نمره بالاتر در این مقیاس بیان‌گر علائم شدیدتر است. Lovibond و Lovibond این پرسش‌نامه را در یک نمونه غیربالینی اجراء کردند و ضریب آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس در اضطراب، استرس و افسردگی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۰ به‌دست آوردند (۲۸). Ameri و Najafi همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به‌ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ و برای مقیاس پریشانی روان‌شناختی ۰/۹۱ گزارش نمودند (۲۹). در پژوهش حاضر، پایایی پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۰ و برای مؤلفه‌های افسردگی ۰/۸۷، اضطراب ۰/۸۶ و استرس ۰/۸۹ بود.

مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوانان (Mindfulness Attention Awareness Scale in adolescent): این پرسش‌نامه توسط Brown و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شد که ۱۴ گویه دارد و در مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات از ۱۴ تا ۸۴ قرار دارد. این مقیاس شامل دو مؤلفه عمل با آگاهی (۸ گویه) و توجه به زمان حال (۶ گویه) بوده که نمره بالاتر در این مقیاس بیانگر ذهن‌آگاهی بیشتر است. Brown و همکاران ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۶ گزارش کردند (۳۰). Mohsenabadi و همکاران همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۱ گزارش نمودند (۳۱). در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ برای عمل با آگاهی ۰/۹۰ و توجه به زمان حال ۰/۸۸ و برای نمره کل ۰/۸۹ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه نشخوار فکری (The Ruminative Response Scale; RRS): این مقیاس توسط Nolen-Hoeksema و Morrow ساخته شده و دارای ۲۲ گویه با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا اغلب اوقات (نمره ۴) است. این مقیاس شامل سه مؤلفه بروز دادن (۵ گویه)، نشخوار افسرده (۱۲ گویه) و در فکر فرو رفتن (۵ گویه) بوده که نمره بالاتر در این مقیاس بیانگر نشخوار فکری شدیدتر است. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس ۲۲ و ۸۸ است. نمره ۲۲ تا ۳۳ میزان نشخوار فکری پایین است، نمره ۳۴ تا ۵۵ میزان نشخوار فکری متوسط است و نمره بالاتر از ۵۵ میزان نشخوار فکری بالا است. نمرات بالاتر در این پرسش‌نامه به معنای پاسخ نشخواری بیشتر افراد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌آور می‌باشد (۳۲). در پژوهش Erdur-Baker و Bugay ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ و ضریب بازآزمایی مقیاس ۰/۶۷ گزارش شده است (۳۳). در ایران Bagherinejad و همکاران در نمونه‌ای از دانشجویان آلفای کرونباخ را ۰/۸۸ به‌دست آوردند. ایشان همبستگی مثبت و معناداری را میان پاسخ نشخوارفکری با اضطراب و افسردگی گزارش کردند (۳۴). در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ برای بروز دادن ۰/۸۶، نشخوار افسرده ۰/۸۹ و در فکر فرو رفتن ۰/۸۵ و برای نمره کل ۰/۸۷ به‌دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری (Connor-Davidson Resilience Scale): این پرسش‌نامه توسط Connor و Davidson طراحی شده است و ۲۵ گویه دارد که در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات از ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد. این مقیاس شامل پنج مؤلفه شایستگی فردی (۸ گویه)،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

تحمل عواطف منفی (۷ گویه)، اعتماد به غرایز شخصی (۵ گویه)، مهار (۳ گویه)، معنویت در افراد (۲ گویه) بوده که نمره بالاتر در این مقیاس بیانگر تاب‌آوری بیشتر است. Connor و Davidson ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند (۳۵). ضریب پایایی با روش بازآزمایی در فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ به‌دست آمده است. این مقیاس در ایران توسط Mohammadi ترجمه و هنجاریابی شد و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ گزارش شد (۳۶). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مؤلفه شایستگی فردی ۰/۸۸، تحمل عواطف منفی ۰/۸۶، اعتماد به غرایز شخصی ۰/۸۹، مهار ۰/۸۸، معنویت در افراد ۰/۸۴ و برای نمره کل ۰/۸۶ به‌دست آمد.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد و داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی Pearson) و مدل‌یابی معادلات ساختاری (Structural Equations Modeling; SEM) تحلیل شد. سطح معناداری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

در این مطالعه ۳۰۰ نفر از دانش‌آموزان با میانگین و انحراف معیار سنی ۰/۵۷ ± ۱۶/۴۰ سال در طیف سنی ۱۵ تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفت. تعداد ۱۸۰ نفر (۶۰ درصد) از شرکت‌کنندگان دختر و ۱۲۰ نفر (۴۰ درصد) از شرکت‌کنندگان پسر بودند و ۱۷۱ نفر (۵۷ درصد) از آنان در پایه دهم، ۱۱۵ نفر (۳۸/۳ درصد) در پایه یازدهم و ۱۴ نفر (۴/۷ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند که از این میان ۹۵ نفر در رشته انسانی (۳۱/۷ درصد)، ۱۳۷ نفر در رشته تجربی (۴۵/۷) و ۶۸ نفر در رشته ریاضی (۲۲/۷ درصد) قرار داشتند.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش حاضر شامل میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۱ گزارش شده است. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی، بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری با اضطراب و افسردگی رابطه منفی و معنی‌دار و بین نشخوار فکری با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت (P<۰/۰۱). هم‌چنین، بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌دار و بین ذهن‌آگاهی با نشخوار فکری رابطه منفی و معنی‌دار وجود داشت (P<۰/۰۱).

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی و همبستگی متغیرهای پژوهش در دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ سال شهرستان نیشابور در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه- کمینه	۱	۲	۳	۴	۵
۱- اضطراب	۶/۳۰	۴/۹۶	۰-۲۱	۱				
۲- افسردگی	۵/۸۰	۴/۵۴	۰-۲۱	۰/۵۵**	۱			
۳- ذهن‌آگاهی	۶۵/۲۶	۱۰/۹۱	۲۰-۸۴	-۰/۴۳**	-۰/۵۴**	۱		
۴- نشخوارفکری	۴۶/۴۸	۱۴/۳۱	۲۲-۸۸	۰/۵۲**	۰/۶۱**	-۰/۴۵**	۱	
۵- تاب‌آوری	۶۴/۰۳	۱۵/۰۲	۲۵-۱۰۰	-۰/۴۱**	-۰/۵۰**	۰/۳۸**	-۰/۴۲**	۱

***** ضریب همبستگی Pearson، P<۰/۰۱***

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

در پژوهش حاضر، برای بررسی برازش روابط، از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد و پیش از آن، پیش‌فرض‌های آماری ارزیابی گردید. نرمال بودن یک‌متغیره با شاخص‌های کجی و کشیدگی تأیید شد (دامنه ۲±)، و نرمال بودن چندمتغیره با ضریب کشیدگی استاندارد Mardia (۴/۲۳) و نسبت بحرانی (۱/۸۷) بررسی شد که هر دو کمتر از ۵ و نشان‌دهنده برقراری پیش‌فرض بودند (۳۷). داده‌های پرت با شاخص Mahalanobis شناسایی (۳۸) و هفت مورد حذف شد. پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه با شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس بررسی شد و هیچ تخطی مشاهده نشد. جزئیات آماری متغیرها شامل ذهن‌آگاهی دارای کجی برابر با ۰/۷۴-، کشیدگی ۰/۸۹، شاخص تحمل ۰/۷۴ و عامل تورم واریانس برابر با ۱/۳۴ بود؛ نشخوارفکری دارای کجی ۰/۵۱، کشیدگی ۰/۱۰-، شاخص تحمل ۰/۷۱ و عامل تورم واریانس برابر با ۱/۳۹ بود؛ تاب‌آوری دارای کجی ۰/۲۴-، کشیدگی ۰/۲۸، شاخص تحمل ۰/۷۷ و عامل تورم واریانس برابر با ۱/۲۹ بود؛ و اضطراب دارای کجی ۰/۸۰ و کشیدگی ۰/۲۹ و افسردگی دارای کجی ۰/۷۸ و کشیدگی ۰/۰۴ بود. بنابراین، پیش‌فرض‌های آماری برقرار بوده و مدل معادلات ساختاری روش مناسبی برای ارزیابی برازش مدل است (۳۷).

پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی مدل پیشنهادی مورد ارزیابی قرار گرفت. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۲ گزارش شده است. به‌طور کلی، یک مدل مناسب باید دارای مقدار کای‌دو (Chi-square test) غیرمعنی‌دار و کای‌دو نسبت به درجه آزادی (χ^2/df) کمتر از ۳ باشد. هم‌چنین، شاخص نیکویی برازش (Goodness of Fit Index; GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (Adjusted Goodness of Fit Index; AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (Comparative Fit Index; CFI) و شاخص برازندگی هنجار شده (Normed Fit Index; NFI) مقادیری بالاتر از ۰/۹۰ داشته باشند. علاوه بر این، شاخص برازش افزایشی (Incremental Fit Index; IFI) نیز مقادیری بالاتر از ۰/۹۰ را بیان می‌کند. مهم‌ترین معیار برازش مدل، شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب (Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA) است که مقادیر کمتر از ۰/۰۸ بیانگر برازش مطلوب مدل بوده و نسبت به حجم نمونه حساسیت کمتری دارد (۲۷). طبق نتایج جدول ۲، شاخص‌های برازش (CFI=۰/۹۴، GFI=۰/۹۱، NFI=۰/۹۲، IFI=۰/۹۴ و RMSEA=۰/۰۷۸) حاکی از برازش خوب مدل پیشنهادی با داده‌ها است (۳۹).

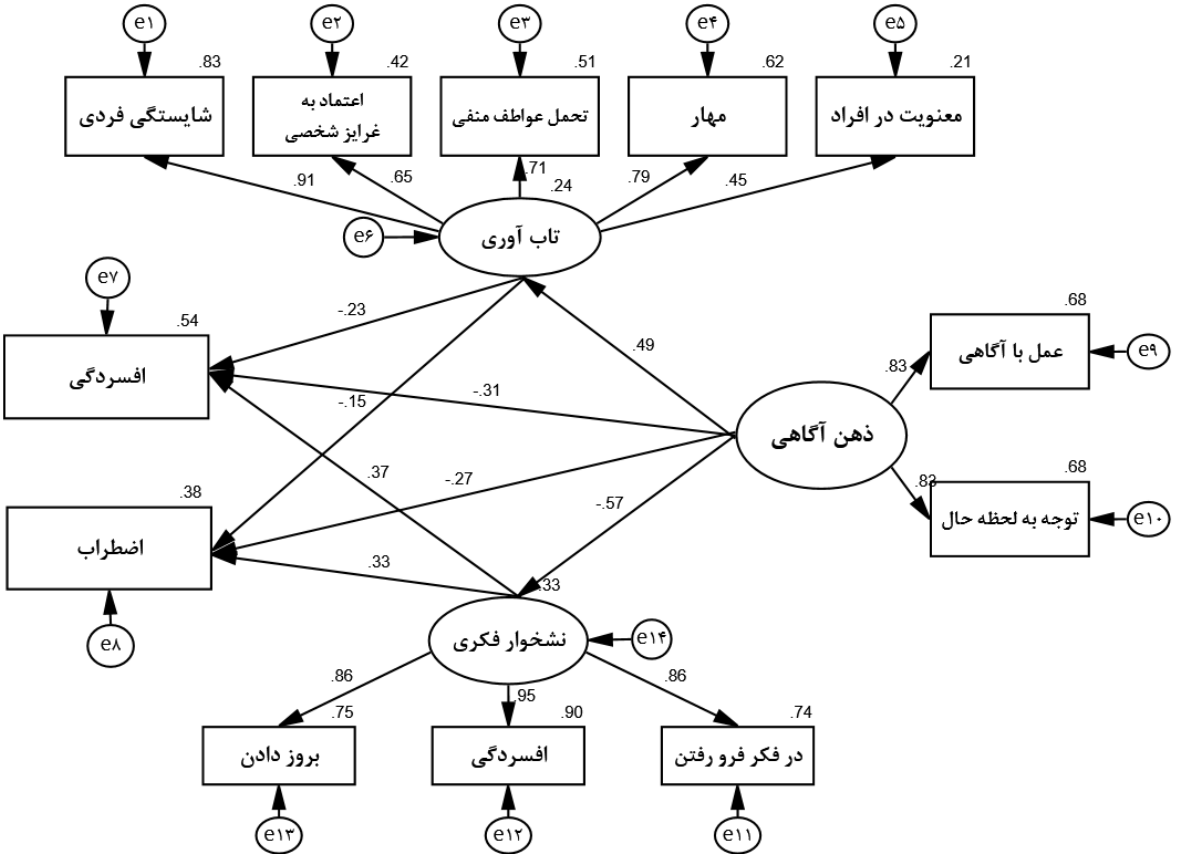
جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل پژوهش بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ سال شهرستان نیشابور در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

شاخص برازندگی	χ^2/df	CFI	NFI	GFI	AGFI	IFI	RMSEA
سطح قابل قبول (۳۹)	۵>	۰/۹۰<	۰/۹۰<	۰/۹۰<	۰/۹۰<	۰/۹۰<	۰/۰۸>
پیشنهادی	۳/۵۴۱	۰/۹۴۰	۰/۹۲۲	۰/۹۱۳	۰/۹۰۳	۰/۹۴۱	۰/۰۷۸
نتیجه	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

هم‌چنین، شاخص R^2نشان‌دهنده واریانس تبیین شده متغیرهای درونزا می‌باشد؛ ضریب تعیین متغیر اضطراب ۰/۳۴ و افسردگی ۰/۵۰ بود که نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی، نشخوار فکری و تاب‌آوری ۳۴ درصد از تغییرات اضطراب و ۵۰ درصد از تغییرات افسردگی را پیش‌بینی می‌کنند و این میزان در حد متوسط قرار دارد (۳۷). نمودار ۲، الگوی پیشنهادی پژوهش را نمایش می‌دهد.



نمودار ۲- ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ سال شهرستان نیشابور در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

ضرایب استاندارد کلیه مسیرها و مقادیر بحرانی در مدل آزمون شده در جدول ۳ قابل مشاهده است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱، β=-۰/۳۰)، تاب‌آوری (P<۰/۰۰۱، β=-۰/۲۳) و نشخوار فکری (P<۰/۰۰۱، β=۰/۳۷) بر افسردگی اثر معنی‌داری دارد. هم‌چنین، نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱، β=-۰/۲۶)، تاب‌آوری (P<۰/۰۰۱، β=-۰/۱۴) و نشخوار فکری (P<۰/۰۰۱، β=۰/۳۳) بر اضطراب اثر معنی‌داری دارد. اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری (P<۰/۰۰۱، β=۰/۴۹) و نشخوار فکری (P<۰/۰۰۱، β=-۰/۵۷) نیز معنی‌دار بود.

CCBY-NC.4.0 DEED
[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

جدول ۳- ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی پیشنهادی بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ سال شهرستان نیشابور در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

مسیر	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	مقدار P
ذهن‌آگاهی---> تاب‌آوری	۰/۴۹	۰/۴۲	۰/۰۵۷	۷/۴۹	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ---> نشخوار فکری	-۰/۵۷	-۰/۲۴	۰/۰۲۸	-۸/۶۸	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ---> افسردگی	-۰/۳۰	-۰/۲۴	۰/۰۵۴	-۴/۴۳	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ---> اضطراب	-۰/۲۶	-۰/۱۹	۰/۰۵۶	-۳/۴۸	<۰/۰۰۱
تاب‌آوری ---> افسردگی	-۰/۲۳	-۰/۲۰	۰/۰۴۸	-۴/۳۸	<۰/۰۰۱
تاب‌آوری ---> اضطراب	-۰/۱۴	-۰/۱۲	۰/۰۵۰	-۲/۵۰	<۰/۰۰۱
نشخوار فکری ---> افسردگی	۰/۳۷	۰/۶۸	۰/۱۰۴	۶/۶۰	<۰/۰۰۱
نشخوار فکری ---> اضطراب	۰/۳۳	۰/۵۶	۰/۱۰۸	۵/۲۵	<۰/۰۰۱

در ادامه، نتایج حاصل از روابط واسطه‌ای با استفاده از آزمون بوت استرپ (Bootstrap) به جهت آزمودن مسیر واسطه‌ای در جدول ۴ نشان داده شده است. نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی از طریق نشخوارفکری و تاب‌آوری بر اضطراب (β=-۰/۲۶، P<۰/۰۱) و افسردگی (β=-۰/۳۲، P<۰/۰۱) از لحاظ آماری معنی‌دار بود و نشخوارفکری و تاب‌آوری به‌صورت جزئی و نه کامل قادر به میانجی‌گری بین متغیرهای پیش‌بین با ملاک؛ یعنی بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب بود.

جدول ۴- نتایج بوت استرپ برای مسیر غیر مستقیم الگوی پیشنهادی بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ سال شهرستان نیشابور در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ (n=۳۰۰)

مسیرها	اثر غیرمستقیم	خطای استاندارد	حد بالا	حد پایین	مقدار P
ذهن‌آگاهی بر افسردگی از طریق نشخوار فکری و تاب‌آوری	-۰/۳۲	۰/۰۸۲	-۰/۱۸۸	-۰/۵۰۸	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی بر اضطراب از طریق نشخوار فکری و تاب‌آور	-۰/۲۶	۰/۰۷۱	-۰/۱۶۱	-۰/۴۱۴	<۰/۰۰۱

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی نشخوار فکری و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی و معنی‌داری وجود دارد که با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (۹، ۱۱، ۱۸). در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به عنوان آگاهی غیرقضاوتی از تجارب لحظه‌ای حاضر (۱۰) با کاهش توجه به افکار منفی و افزایش پذیرش تجارب درونی به عنوان یک عامل محافظتی در برابر نشانه‌های افسردگی و اضطراب عمل می‌کند. به عبارت دقیق‌تر، ذهن‌آگاهی با ایجاد فاصله‌ای بین فرد و افکار منفی‌اش از گرفتارشدن در چرخه‌های تکراری تفکر منفی

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

جلوگیری می‌کند و به فرد امکان می‌دهد تا به جای واکنش هیجانی آنی پاسخ‌های انطباقی‌تری به موقعیت‌های استرس‌زا نشان دهد (۱۳). این فرایند به‌ویژه در نوجوانان که به‌دلیل حساسیت بالای هیجانی و رشد ناقص مهارت‌های تنظیم هیجان در معرض آسیب‌پذیری بیشتری هستند، نقش محافظتی مهمی ایفا می‌کند.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با کاهش علائم افسردگی و اضطراب در جمعیت‌های مختلف از جمله نوجوانان همراه است (۲۰ ،۱۳). در یک مطالعه طولی بر روی نوجوانان ذهن‌آگاهی به طور منفی علائم افسردگی را پیش‌بینی کرد که نشان‌دهنده نقش محافظتی آن در طول زمان است (۱۸). هم‌چنین، نتایج یک متا-آنالیز نشان داد مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در محیط مدرسه تأثیر مثبتی بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب نوجوانان داشته است (۱۱). افزون بر این، مرور سیستماتیک کارآزمایی‌های بالینی تصادفی‌شده نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت متوسطی بر کاهش اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان دارد (۹). این یافته‌ها همگی مؤید آن است که ذهن‌آگاهی با مکانیسم‌های مختلفی از جمله کاهش نشخوار فکری و افزایش تنظیم هیجانی به کاهش آسیب‌پذیری نوجوانان در برابر افسردگی و اضطراب کمک می‌کند و این رابطه در جمعیت‌های مختلف به‌طور تجربی تأیید شده است (۲۶، ۱۴).

هم‌چنین، یافته بعدی پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه مستقیم و معنی‌دار بین ذهن‌آگاهی با نشخوارفکری و تاب‌آوری، با نتایج مطالعات پیشین هم‌راستا است (۲۶ ،۱۹). در تبیین این یافته می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی به‌عنوان ظرفیت آگاهی غیرقضاوتی از لحظه حال (۱۰) با مکانیسم‌های شناختی و هیجانی مختلفی هم‌زمان بر کاهش نشخوار فکری و افزایش تاب‌آوری تأثیر می‌گذارد. به‌بیان دقیق‌تر، هنگامی که نوجوانان با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، افکار و هیجانات خود را بدون قضاوت مشاهده می‌کنند، کمتر در معرض راه‌اندازی چرخه‌های نشخوار فکری قرار می‌گیرند (۲۰)؛ زیرا ذهن‌آگاهی توانایی دیدن افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنی گذرا و نه واقعیت‌های عینی را تقویت می‌کند و بدین‌ترتیب از تداوم تمرکز منفی بر علائم پریشانی و علل و پیامدهای آن جلوگیری می‌نماید (۱۴). در مقابل، ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از تجارب درونی و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، ظرفیت نوجوانان را برای سازگاری فعالانه با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد و از این طریق سطح تاب‌آوری آنان را ارتقاء می‌بخشد (۲۵ ،۲۳)؛ به‌گونه‌ای که نوجوانان ذهن‌آگاه، در مواجهه با چالش‌ها از راهبردهای مقابله‌ای کارآمدتر استفاده کرده و سریع‌تر به تعادل هیجانی بازمی‌گردند. نتایج یک مطالعه طولی نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق کاهش نشخوار فکری، علائم افسردگی را در نوجوانان کاهش می‌دهد (۱۸). هم‌چنین، در یک مطالعه همبستگی رابطه منفی بین ذهن‌آگاهی و نشخوار فکری در نوجوانان تأیید شد (۱۳). از سوی دیگر، نتایج یک مرور سیستماتیک نشان داد که ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک عامل محافظتی، رابطه مثبتی با تاب‌آوری در نوجوانان و بزرگسالان جوان دارد (۲۵). این یافته‌ها حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی از دو مسیر مجزا اما مکمل، یعنی کاهش نشخوار فکری و افزایش تاب‌آوری، به بهبود سلامت روان نوجوانان کمک می‌کند.

یافته‌ها هم‌چنین نشان داد نشخوارفکری و تاب‌آوری اثر مستقیم بر اضطراب و افسردگی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت نشخوار فکری به‌عنوان یک عامل خطر با تداوم تمرکز بر افکار منفی و تعمیم آن‌ها به جنبه‌های مختلف زندگی، آسیب‌پذیری نوجوانان را در برابر افسردگی و اضطراب افزایش

CCBY-NC.4.0 DEED
[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]
[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

می‌دهد (۳۲، ۱۶، ۱۵). در مقابل، تاب‌آوری به‌عنوان یک عامل محافظتی با تقویت سازگاری فعالانه و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد از شدت علائم افسردگی و اضطراب می‌کاهد (۲۵، ۲۲، ۲۱). این یافته‌ها نشان می‌دهد که نشخوار فکری و تاب‌آوری هر یک به‌طور مستقیم و از مسیرهای متفاوت بر سلامت روان نوجوانان تأثیر می‌گذارند.

هم‌چنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نشخوارفکری و تاب‌آوری نقش میانجی در رابطه میان ذهن‌آگاهی بر اضطراب و افسردگی ایفاء می‌کنند. در تبیین این یافته، می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی از دو مسیر مجزا اما مکمل، بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب در نوجوانان تأثیر می‌گذارد: مسیر اول از طریق کاهش نشخوار فکری و مسیر دوم از طریق افزایش تاب‌آوری است. به عبارت دقیق‌تر، ذهن‌آگاهی با تقویت آگاهی غیرقضاوتی از تجارب لحظه‌ای به نوجوانان کمک می‌کند تا از چرخه‌های تکراری تفکر منفی فاصله بگیرند و در نتیجه نشخوار فکری کاهش می‌یابد (۲۰، ۱۴). از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از تجارب درونی و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، ظرفیت نوجوانان را برای سازگاری فعالانه با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد و از این طریق سطح تاب‌آوری آنان را ارتقا می‌بخشد (۲۵، ۲۳). این دو مسیر میانجی نشان‌دهنده آن است که ذهن‌آگاهی نه‌تنها به‌طور مستقیم، بلکه به‌طور غیرمستقیم و از طریق مکانیسم‌های شناختی (کاهش نشخوار) و هیجانی-رفتاری (افزایش تاب‌آوری) به کاهش آسیب‌پذیری نوجوانان در برابر افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. به‌بیان دیگر، نوجوانانی که از سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی برخوردارند، هم از گرفتارشدن در افکار تکراری و منفی رهایی می‌یابند و هم در مواجهه با چالش‌ها، انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ در نتیجه کمتر دچار نشانه‌های افسردگی و اضطراب می‌شوند. این یافته با مدل نظری پژوهش که بر نقش دوگانه نشخوار فکری به‌عنوان عامل خطر و تاب‌آوری به‌عنوان عامل محافظت تأکید دارد، همسو بوده و نشان دهنده اهمیت توجه هم‌زمان به هر دو سازوکار میانجی در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی برای نوجوانان است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از ابزار خودگزارشی، محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان نیشابور و مقطعی بودن پژوهش اشاره کرد. هم‌چنین، این مطالعه بر روی کل نمونه دانش‌آموزی انجام شده و تعمیم روابط ساختاری به تفکیک جنسیت نیازمند پژوهش‌های مستقل آتی با آزمون‌های چندگروهی است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در سایر جوامع و با ابزارهای متفاوت انجام شود. هم‌چنین، بررسی عوامل دیگر مؤثر بر اضطراب و افسردگی مانند وسواس و نگرانی، با روش‌های کیفی و مصاحبه پیشنهاد می‌شود. انجام این پژوهش در گروه‌های دانشجویان و دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب و افسردگی، می‌تواند به تعمیم نتایج کمک کند. در نهایت پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در بسته‌های مداخله‌ای آینده، اثر میانجی‌های شناختی (نشخوار) و هیجانی (تاب‌آوری) را به عنوان شاخص‌های دستاورد درمان ارزیابی کنند.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، ذهن‌آگاهی هم به‌طور مستقیم و هم از طریق کاهش نشخوار فکری و افزایش تاب‌آوری به کاهش علائم افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک می‌کند. به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی با کاهش افکار تکراری و منفی از یک سو و افزایش توانایی مقابله با چالش‌ها از سوی دیگر، آسیب‌پذیری روانی نوجوانان را کاهش می‌دهد. از این رو، طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در مدارس باید بر آموزش

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

مهارت‌های ذهن‌آگاهی، کاهش نشخوار فکری و تقویت تاب‌آوری به‌طور هم‌زمان متمرکز باشد که می‌تواند گامی مؤثر در ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان باشد.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه علوم پزشکی سمنان است. نویسندگان صمیمانه از تمامی شرکت‌کنندگان که با حمایت ارزشمند خود زمینه اجرای این پژوهش را فراهم کردند، قدردانی می‌کنند.

تعارض منافع: مطابق با اظهارات نویسندگان، این مطالعه فاقد هرگونه تعارض منافع است.

حامی مالی: این پژوهش از هیچ منبع مالی یا حمایتی بهره‌مند نبوده است.

ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق): این پژوهش با کد اخلاق IR.SEMUMS.REC.1403.235 در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سمنان تصویب شده است.

مشارکت نویسندگان

- **طراحی ایده:** محمود نجفی، مریم سلیمانی
- **روش کار:** محمود نجفی، مریم سلیمانی
- **جمع‌آوری داده‌ها:** مریم سلیمانی
- **تجزیه و تحلیل داده‌ها:** مریم سلیمانی
- **نظارت:** محمود نجفی
- **مدیریت پروژه:** محمود نجفی
- **نگارش-پیش‌نویس اصلی:** محمود نجفی، مریم سلیمانی
- **نگارش-بررسی و ویرایش:** محمود نجفی، مریم سلیمانی

References

1. Ameri N, Najafi M. Structural relationships of emotional inadequacy and tendency to risky behaviors in adolescents: the mediating role of psychological flexibility. *Journal of Psychology* 2024; 2(28): 142-51. [Farsi]

2. Yang X, Fang Y, Wang Y, Liu S, Cai J, Li H, et al. Multidimensional stressors and depressive and anxiety symptoms in adolescents: A network analysis through simulations. *Journal of Affective Disorders* 2024; 347: 364-74.

3. Ramdhonee-Dowlot K, Balloo K, Morgül E, Essau CA. Prevalence of anxiety and depression among children and adolescents in low-and middle-income Countries-A systematic review. *Psychiatric research and Clinical Practice* 2025; 7(4): 218-43.

4. Wang Z, Dou Y, Yang X, Guo X, Ma X, Zhou B, et al. Global, regional, and national burden of mental disorders among adolescents and young adults, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Translational Psychiatry* 2025; 15(1): 397.

5. WHO. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (11th Revision). 2018.

6. Bazargan M, Dehghani A, Ramezani MA, Ramezani A. Prevalence of depression among Iranian children and adolescents: An updated systematic review and meta-analysis. *Health Science Reports* 2023; 6(10): e1584.

7. Mohammadi MR, Ahmadi N, Khaleghi A, Mostafavi SA, Kamali K, Rahgozar M, et al. Prevalence and correlates of

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

psychiatric disorders in a national survey of Iranian children and adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry* 2019; 14(1): 1-15.

8. Gorman EL, Burke HH, Rubino LG, Vargas I, Haeffel GJ. Teasing apart the effect of depression specific and anxiety specific symptoms on academic outcomes. *Klinicheskaia i spetsial'naia psikhologiia= Clinical Psychology and Special Education* 2020; 9(3): 91-104.

9. Carneiro BD, Pozza DH, Costa-Pereira JT, Tavares I. Mindfulness in mental health and psychiatric disorders of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Pediatric Reports* 2025; 17(3): 59.

10. Ameri N, Najafi M. Modeling Readiness and Eagerness for Treatment based on Mindfulness with the Mediating Role of Decentralization and Feelings of Inferiority in Substance-Dependent Individuals Undergoing Methadone Maintenance Treatment. *Quarterly Journal of Health Psychology* 2026; 14(56): 95-114. [Farsi]

11. Fulambarkar N, Seo B, Testerman A, Rees M, Bausback K, Bunge E. Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health* 2023; 28(2): 307-17.

12. Eivaznezhad Firouzsalari A, Narimani M, Basharpoor S, Mousavi SM. Effectiveness of the learning to BREATHE mindfulness curriculum on adolescent psychological outcomes: a systematic review. *J Child Ment Health* 2026; 12(4): 84-100. [Farsi]

13. Zimmer-Gembeck MJ, Clear SJ, Campbell SM. Peer relationships and stress: Indirect associations of dispositional mindfulness with depression, anxiety and loneliness via ways of coping. *Journal of Adolescence* 2021; 93(1): 177-89.

14. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review* 2015; 37: 1-12.

15. Michl LC, McLaughlin KA, Shepherd K, Nolen-Hoeksema S. Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology* 2013; 122(2): 339-52.

16. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science* 2008; 3(5): 400-24.

17. Ameri N, Najafi M, Babaei J. Structural Relationships of Intolerance of Uncertainty and Risky Behaviors in Adolescents: The Mediating Role of Decentering and Rumination. *Journal of Psychological Studies* 2026; 22(2): 93-108. [Farsi]

18. Ćavar Mišković F, Milas G. Mindfulness reduces adolescent depression through stress appraisal and cognitive reactivity: evidence from a four-wave longitudinal study. *Medicina* 2025; 61(7): 1154.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

19. Wei S, Qin W, Yu Z, Cao Y, Li P. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and related psychological indicators: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology* 2025; 13(1): 968.

20. Hilt LM, Swords CM, Webb CA. Randomized controlled trial of a mindfulness mobile application for ruminative adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 2025: 54(1): 99-112.

21. Thorvaldsen S, Hansen KT, Forsberg JT. Children and adolescents weathering the storm: Resilience in the presence of bullying victimization, harassment, and pandemic lockdown in northern Norway. *Scandinavian Journal of Psychology* 2024; 65(4): 735-46.

22. Farchi MU, Peled-Avram M. The ART of resilience: a theoretical bridge across resilience perspectives. *Frontiers in Psychology* 2025; 16: 1556047.

23. Karimi S, Mottaghi S, Moradi A. The effectiveness of mindfulness-based therapy in improving resilience and reducing the clinical symptoms of adolescents with post-traumatic stress disorder due to sexual harassment: A single-subject study. *Clinical Psychology Studies* 2022; 13(46): 93-130. [Farsi]

24. Rahimpour S, Arefi M, Manshaii GR. The effectiveness of mixed method of time perspective and mindfulness education on resilience and wisdom. *Positive Psychology Research* 2021; 7(1): 35-52. [Farsi]

25. Luo S, Hu J, Zhang J, Mei Z, Tang Z, Luo S. The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry* 2025; 16: 1536553.

26. Shi K, Feng G, Huang Q, Ye M, Cui H. Mindfulness and negative emotions among Chinese college students: chain mediation effect of rumination and resilience. *Frontiers in Psychology* 2023; 14: 1280663.

27. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson; 2007. p. 25-34.

28. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy* 1995; 33(3): 335-43.

29. Ameri N, Najafi M. The mediating role of psychological distress (stress, anxiety, and depression) in the relationship between experiential avoidance and obsessive-compulsive symptoms. *Psychol Stud* 2021; 17(4): 11-31. [Farsi]

30. Brown KW, West AM, Loverich TM, Biegel GM. Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment* 2011; 23(4): 1023.

31. Mohsenabadi H, Shabani MJ, Zanjani Z. Factor structure and reliability of the mindfulness attention awareness scale for adolescents and the relationship between mindfulness and anxiety in adolescents. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2019; 13(1): e64097.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

32. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology* 1991; 61(1): 115.

33. Erdur-Baker Ö, Bugay A. The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2010; 1(5): 2178-81.

34. Bagherinejad M, Salehi Fadardi J, Tabatabaei SM. The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian university of students. *Research in Clinical Psychology and Counseling* 2010; 11(1): 21-38. [Farsi]

35. Connor KM, Davidson JRT. Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety* 2003; 18(9): 76-82.

36. Mohammadi M. Factors influencing resiliency in at risk substance abusers. Dissertation for the degree of Doctorate of Philosophy in Clinical Psychology. *Tehran: University of Welfare and Rehabilitation* 2005; 44-84. [Farsi]

37. Blunch NJ. Introduction to structural equation modeling using IBM SPSS Statistics and EQS. London: SAGE Publications; 2015. p. 360.

38. Widhiarso W, Sumintono B. Examining response aberrance as a cause of outliers in statistical analysis. *Personality and Individual Differences* 2016; 98: 11-5.

39. Sanjari S, Tavan A, Abbasi H, Salajegheh A, Mohammadi Soliemani MR. Development and Psychometric Evaluation of the Tehran Adolescent Aggression Scale: A Mixed-Methods Study. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2025; 619(4): e153646.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]

CCBY-NC.4.0 DEED

The Mediating Role of Rumination and Resilience in the Relationship of Mindfulness and Depression and Anxiety in Students: A Descriptive Study

Maryam Soleimani[1], Mahmoud Najafi[2]

Received: 16/05/26 Sent for Revision: 10/06/26 Received Revised Manuscript: 29/07/26 Accepted: 01/08/26

Background and Objectives: Depression and anxiety disorders are among the most common mental health problems in adolescence, and identifying predisposing and protective variables is important. The present study aimed to determine the mediating role of rumination and resilience in the relationship between mindfulness and depression and anxiety in students.

Materials and Methods: This is a descriptive-correlational study using structural equation modeling. The statistical population of the study consisted of all high school students in Neyshabur in the academic year 2024-2025; among them, 300 students were selected using multistage cluster random sampling. The instruments included the Brown et al. Adolescent Mindfulness Scale (2011), the Nolen-Hoeksema and Morrow Rumination Scale (1991), the Conner and Davidson Resilience Scale (2003), and the Lovibond and Lovibond Psychological Distress Scale (1995). Data were analyzed using Pearson's correlation and structural equation modeling.

Results: The results showed that the path of mindfulness to depression (β=-0.30, P<0.001) and anxiety (β=-0.26, P<0.001) was direct and significant. Also, rumination and resilience played a significant mediating role in the relationship between mindfulness and depression and anxiety, so the indirect effects of mindfulness through rumination and resilience on depression (β=-0.32, P<0.001) and anxiety (β=-0.26, P<0.001) were significant.

Conclusion: According to the findings, mindfulness plays an important role in reducing depression and anxiety in students by reducing rumination and promoting resilience. Therefore, focusing on reducing rumination and strengthening resilience in the form of health and counseling interventions in schools can be an effective step towards improving students' mental health.

Keywords: Rumination, Resilience, Mindfulness, Depression, Anxiety, Students

Funding: This study did not receive any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical Considerations (Code of Ethics): The Ethics Committee of Semnan University of Medical Sciences approved the study (IR.SEMUMS.REC.1403.235).

Authors' contributions

- **Conceptualization:** Mahmoud Najafi, Maryam Soleimani
- **Methodology:** Mahmoud Najafi, Maryam Soleimani
- **Data collection:** Maryam Soleimani
- **Formal analysis:** Maryam Soleimani
- **Supervision:** Mahmoud Najafi
- **Project administration:** Mahmoud Najafi
- **Writing – original draft:** Mahmoud Najafi, Maryam Soleimani
- **Writing – review & editing:** Mahmoud Najafi, Maryam Soleimani

Citation: Soleimani M, Najafi M. The Mediating Role of Rumination and Resilience in the Relationship of Mindfulness and Depression and Anxiety in Students: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2026; 25 (5): 463-78. doi: 10.66224/jrums.25.5.463. [Farsi].

1- MA in Psychology , Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran
2- Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran ORCID:0000-0002-1160-2117
(Corresponding Author) Tel: (023) 31533018, E-mail: m_najafi@semnan.ac.ir

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-07]

[DOI: doi: 10.66224/jrums.25.5.463]