




Positive Psychology Research

Positive Psychology Research  
 E-ISSN: 2476-3705  
 Vol. 9, Issue 3, No.33, Autumn 2023, P:109-126  
 Received: 07/04/2022 Accepted: 26/12/2023

Research Article

## The Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Predicting Resiliency in Celiac patients

**Javad Arab Yar Mohammadi:** M.A. in Psychology, Department of Clinical Psychology, Bandar-e-Gaz Azad University, Iran.  
[javadyarmohammadi@gmail.com](mailto:javadyarmohammadi@gmail.com)

**Mohammad Taghi Badeleh Shamoski\*** : Assistant professor of Health Psychology, Golestan University of Medical Sciences, Iran.  
[badeleh@gmail.com](mailto:badeleh@gmail.com)

**Elaheh Sadeghi:** M.A. in Psychology, Department of General Psychology. Gorgan Payamnoor University, Iran.  
[elahehsadeghi1993@gmail.com](mailto:elahehsadeghi1993@gmail.com)

### Abstract

Chronic diseases such as celiac are the ones that cause much psychological damage in addition to physical damage. Resilience is one of the features that can make the patient tolerate these conditions. In this regard, the present study investigated the role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting resilience in celiac patients. The statistical population of this correlational study included the patients with celiac disease in Gorgan, Iran. A number of 114 individuals were recruited by convenience sampling filled out the Cognitive Flexibility Scale, the Mindfulness Questionnaire (Bauer et al., 2006), and the Resilience scale. Then, the data were analyzed using Pearson correlation coefficient and step-by-step regression test. The results showed that cognitive flexibility and mindfulness could significantly predict resilience in celiac patients. In the first step, mindfulness was able to predict about 9% of the changes related to resilience, while cognitive flexibility and mindfulness in the second step were able to predict 17% of the variance. Consequently, cognitive flexibility and mindfulness can predict the resilience of celiac patients.

**Keywords:** Cognitive flexibility, Mindfulness, Resilience, Celiac disease.

### Introduction

In celiac disease, regardless of biological background and physical risk factors, various types of stress, stressful life events, and low levels of resilience are effective in aggravating it (Lee et al., 2019). Resilience is a protective factor against future risk

factors that researchers are interested in (Mirmoradzehi Sibi & Sanagoi Moharrar, 2018). One of the most important promoters of this indicator is mindfulness (Mitchell, 2021; Rahimpour et al., 2021), paying attention to the present moment and accepting any thoughts and feelings without judgment (Clarkson et al, 2019). In the meantime, the role of cognitive

\*. Corresponding author



flexibility is prominent, which refers to the ability to adapt efficiently, the ability to change thoughts and actions in response to the demands of situations and problems (Darby et al., 2018). The necessity of knowing the psychological factors involved in this disease is an important step in controlling and reducing the ill effects of this disease. Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the role of mindfulness and cognitive flexibility in predicting the resilience of celiac patients.

### Method

The sample of this descriptive-correlation study was 185 patients, according to Morgan's table, from all the patients of Celiac Society of Gorgan, Iran. They were selected using convenience sampling. The entry criteria in this study were being at least 18 years old and having a minimum education. In the end, 114 people volunteered to participate in this research and the data of these 114 people were analyzed. The tools used were Dennis and Vanderwaal's Cognitive Flexibility Scale (2010), Baer et al. (2006) Mindfulness Questionnaire, and Conner and Davidson's Resilience Scale (2003). Then, Pearson's correlation coefficient test and step-by-step regression were used to analyze research hypotheses in SPSS-16 statistical software. It should be noted that the present research was carried out in compliance with all ethical principles and confidentiality.

### Result

According to the correlation coefficient value ( $r=0.2$ ) with a probability level of 95%, there was a significant relationship between cognitive flexibility and resilience in celiac patients ( $p \geq 0.02$ ,  $0.21 = r$ ). In addition, there was a significant relationship between mindfulness and resilience of celiac patients ( $p \geq 0.001$ ,  $r=0.31$ ). Next, in order to check the prediction of resilience based on

mindfulness and cognitive flexibility in patients with celiac disease, a stepwise regression test was used. According to the amount of variance analysis, it was significant at the level of 0.001 to predict resilience in patients with celiac disease by the components of cognitive flexibility and mindfulness. Mindfulness was the first variable that entered the regression model and was able to explain about 9% of the changes related to the resilience variable in patients with celiac disease. The cognitive flexibility variable was also entered into the regression equation in the second step and along with the mindfulness variable was able to explain about 17% of the variance of resilience variable. In addition, in order to determine the difference between the real values and the values predicted by the regression model, Durbin-Watson's statistic was used. It was equal to 2.12, which indicates that the errors are independent in the range between 1 and 3.

### Conclusion

The results of this study confirm that cognitive flexibility and mindfulness can predict the resilience of celiac patients. The results are in line with the research results of Clarkson et al. (2019), Meyer et al. (2019), Rezaei (2019). In general, it can be mentioned that in patients with celiac disease, due to long-term involvement with the disease, have weak strength and ability to control impulses and communicate effectively with peers, especially in conflict situations, mindfulness helps people overcome difficult conditions and achieve a higher level of resilience (Sunbul & Guneri, 2019). In addition, people who have flexible thinking, use alternative justifications, positively reconstruct their thinking framework and accept challenging situations or stressful events (Baradaran & Ranjbar Noushari, 2021).

The limitations of this study include time limit, the researcher's facilities, the existing deficiencies and obstacles, and the sample group only including patients with celiac

disease who were members of the Celiac Society of Gorgan. Also, not paying attention to some psychological and demographic variables was considered as another limitation of the current research, which can threaten the internal validity. Therefore, it is suggested to investigate the role of some moderating variables in future studies. In conclusion, it is recommended to prevent the transformation of non-adaptive strategies into fixed and resistant styles by training mindfulness and cognitive flexibility, and as a result, increase the growth of resilience.

**Ethical considerations**

The present research was carried out in compliance with all ethical principles and maintaining confidentiality. In fact, all ethical matters such as informed consent and confidentiality of the participants' identity were considered.

**Conflict of interest:**

There was no conflict of interest between the authors in this study

**Acknowledgments**


We hereby express our gratitude to the professors of the university and all those who helped us in conducting this research, especially the employees and patients of the Celiac Association of Gorgan City.



## انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در تاب‌آوری بیماران سلیاک

جواد عرب یار محمدی: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرگز، ایران.

[javadyardmohammadi@gmail.com](mailto:javadyardmohammadi@gmail.com)

محمدتقی بادله شמושکی \*: استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

[badeleh@gmail.com](mailto:badeleh@gmail.com)

الهه صادقی: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور گرگان، ایران.

[elahehsadeghi1993@gmail.com](mailto:elahehsadeghi1993@gmail.com)

### چکیده

بیماری‌های مزمن همچون سلیاک، از دسته بیماری‌های طولانی‌مدتی هستند که علاوه بر آسیب‌های جسمی موجب مشکلات روانشناختی زیادی می‌شوند. در این میان، تاب‌آوری از ویژگی‌هایی است که می‌تواند تحمل این شرایط را برای بیمار میسر سازد. در همین راستا، در این پژوهش، نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی تاب‌آوری بیماران سلیاک بررسی شد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود و از بین بیماران مبتلا به بیماری سلیاک ۱۱۴ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و پرسشنامه ذهن‌آگاهی و پرسشنامه تاب‌آوری پاسخ دادند. سپس داده‌ها و فرضیات پژوهش با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون گام‌به‌گام تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان دادند انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی توان پیش‌بینی معنادار تاب‌آوری را در بیماران سلیاک داشته‌اند. در واقع ذهن‌آگاهی در گام اول توانست حدود ۹ درصد از تغییرات مربوط به متغیر تاب‌آوری و متغیر انعطاف‌پذیری شناختی به همراه متغیر ذهن‌آگاهی و در گام دوم توانست حدود ۱۷ درصد از واریانس متغیر تاب‌آوری را در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک تبیین کند؛ در نتیجه، انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی توان پیش‌بینی میزان تاب‌آوری در بیماران یادشده را دارد.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، بیماری سلیاک

## مقدمه

بیماری سلیاک ۱ یک بیماری خودایمنی ناشی از پاسخ غیرعادی به گلوتن است که در اشخاص مستعد از نظر ژنتیکی ایجاد می‌شود (افلاطونیان، ۱۳۹۹) و موجب آسیب به مخاط روده کوچک می‌شود (Pasternack et al., 2018). گلوتن یک ترکیب پروتئینی است که در گندم، چاودار و جو یافت می‌شود. در واقع بیماری سلیاک با طیف وسیعی از تظاهرات بالینی، یک پاسخ اتوآنتی‌بادی سرمی اختصاصی و آسیب‌های متغیر به مخاط روده باریک مشخص می‌شود (Romero-Garmendia et al., 2018). درمان این بیماری پیروی از یک رژیم غذایی بدون گلوتن است و عدم پابندی به این رژیم غذایی می‌تواند منجر به نتایج مخرب جسمی و بهداشتی برای فرد مبتلا شود (Dowd et al., 2018). در سال‌های اخیر، بیماری سلیاک از جمله بیماری‌های مزمنی به‌شمار می‌رود که شیوع فراوانی داشته است (Barberis et al., 2019). شیوع این بیماری در سطح جهانی حدود ۱ درصد گزارش شده است؛ اما تنوع زیادی در کشورهای مختلف وجود دارد؛ به‌طور مثال، در کشور فنلاند ۲ درصد و در آلمان ۰/۳ درصد (Rodriguez-Almagro et al., 2019) و در آمریکای شمالی ۱ درصد (Dowd et al., 2017) و در ایران ۰/۶ تا ۱ درصد (غلام‌مصطفایی و همکاران، ۱۳۹۸) از جمعیت را درگیر می‌کند.

بیماری سلیاک معمولاً در دوران کودکی بروز می‌کند و بیماری‌های جسمی، حرکتی، ذهنی و روانی را نیز برای فرد به همراه می‌آورد (مظاهری و منشی، ۱۳۹۵). تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی و خستگی شکایات شایع در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک است که به کیفیت پایین زندگی منجر می‌شود (Zingone et al., 2015). به‌علاوه، این بیماری از جمله اختلالاتی

است که صرف‌نظر از زمینه‌های زیستی و عوامل خطر ساز جسمانی، انواع استرس‌ها و پریشانی‌ها، راهبردهای مقابله‌ای غیرکارآمد، رویدادهای پراسترس زندگی و همین‌طور سطح پایین تاب‌آوری، در تشدید آن نقش مؤثری دارند (Lee et al., 2020).

محققان به تاب‌آوری<sup>۲</sup> به‌عنوان یکی از عوامل محافظتی در مقابل عوامل خطر ساز آینده توجه داشته‌اند (میرمراذهی سیبی و ثناگوی محرر، ۱۳۹۷). در واقع تاب‌آوری، ظرفیت افراد در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی است (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲). مطالعه تاب‌آوری امکان درک بهتر عواملی را فراهم می‌کند که نه تنها ایجاد اختلالات سلامت روان را کاهش می‌دهند، به توسعه و حفظ سطوح سازگاری و عملکرد سالم در مواجهه با ناملایمات کمک می‌کنند (Meyer et al., 2019). در این رابطه، میریجلو و همکاران در مطالعه خود نشان دادند افرادی که سازگاری و تاب‌آوری پایینی دارند، شدت علائم جسمانی و روانشناختی بیماری سلیاک در آنها بیشتر گزارش شده است (Mirijello et al., 2019). همچنین، ادوارد و هرسلینسکی، نشان دادند افرادی که از فنون تقویت‌کننده تاب‌آوری استفاده می‌کنند، از سلامت روان بیشتری برخوردارند (Edward & Hercelinsky, 2007). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند عوامل زیادی پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری در افراد است که یکی از مهم‌ترین ارتقادهنده این شاخصه، ذهن‌آگاهی است (رحیم‌پور و همکاران، ۱۴۰۰؛ Mitchell, 2020)؛ به‌طور مثال، طبق نتایج پژوهش کمپر و همکاران در سال ۲۰۱۵ تاب‌آوری با ذهن‌آگاهی همبستگی معناداری داشت (Kemper et al., 2015).

<sup>2</sup>Resilience<sup>1</sup> Celiac disease

ذهن آگاهی<sup>۱</sup> به‌عنوان یک سازه شناختی و پویا تعریف می‌شود که قادر است پاسخ‌دهی افراد به موقعیت‌های فشارزا و هیجانی را کاملاً تعدیل کند؛ به این صورت که ذهن آگاهی با استفاده از توجه آگاهانه و توجه انعطاف‌پذیر موجب می‌شود فرد از واکنش‌های هیجانی و از روی عادت، فاصله بگیرد و به جای واکنش به موقعیت، پاسخ مناسبی را طرح‌ریزی کند (بادله شמושکی و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع ذهن آگاهی شامل توجه به لحظه حال و پذیرش هرگونه افکار و احساسات بدون قضاوت است. افراد دارای ذهن آگاهی از نشانه‌های منفی روانشناختی کمتری برخوردارند، سعی می‌کنند تا امور را به همان شکل واقعی که هست و اتفاق می‌افتد، مشاهده و توصیف کنند، از ارزیابی و قضاوت امور پرهیزند و در فعالیت‌های روزمره خود با آگاهی و بینش مناسب برخورد کنند (Clarkson et al, 2019). مطالعات موجود نشان می‌دهند برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند احساسات منفی را به میزان چشمگیری، کاهش و توانایی تنظیم هیجان را افزایش دهد (Lv et al., 2021) و موجب بهبود توجه، شناخت، احساسات، رفتار و علایم فیزیولوژی شود (Shortland et al., 2021). در واقع ذهن آگاهی بالا سبب می‌شود تا افراد خلاق‌تر باشند و بهتر بتوانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند (رضایی، ۱۳۹۸). به بیانی دقیق‌تر، ازجمله تغییراتی که ذهن آگاهی در درازمدت در زندگی فرد ایجاد می‌کند، افزایش سطح تمرکز و توجه شخص در طول شبانه‌روز و کاهش بسیار شدید مقاومت درونی فرد در اجرای تصمیمات شخصی است که می‌تواند در کاهش نشخوار فکری ناشی از بیماری و نیز افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در آنها مؤثر باشد (آقایی و همکاران، ۱۳۹۸).

انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup>، به‌عنوان یکی از جنبه‌های عملکرد اجرایی، توانایی انطباق کارآمد و توانایی تغییر افکار و اعمال در پاسخ به خواسته‌های ناشی از موقعیت‌ها و مشکلات تعریف می‌شود (Darby et al., 2018). در واقع انعطاف‌پذیری شناختی نتیجه تفکر انعطاف‌پذیر افراد است (برادران و رنجبر نوشری، ۱۴۰۰) و ازجمله فاکتورهایی است که موجب سازگاری بیماران با نیازها و استرس‌های زندگی می‌شود و آنها را برای مقابله با استرس آماده می‌کند (Park & Moghaddam, 2017). در پژوهش جاستین در سال ۲۰۱۷ که روی بیماران مبتلا به سلیاک به انجام رسید، نتایج حاکی از مؤثر بودن انعطاف‌پذیری شناختی در درک و تداوم پیروی از رژیم غذایی و در نتیجه، کیفیت زندگی بهتر در بزرگسالان مبتلا به این بیماری (سلیاک) بود (Dowd & Jung, 2017). افراد دارای تفکر انعطاف‌پذیر، از توجیحات استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به‌طور مثبت، بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و تاب‌آوری بیشتری از نظر روانشناختی نسبت به افرادی دارند که انعطاف‌پذیر نیستند (Park & Moghaddam, 2017). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌سازد در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد کارآمدی داشته باشد (امام‌وردی و طاهر، ۱۳۹۹). بعضی از پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد درباره کنترل‌پذیر بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (Lange et al., 2017). پژوهش‌ها نشان می‌دهند انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی است (جوکار و جعفری صدر، ۱۳۹۷). طبق پژوهش‌ها، انعطاف‌پذیری شناختی اغلب در آسیب‌های روانشناختی، یا وجود

<sup>2</sup> Cognitive Flexibility

<sup>1</sup> Mindfulness

می توان رفتار انسان ها را تبیین کرد، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی در پیش بینی تاب آوری بیماران سلیاک انجام شد.

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش، تمامی بیماران مبتلا به بیماری سلیاک شهر گرگان بود که در انجمن حمایت از این بیماران پرونده داشتند. تعداد آنها طبق انجمن حمایت از بیماران سلیاک در سال ۱۳۹۹، ۱۸۵ نفر بود. نمونه آماری مورد مطالعه در این پژوهش، با توجه به جامعه آماری و با توجه به معیارهای ورود و خروج، به روش دردسترس و با توجه به جدول مورگان تعداد ۱۲۰ نفر بود. از جمله معیارهای ورود در این مطالعه، داشتن دست کم سن ۱۸ سال و تحصیلات دست کم سیکل بود که در نهایت، ۱۱۴ نفر به صورت کاملاً داوطلبانه حاضر به شرکت در این پژوهش شدند و داده های این ۱۱۴ نفر وارد تحلیل شدند.

ابزار سنجش: پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی<sup>۱</sup>؛ دنیس و وندروال پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی را ساختند (Dennis & Vander Wal, 2010). این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی به کار می رود که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است. نمره گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی از ۱ تا ۷ است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی (عامل ادراک گزینه های مختلف، عامل ادراک کنترل پذیری و عامل ادراک توجیه رفتار) را بسنجد. در این پرسشنامه، نمره بالاتر به معنای

ندارد یا کاهش یافته است (Drew, 2020). علاوه بر این، افراد با سطوح بالاتر انعطاف پذیری شناختی، به احتمال بیشتری از راهبردهای کارآمدتر در ایجاد و توسعه ارتباطات بین فردی استفاده می کنند (Bernardo & Presbitero, 2018).

همان طور که اشاره شد سلیاک از شایع ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش است که آشفتگی روانی - اجتماعی در بیشتر مبتلایان به این بیماری وجود دارد. شایع ترین اختلالات دیده شده در این بیماران، اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی و اختلال شبه جسمی است؛ از این رو، علائم هیجانی باید به عنوان علائم جدانشدنی و خاص این نشانگان در نظر گرفته شود؛ در نتیجه، با توجه به حساسیت و واکنش پذیری بیشتر در بیماران مبتلا به سلیاک، آنها هیجان منفی بیشتر و شدیدتری را تجربه می کنند که می تواند در ایجاد علائم جسمی و روانشناختی در این بیماران اثرگذار باشد (مظاهری و منشی، ۱۳۹۵) و با توجه به گستره تأثیرات بیماری سلیاک بر کارکرد اجتماعی و خانوادگی و کیفیت زندگی افراد مبتلا (غلام مصطفایی و همکاران، ۱۳۹۸؛ Rodriguez-Almagro et al., 2019)، ضرورت شناخت عامل های روانشناختی مداخله گر در این بیماری، گام مهمی در کنترل و تقلیل آثار سوء این بیماری است. محققان حوزه سلامت روان همواره به این مسئله در سال های اخیر توجه داشته اند؛ اما نقش ویژگی های مثبت شخصیتی به خصوص ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی افراد و اهمیت آن بر تاب آوری در بیماران مبتلا به سلیاک، از موضوعاتی بوده است که محققین کمتر به آن توجه داشته اند و تاکنون پژوهشی انجام نشده است که به بررسی رابطه بین همه این عوامل در کنار هم به ویژه روی بیماران سلیاک پردازد. با توجه به تأثیر متغیرهای متعدد بر رفتار انسان و اینکه با بررسی های چندمتغیری بهتر و دقیق تر

<sup>۱</sup>The Cognitive Flexibility Scale



آن در نسخه ایرانی، نتایج پژوهش احمدوند و همکاران در سال ۱۳۹۲ بیانگر اعتبار (ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ و ۰/۵۵) و روایی (۰/۸) مناسب پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی است (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۲ گزارش شد.

پرسشنامه تاب‌آوری<sup>۲</sup> (CD-RISC): کانر و دیویدسون، پرسشنامه تاب‌آوری را با مرور منابع پژوهشی حوزه تاب‌آوری تهیه کردند (Connor & Davidson, 2003). پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت است که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد (کریمی و اسماعیلی، ۱۳۹۹). نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن‌اند که این آزمون دارای ۵ عامل تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. پایایی مقیاس تاب‌آوری در ایران نیز بررسی شده است. میزان پایایی از دو طریق بازآزمایی و آلفای کرونباخ بررسی شده که به ترتیب ضرایب پایایی ۰/۹۳ و ۰/۸۳ به دست آمده است (عبدی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش شد.

روش اجرا و تحلیل: بعد از هماهنگی و گرفتن مجوز از انجمن حمایت از بیماران سلیاک برای اجرای پرسشنامه‌ها از افراد عضو انجمن که دارای شرایط ورود به این مطالعه بودند، دعوت به عمل آمد. سپس در طی جلسه، به هر یک از آزمودنی‌ها توضیحاتی درخصوص هدف اجرای آزمون و رعایت رازداری و حفظ اطلاعات آنها داده شد و پرسشنامه‌های تحقیق به همراه

انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند (شاره و اسحاقی ثانی، ۱۳۹۷). شاره، فرمانی و سلطانی ویژگی‌های روانسنجی این ابزار در نمونه ایرانی را بررسی کردند. ضریب اعتبار این بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۵۵ و ۰/۵۷ به دست آمد. آنها ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش کردند (Shareh et al., 2014). در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۸ گزارش شد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup>: این ابزار یک پرسشنامه خودگزارش‌دهی ۳۹ آیتی است که بائر و همکاران ساختند که پنج عامل ذهن‌آگاهی را می‌سنجد (Baer et al., 2006). این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، پذیرش بدون قضاوت درباره تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی هستند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه)، میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ است. از جمع نمرات هر زیرمقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد هرچه نمره بالاتر باشد، ذهن‌آگاهی هم بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ نمره کل ذهن‌آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۵). درخصوص ویژگی‌های روانسنجی

<sup>۲</sup>The Resilience Scale

<sup>۱</sup> The Mindfulness Questionnaire

برای بررسی نرمال‌بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. معنی‌دار نبودن آزمون کالموگروف اسمیرنوف در سطح کمتر از ۰/۰۵، نرمال‌بودن توزیع داده‌های متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری را نشان می‌دهد. بعد از اطمینان از نرمال‌بودن داده‌ها از آزمون‌های پارامتریک همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیات پژوهش استفاده شد.

برای بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در بیماران سلیاک از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۱). همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود با توجه به مقدار ضریب همبستگی محاسبه شده ( $r=0/2$ ) با سطح احتمال ۹۵ درصد (۵٪ خطا)، بین انعطاف‌پذیری شناختی با تاب‌آوری در بیماران سلیاک رابطه معنادار وجود دارد ( $r=0/21$ ,  $p \leq 0/02$ ). همچنین، بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری بیماران سلیاک نیز رابطه معنادار وجود دارد ( $r=0/31$ ,  $p \leq 0/001$ ) (جدول ۱).

نامه‌ای با مضمون اهداف پژوهش و محرمانه‌بودن نتایج در اختیار هر یک از آنها قرار گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام برای تحلیل فرضیات پژوهش در نرم‌افزار آماری SPSS-16 استفاده شد. شایان ذکر است پژوهش حاضر با رعایت کلیه اصول اخلاقی و حفظ رازداری صورت گرفت.

### یافته‌ها

در این مطالعه، از ۱۱۴ نفر از کل بیماران مشارکت‌کننده، ۳۷ نفر مرد و ۷۷ نفر زن بودند. از این تعداد ۷۷ نفر مجرد و ۳۲ نفر متأهل و ۵ نفر مطلقه بودند. ۵۲ نفر کمتر از ۵ سال و ۴۴ نفر ۵ تا ۱۰ سال و ۱۸ نفر بیش از ده سال مبتلا به این بیماری بودند. در این نمونه، ۳۶ نفر دارای مدرک تحصیلی سیکل و ۲۹ نفر دیپلم و ۱۸ نفر فوق دیپلم و ۲۶ نفر لیسانس و ۳ نفر فوق لیسانس داشتند. ۶۸ نفر در محدوده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال و ۳۵ نفر در محدوده سنی ۳۱ تا ۴۵ سال و ۱۱ نفر بالای ۴۶ سال بودند.

### جدول ۱

ماتریس ضریب همبستگی متقابل برای انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری

**Table 1**  
Cross Correlation Coefficient Matrix for Cognitive Flexibility and Mindfulness with Resilience

متغیر	انعطاف‌پذیری شناختی	ذهن‌آگاهی
تاب‌آوری	*0/21	*0/31
سطح معناداری	0/02	0/001
	p<0/05	p<0/01

(۲) با توجه به مقدار تحلیل واریانس به دست آمده، مسیرهای پیش‌بینی تاب‌آوری در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک با مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است.

در ادامه، برای بررسی پیش‌بینی تاب‌آوری (متغیر ملاک) براساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک (متغیرهای پیش‌بین)، از آزمون رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ و ۳ آمده‌اند. طبق نتایج مندرج در جدول

جدول ۲

تحلیل رگرسیون گام به گام ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی در پیش بینی تاب آوری

Table 2

Step-by-Step Regression Analysis of Mindfulness and Cognitive Flexibility in Predicting Resilience

P	F	Mean Square	df	Sum of Square	Model	متغیرها
۰/۰۰۱	۱۲/۶۱۸	۱۴۷۳/۷۸۸	۱	۱۴۷۳/۷۸۸	رگرسیون	ذهن آگاهی
		۱۱۶/۸۰۴	۱۱۲	۱۳۰۸۲/۰۷۲	باقیمانده	
			۱۱۳	۱۴۵۵۵/۸۶۰	کل	
۰/۰۰۰۱	۱۱/۹۹	۱۲۹۳/۶۴۱	۲	۲۵۸۷/۲۸۲	رگرسیون	ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی
		۱۰۷/۸۲۵	۱۱۱	۱۱۹۶۸/۵۷۸	باقیمانده	
			۱۱۳	۱۴۵۵۵/۸۶۰	کل	

\*p<0/05 \*\* p<0/01

جدول ۳

ضریب همبستگی چند گانه، ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین، خطای استاندارد برآورد و هم خطی داده ها

Table 3

Multiple Correlation Coefficient, Regression Coefficients, Coefficient of Determination, Standard Error of Estimation and Data Collinearity

VIF	تلورانس	دوربین واتسون	p	t	Std.Error	مجذور ضریب همبستگی چند گانه تعدیل شده	R <sup>2</sup>	R	متغیرهای پیش بین	گام ها
۱	۰/۹۹		۰/۰۰۰۱	۳/۵۵	۰/۰۵	۰/۱۹	۰/۰۹	۰/۳۱	ذهن آگاهی	۱
۱	۱		۰/۰۰۰۱	۳/۶۶		۰/۱۶	۰/۱۷		ذهن آگاهی	۲
		۲/۱۲	۰/۰۰۲	۰/۲۸	۰/۰۸			۰/۴۲	انعطاف پذیری شناختی	

\*p<0/05 \*\* p<0/01

دوربین واتسون استفاده شد که برابر با ۲/۱۲ بود و این مقدار در دامنه بین ۱ تا ۳، نشان از مستقل بودن خطاها داشته است.

بحث

پژوهش حاضر بر آن بود تا نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی را در پیش بینی تاب آوری بیماران سلیاک بررسی کند. نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش بینی تاب آوری نشان دادند در گام نخست، مؤلفه ذهن آگاهی و در گام دوم،

جدول ۳ نشان می دهد ذهن آگاهی نخستین متغیری است که وارد مدل رگرسیون شد و توانست حدود ۹ درصد از تغییرات مربوط به متغیر تاب آوری در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک را تبیین کند. متغیر انعطاف پذیری شناختی نیز در گام دوم وارد معادله رگرسیون شد و به همراه متغیر ذهن آگاهی توانست حدود ۱۷ درصد از واریانس متغیر ملاک (تاب آوری) را تبیین کند. همچنین، با هدف تعیین تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده با مدل رگرسیون، از آماره

به‌طور کلی، در تبیین نتایج این فرضیه می‌توان گفت در بیماران مبتلا به سلیاک که به علت درگیری با بیماری در درازمدت، قدرت و توانایی ضعیفی در کنترل تکانه‌ها و ارتباط مؤثر با همسالان، به‌خصوص در موقعیت‌های تعارضی دارند، ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا شرایط سخت را پشت سر گذارند و به سطح بالاتر در تاب‌آوری دست یابند (Sunbul & Guneri, 2019). افراد با ذهن آگاهی بالا در مقابل ادراکات و تجربیات جدید به‌صورت باز برخورد می‌کنند (رضایی، ۱۳۹۸). باورهای این افراد درخصوص میزان کنترلی که می‌توانند بر موقعیت‌های فشارزا اعمال کنند و نیز احساس خودکفایتی آنان برای فائق آمدن بر مشکلات و رویدادهای آزاردهنده، بر میزان برانگیختگی هیجانی و عملکردهای فردی در موقعیت‌های مذکور تأثیرگذار است؛ به همین دلیل، در هنگام برخورد با وقایع آزاردهنده و استرس‌زا، افرادی که از خودادراکی مثبت‌تری برخوردارند، سطوح بالاتری از باورهای کنترل و خودکفایتی را نشان می‌دهند و به دنبال آن، عملکرد آنان در تکالیف شناختی و تاب‌آوری افزایش می‌یابد (Clarkson et al., 2019). علاوه بر این، افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجهات جایگزین، استفاده و به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند (برادران و رنجبر نوشری، ۱۴۰۰)؛ در نتیجه، ظرفیت آنها در مقابله، سازگاری و بهبود استرس و دشواری‌های زندگی، بالاتر است و همچنین، ویژگی و نیمرخ شخصیت افراد منعطف به گونه‌ای است که واقعیت را می‌پذیرند، باور عمیق دارند که زندگی با معنی است و توانایی بهبود و سازگاری معنی‌دار با تغییرات زندگی را دارند و می‌توانند در راه خودشکوفایی، مسیر خود را ادامه

انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی معنادار تاب‌آوری را داشته است که این نتیجه، فرضیه اصلی پژوهش را مبنی بر آنکه انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی توان پیش‌بینی تاب‌آوری بیماران سلیاک را دارد، تأیید می‌کند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات کلارکسون و همکاران (Clarkson et al., 2019)، میر و همکاران (Meyer et al., 2019)، رضایی (۱۳۹۸) همسو است؛ به‌طور مثال، یافته‌های پژوهش میشل در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد افرادی که سطوح بالاتری از تاب‌آوری را گزارش کرده‌اند، دارای ذهن آگاهی بالاتری بودند (Mitchell, 2020). همچنین، در پژوهش کمپر و همکاران در سال ۲۰۱۵ تاب‌آوری با متغیرهای ذهن آگاهی و شفقت به خود دارای رابطه معنادار بوده است. آنها نشان دادند ذهن آگاهی و شفقت به خود ارتباط مثبتی با خواب و تاب‌آوری دارند (Kemper et al., 2015)، علاوه بر این، جوکار و جعفری صدر (۱۳۹۷) در پژوهش خود با عنوان پیش‌بینی تاب‌آوری براساس شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی، نشان دادند متغیر انعطاف‌پذیری شناختی بیشترین تأثیر را بر تاب‌آوری داشته است که از این حیث با نتایج این مطالعه همسو هستند.

درخصوص میزان پیش‌بینی تاب‌آوری براساس متغیر انعطاف‌پذیری و ذهن آگاهی باید گفت اندازه اثر در این پژوهش ۱۷ درصد بود؛ این در حالی است که در برخی از پژوهش‌ها این مقدار اثر، بیشتر گزارش شده است؛ برای مثال، در پژوهش جوکار و جعفری صدر (۱۳۹۷) این مقدار ۲۱/۴ درصد و در مطالعه تقی‌زاده و فرمانی (۱۳۹۲) این مقدار ۴۶ درصد به دست آمده است. دلیل این تفاوت در اندازه اثر، مبنی بر تفاوت در محیط‌های پژوهشی و ابزار به‌کاررفته در این پژوهش‌ها و جامعه‌های مورد مطالعه است.

نخست، باید آموزش و آگاهی‌های لازم درخصوص شیوه برخورد مناسب با بیماری سلیاک به افراد و اعضای خانواده آنها درخصوص ضرورت توجه به خواسته‌های این بیماران طی کلاس‌های آموزشی به خانواده‌ها داده شود. همچنین، به آگاه‌ساختن مسئولان دانشگاه علوم پزشکی و مراکز بهداشت در استان‌ها و تشکل‌های مردمی و سلامت روانی بیماران خاص از جمله بیماری سلیاک و تأثیر آن بر بروز مشکلات روانشناختی آنها توجه ویژه شود.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از اساتید دانشگاه و کلیه کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، به‌ویژه کارکنان و بیماران انجمن سلیاک تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

- آقایی، چ.، شاه محمدی، ف.، هموطن، ط.، و آقایی، گ. (۱۳۹۸، ۲۱ خرداد). بررسی رابطه ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و علائم افسردگی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی. پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، بندرعباس.
- <https://civilica.com/doc/871131>
- احمدوند، ز.، حیدری‌نسب، ل.، و شعیری، م. (۱۳۹۲). واریسی اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. مجله علوم رفتاری، ۷(۳)، ۲۲۹-۲۳۸.
- [https://www.behavsci.ir/article\\_67834\\_99ef981d5a4e2669dcc867c24cf45769.pdf](https://www.behavsci.ir/article_67834_99ef981d5a4e2669dcc867c24cf45769.pdf)
- افلاطونیان، م. (۱۳۹۹). مروری بر ایمنوژنتیک در بیماری سلیاک. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۸(۳)، ۲۴۴۲-۲۴۵۲.
- <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-5120-fa.html>

بدهند و این خصایص می‌تواند به تاب‌آوری آنها کمک کند (Meyer et al., 2019).

درواقع توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (امام-وردی و طاهر، ۱۳۹۹).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش که به دلیل محدودیت زمانی، امکانات پژوهشگر، کمبودها و موانع موجود صورت گرفت، انتخاب گروه نمونه فقط از بین بیماران مبتلا به بیماری سلیاک دارای پرونده در انجمن سلیاک شهر گرگان بود. همچنین، بی‌توجهی به برخی متغیرهای روانشناختی (برای مثال، انتظارات مراجعین، ذهنیت روانشناختی و بینش مراجعین، حوادث متقارن با پژوهش، انگیزه مراجع، استرس‌های هم‌زمان با اجرای پژوهش) و جمعیت شناختی (مثل هوش و طبقه اقتصادی و اجتماعی) از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر قلمداد می‌شوند که می‌تواند اعتبار درونی را به مخاطره اندازد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، نقش برخی متغیرهای روانشناختی و جمعیت شناختی به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در رابطه با متغیرهای این مطالعه بررسی شود. با در نظر گرفتن عمده نظریه‌های جدید روانشناسی، در جهت کمک به کاهش بروز مشکلات برای افراد دارای بیماری‌های خاص، تلاش می‌کنند بهترین و کارآمدترین درمان را انتخاب کنند؛ بنابراین، تاب‌آوری هدف مفیدی برای مداخلات درمانی است و توصیه می‌شود از طریق آموزش ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی، از تبدیل راهبردهای غیرانطباقی به سبک‌های تثبیت‌شده و مقاوم در برابر تغییر، پیشگیری کرد و در نتیجه، رشد تاب‌آوری را افزایش داد. با توجه به نتایج به‌دست آمده از این تحقیق، از عوامل مؤثر در افزایش تاب‌آوری، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی است؛ بنابراین،

نامه روانشناسی مثبت، ۱۷(۱)، ۳۵-۵۲.  
 10.22108/PPLS.2021.118779.1798  
 رضایی، س. (۱۳۹۸، ۱۳ شهریور). تدوین و اثربخشی  
 آموزش فنون ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری والدین  
 کودکان با اختلال اتیسم. همایش خانواده، اختلال  
 اتیسم و چالش‌های همراه، تهران.  
<https://civilica.com/doc/919009>  
 شاره، ح. و اسحاقی ثانی، م. (۱۳۹۷). نقش پیش‌بین  
 شخصیت بامدادی‌شامگاهی، انعطاف‌پذیری  
 شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت  
 زناشویی زنان میانسال. *مجله روانپزشکی و*  
*روانشناسی بالینی ایران*، ۲۴(۴)، ۳۸۴-۳۹۹.  
 10.32598/ijpcp.24.4.384  
 عبدی، ف.، بنی‌جمالی، ش.، احدی، ح.، و کوشکی،  
 ش. (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی  
 مقیاس تاب‌آوری کانور-دیویدسون در زنان مبتلا  
 به سرطان پستان. *فصلنامه پژوهش در سلامت*  
*روانشناختی*، ۱۳(۲)، ۸۱-۹۹.  
 10.52547/rph.13.2.81  
 غلام مصطفایی، ف.، رستمی نژاد، م.، حاجی نبی، ی.،  
 آقامحمدی خامنه، ا.، کبیری، ف.، رضایی  
 طاویرانی، م.، ابراهیمی دریانی، ن.، و زالی، م. ر.  
 (۱۳۹۸). هزینه‌های بالای محصولات غذایی فاقد  
 گلوتن برای بیماران سلیاکی در ایران. *گوارش*،  
 ۲۴(۳)، ۱۶۲-۱۵۶.  
[http://www.govaresh.org/index.php/dd/article/  
 view/2091/2239](http://www.govaresh.org/index.php/dd/article/view/2091/2239)  
 کریمی، س.، و اسماعیلی، م. (۱۳۹۹). بررسی رابطه  
 راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری  
 زناشویی معلمان زن. *مجله علوم روانشناختی*،  
 ۱۹(۸۷)، ۲۹۱-۲۹۸.  
 10.29252/psychosci.19.87.291  
 مظاهری، م.، و منشتی، غ. (۱۳۹۵). سنجش دشواری  
 تنظیم هیجان در بیماران نشانگان روده تحریک

امام وردی، پ.، و طاهر، م. (۱۳۹۹). بررسی نقش  
 انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی  
 تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی*  
*مدرسه و آموزشگاه*، ۹(۳)، ۱۹-۳۴.  
[https://jasp.uma.ac.ir/article\\_1062.html](https://jasp.uma.ac.ir/article_1062.html)  
 بادله شמושکی، م.، صالحی یانسری، ه.، صادقی، ا.  
 (۱۳۹۹). تاثیر آموزش استرس‌زدایی مبتنی بر ذهن  
 آگاهی در کاهش استرس شغلی پرستاران. *نشریه*  
*روان پرستاری*، ۸(۶)، ۵۳-۶۱.  
<https://ijpn.ir/article-1-1666-fa.html>  
 برادران، م.، و رنجبر نوشری، ف. (۱۴۰۰). نقش  
 انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های دلبستگی در  
 شناخت اجتماعی دانشجویان. *شناخت اجتماعی*،  
 ۱۰(۱)، ۱۳۵-۱۴۸.  
<https://doi.org/10.30473/sc.2021.54097.2571>  
 تقی زاده، م.، و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). بررسی نقش  
 انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و  
 تاب‌آوری در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی*  
*شناختی*، ۱(۲)، ۶۷-۷۵.  
<https://jcp.khu.ac.ir/article-1-1737-fa.html>  
 تمنایی فر، ش.، اصغر نژاد، ف.، میرزایی، م.، و سلیمانی،  
 م. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج  
 عاملی ذهن‌آگاهی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان*  
*ایرانی*، ۱۲(۴۷)، ۳۲۱-۳۲۹.  
<https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054978>  
 جوکار، م.، و جعفری صدر، ع. (۱۳۹۷، ۳۰ بهمن).  
 پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس شفقت به خود و  
 انعطاف‌پذیری شناختی در معتادین شهر یزد.  
 کنفرانس ملی ایده‌های نوین در روانشناسی و علوم  
 تربیتی با تاکید بر پژوهش‌های علمی اخیر،  
 تهران. <https://civilica.com/doc/859164>  
 رحیم پور، ش.، عارفی، م.، و منشتی، غ. (۱۴۰۰).  
 اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و  
 ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و خردمندی. *پژوهش*

- ang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/10731911105283504>
- Baradaran, M., & Ranjbar Noushari, F. (2021). The role of cognitive flexibility and attachment style as predictors of student social cognition. *Social Cognition, 10*(19), 135-148. <https://jcp.khu.ac.ir/article-1-1737-fa.html>
- Barberis, N., Quattropiani, M. C., & Cuzzocrea, F. (2019). Relationship between motivation, adherence to diet, anxiety symptoms, depression symptoms and quality of life in individuals with celiac disease. *Journal of Psychosomatic Research, 124*, 109787. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109787>
- Bernardo, A. B., & Presbitero, A. (2018). Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. *International Journal of Intercultural Relations, 66*, 12-21. [10.1016/j.ijintrel.2018.06.001](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.001)
- Clarkson, M., Heads, G., Hodgson, D., & Probst, H. (2019). Does the intervention of mindfulness reduce levels of burnout and compassion fatigue and increase resilience in pre-registration students? A pilot study. *Radiography (Lond), 25*(1), 4-9. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2018.08.003>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Darby, K. P., Castro, L., Wasserman, E. A., & Sloutsky, V. M. (2018). Cognitive flexibility and memory in pigeons, human children, and adults. *Cognition, 177*, 30-40. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.03.015>
- Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of پذیر و افراد عادی با کنترل مشکل هیجانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۲۵ (۹۸)، ۷۰-۷۹. [https://journal.gums.ac.ir/browse.php?a\\_id=1217&sid=1&slc\\_lang=fa](https://journal.gums.ac.ir/browse.php?a_id=1217&sid=1&slc_lang=fa)
- میرمراذهی سیبی، م.، و ثناگوی محرر، غ. (۱۳۹۷)، ۱۳ (مهر). مقایسه پنج عامل شخصیت، مؤلفه های تمایز یافتگی و تاب‌آوری در بیماران مبتلا به سلیاک و افراد سالم. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران. <https://civilica.com/doc/783632>

### References

- Abdi, F., Banijamali, Sh., Ahadi, H., & Kooshki, Sh. (2019). Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among women with breast cancer. *Journal of Research in Psychological Health, 13*(2), 81-99. [10.52547/rph.13.2.81](https://doi.org/10.52547/rph.13.2.81) [In Persian].
- Aflatoonian, M. (2020). An Overview of Immunogenetic in Celiac Disease. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci, 28*(3), 2442-2452. <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-5120-fa.html> [In Persian].
- Aghaei, Ch., Shah Mohammadi, F., Hamvatan, T., & Aghaei, G. (2019). *Investigating the Relationship between Mindfulness, Cognitive Flexibility and Depressive Symptoms in Women with Premenstrual Syndrome*. 5th National Conference on Positive Psychology, Bandar Abbas, Farhangian University. <https://civilica.com/doc/871131> [In Persian].
- Ahmadvand, Z., Heydari Nasab, L., & Shoairi, M. (2013). Verification of the validity and reliability of the five-facet questionnaire of mindfulness in Iranian non-clinical samples. *Journal of Behavioral Sciences, 7*(3), 238-229. [https://www.behavsci.ir/article\\_67834\\_99ef981d5a4e2669dcc867c24cf45769.pdf](https://www.behavsci.ir/article_67834_99ef981d5a4e2669dcc867c24cf45769.pdf) [In Persian].
- Badeleh Shamooshaki, M. T., Salehi Yansari, H., Sadeghi, E. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurses' job Stress. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN), 8*(6), 51-61. [https://ijpn.ir/brows.php?a\\_id=1666&slc\\_1](https://ijpn.ir/brows.php?a_id=1666&slc_1)

- Jokar, M., & Jafari Sadr, A. (2018). *Predicting resilience based on self-compassion and cognitive flexibility in addicts in Yazd*. National Conference on New Ideas in Psychology and Educational Sciences with Emphasis on Recent Scientific Research, Tehran. <https://civilica.com/doc/859164> [In Persian].
- Karimi S, Esmaeili M. (2020). The relationship between emotion regulation and resilience strategies with marital adjustment in female teachers. *Journal of Psychological Science*, 19(87), 291-298. 10.29252/psychosci.19.87.291 [In Persian].
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2014.0281>
- Lange, F., Seer, C., & Kopp, B. (2017). Cognitive flexibility in neurological disorders: Cognitive components and event-related potentials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 83, 496-507. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.09.011>
- Lee, S. Y., Tung, H. H., Peng, L. N., Chen, L. K., Hsu, C. I., & Huang, Y. L. (2020). Resilience among older cardiovascular disease patients with probable sarcopenia. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 86, 103939. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103939>
- Lv, Y., Qiao, X., Leng, J., Zheng, Y., & Guo, Q. (2021). Mindfulness promotes online prosocial behavior via cognitive empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7017. 10.3390/ijerph18137017
- Mazaheri, M., & Manshii, Gh. (2016). Assessing the difficulty of emotion regulation in patients with irritable bowel syndrome and normal individuals with emotional problem control. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*, 25(98), 70-79. [https://journal.gums.ac.ir/browse.php?a\\_id=1217&sid=1&slc\\_lang=fa](https://journal.gums.ac.ir/browse.php?a_id=1217&sid=1&slc_lang=fa) [In Persian].
- Reliability and Validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dowd, A. J., & Jung, M. E. (2017). Self-compassion directly and indirectly predicts dietary adherence and quality of life among adults with celiac disease. *Appetite*, 113, 293-300. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.023>
- Dowd, A. J., Jackson, C., Tang, K. T., Nielsen, D., Clarkin, D. H., & Culos-Reed, S. N. (2018). MyHealthyGut: development of a theory-based self-regulatory app to effectively manage celiac disease. *Mhealth* 4(9), 1-16. 10.21037/mhealth.2018.05.05
- Drew, D. A. (2020). Psychological Flexibility: A Novel Risk Factor for Depression in Kidney Disease. *Kidney Med*, 2(6), 673-674. <https://doi.org/10.1016/j.xkme.2020.10.002>
- Edward, K. L., & Hercelinskyj, G. (2007). Burnout in the caring nurse: learning resilient behaviours. *British Journal of Nursing*, 16(4), 240-242. <https://doi.org/10.12968/bjon.2007.16.4.22987>
- Emamverdi, P., & Taher, M. (2020). The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting student procrastination. *Journal of School Psychology*, 9(3), 19-34. [https://jssp.uma.ac.ir/article\\_1062.html](https://jssp.uma.ac.ir/article_1062.html) [In Persian].
- Gholam Mostafaei, F. S., Hajinabi, Y., Rezaei-Tavirani, M., Ebrahimi Daryani, N., & Zali, M. R. (2019). The high costs of gluten-free products for iranian patients with celiac disease. *Govaresh*, 24(3), 156-162. <http://www.govaresh.org/index.php/dd/article/view/2091/2239> [In Persian].
- Gholam Mostafaei, F. S., Rostami-Nejad, M., Hajinabi, Y., Aghamohammadi khamene, E., Kabiri, F., Rezaei-Tavirani, M., Ebrahimi Daryani, N., & Zali, M. R. (2019). The High Costs of Gluten-Free Products for Iranian Patients with Celiac Disease. *Govaresh*, 24(3), 156-162. <http://www.govaresh.org/index.php/dd/article/view/2091/2239> [In Persian].



- the resilience of parents of children with autism*. Conference of Family, autism and related challenges, Allameh Tabatabai University.  
<https://civilica.com/doc/919009> [In Persian].
- Rodriguez-Almagro, J., Rodriguez-Almagro, D., Solano-Ruiz, M., Siles-Gonzalez, J., & Hernandez-Martinez, A. (2019). The nutritional and social contexts of celiac disease in women: a qualitative study. *Journal of Nursing Research*, 27(2), e17.  
[https://journals.lww.com/jnr-twna/FullText/2019/04000/The\\_Nutritional\\_and\\_Social\\_Contexts\\_of\\_Celiac.9.aspx](https://journals.lww.com/jnr-twna/FullText/2019/04000/The_Nutritional_and_Social_Contexts_of_Celiac.9.aspx)
- Romero-Garmendia, I., Garcia-Etxebarria, K., Hernandez-Vargas, H., Santin, I., Jauregi-Miguel, A., Plaza-Izurrieta, L., ... & Bilbao, J. R. (2018). Transcription Factor Binding Site Enrichment Analysis in Co-Expression Modules in Celiac Disease. *Genes*, 9(5), 245.  
<https://doi.org/10.3390/genes9050245>
- Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian university students. *Practice in Clinical Psychology*, 2(1), 43-51.  
[https://jpcp.uswr.ac.ir/browse.php?a\\_id=163&sid=1&slc\\_lang=fa](https://jpcp.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=163&sid=1&slc_lang=fa)
- Shortland, N. D., McGarry, P., Thompson, L., Stevens, C., & Alison, L. J. (2021). The effect of a 3-minute mindfulness intervention, and the mediating role of maximization, on critical incident decision-making. *Frontiers in Psychology*, 12, 674694.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674694>
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Taghizadeh, M. E., & Farmani, A. (2014). A Study of the Role of Cognitive Flexibility in Predicting Hopelessness and Resilience among University Students. *Journal of Cognitive Psychology*. 1(2), 67-77.  
<https://jcp.khu.ac.ir/article-1-1737-fa.html> [In Persian].
- Meyer, E. C., Kotte, A., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Elliott, T. R., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Predictors of lower-than-expected posttraumatic symptom severity in war veterans: The influence of personality, self-reported trait resilience, and psychological flexibility. *Behaviour Research and Therapy*, 113, 1-8.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.12.005>
- Mirijello, A., d'Angelo, C., De Cosmo, S., Gasbarrini, A., & Addolorato, G. (2019). Management of celiac disease in daily clinical practice: do not forget depression!. *European Journal of Internal Medicine*, 62, e17.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejim.2018.12.011>
- Mirmoradzehi Sibi, M., & Sanagoi Moharrar, Gh. (2018). *Comparison of five personality factors, differentiation components and resilience in patients with celiac disease and healthy individuals*. First National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology of Iran, Tehran.  
<https://civilica.com/doc/783632> [In Persian].
- Mitchell, A. E. (2020). Resilience and mindfulness in nurse training on an undergraduate curriculum. *Perspective in Psychiatric Care*, 57 (3), 1474-1481.  
<https://doi.org/10.1111/ppc.12714>
- Park, J., & Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.06.013>
- Pasternack, C., Mansikka, E., Kaukinen, K., Hervonen, K., Reunala, T., Collin, P., Huhtala, H., Mattila, VM., & Salmi, T. (2018). Self-reported fractures in dermatitis herpetiformis compared to coeliac disease. *Nutrients*, 10(3), 351.  
<https://doi.org/10.3390/nu10030351>
- Rahimpour, Sh., Arefi, M., & Manshahi, Gh. R. (2021). The Effectiveness of Mixed Method of Time perspective and Mindfulness Education on Resilience and Wisdom. *Positive Psychology Research*, 7(1), 36-52.  
[10.22108/PPLS.2021.118779.1798](https://doi.org/10.22108/PPLS.2021.118779.1798) [In Persian].
- Rezaei, S. (2019). *Development and effectiveness of mindfulness training on*

Zingone, F., Swift, G. L., Card, T. R., Sanders, D. S., Ludvigsson, J. F., & Bai, J. C. (2015). Psychological morbidity of celiac disease: A review of the literature. *United European Gastroenterology Journal*, 3(2), 136-145.

<https://doi.org/10.1177/205064061456078>

6

Tamannaefar, Sh., Asgharnejad, F., Mirzaee, M, Soleimani, M. (2016). Psychometric Properties of Five Factor Mindfulness Questionnaire; Developmental Psychology. *Iranian Psychologists*, 12(47), 321-329. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054978>