

## پیش‌بینی میزان نگرانی بر اساس نشخوار فکری و باورهای فراشناختی

مهدی زمستانی<sup>۱\*</sup>، طاهره محرابیان<sup>۲</sup>، مهسا مسلمان<sup>۳</sup><sup>۱</sup> استادیار، گروه روانشناسی بالینی دانشگاه کردستان، سنندج، ایران<sup>۲</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران<sup>۳</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی شناختی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

\* نویسنده مسئول: مهدی زمستانی، استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه کردستان، سنندج، ایران. ایمیل: m.zemestani@uok.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۶/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۹/۰۷

## چکیده

**مقدمه:** نگرانی یکی از انواع اختلالات اضطرابی است که کنش‌وری فرد در حوزه‌های مختلف تحصیلی، شغلی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تحقیق با هدف پیش‌بینی نگرانی بر اساس نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در دانشجویان دانشگاه کردستان انجام گرفت.

**روش کار:** در این پژوهش که به روش همبستگی انجام گرفت. تعداد ۱۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه کردستان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و وارد مطالعه شدند. از سه پرسشنامه نشخوار فکری، باورهای فراشناختی و نگرانی به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. نشخوار فکری و باورهای فراشناختی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و نگرانی متغیر ملاک در نظر گرفته شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری با روش گام به گام (Stepwise) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین نشخوار فکری و نگرانی در دانشجویان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین بین تمام عوامل باورهای فراشناختی به جز خودآگاهی شناختی با نگرانی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). این عوامل در مجموع ۴۰ درصد از واریانس نگرانی را تبیین کردند. ضرایب تحلیل رگرسیون برای ترکیب خطی متغیرهای باورهای فراشناختی و نشخوار فکری با نگرانی در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود.

**نتیجه‌گیری:** نشخوار فکری و باورهای فراشناختی با میزان نگرانی دانشجویان در ارتباط است، بنابراین درمانگران و مشاوران می‌توانند برای کاهش نگرانی افراد، کاهش نشخوار فکری و باورهای فراشناختی آنها را در دستور کار خود قرار دهند.

**واژگان کلیدی:** نشخوار فکری، باورهای فراشناختی، دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

## مقدمه

جسمانی در جامعه همراه است (۱). برخی تحقیقات نشان داده‌اند که نگرانی، مقاومت بدن در برابر عفونت را کاهش می‌دهد و همچنین موجب تحریک تیروئید، پانکراس و هیپوفیز می‌شود. به طور کلی، جنبه‌های جسمانی و روانی متعددی از انسان تحت تأثیر نگرانی قرار می‌گیرند و این می‌تواند منجر به عوارض جسمانی شود (۱).

یکی از سازه‌های مرتبط با نگرانی، نشخوار فکری است که به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و این افکار، بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی تکرار می‌شوند. نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار منفعلانه هستند که جنبه تکراری داشته، مانع حل مسأله شده و منجر به افزایش عاطفه منفی می‌شوند (۱). در واقع یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی، نشخوار فکری است (۴). مطالعات نشان داده‌اند که نشخوار

نگرانی یک پدیده شناختی طبیعی است که همه افراد آن را در موقعیت‌های خاصی از زندگی تجربه می‌کنند. شواهد فراوانی دال بر اینکه افراد عادی نیز نگران می‌شوند وجود دارد، البته شدت، فراوانی و قابلیت کنترل این پدیده در افراد طبیعی با افراد مبتلا به اختلال متفاوت است (۱). از لحاظ توصیفی، نگرانی تحت سلطه فعالیت فکر منفی است که اغلب درباره رویدادهای منفی است که فرد می‌ترسد در آینده اتفاق بیافتد (۲). نگرانی یک پاسخ مقابله‌ای است که به وسیله افکار ناخوانده ایجاد می‌شود و عمدتاً بر دامنه‌ای از مسائل نظیر سلامت جسمی، نگرانی‌های اجتماعی یا مالی متمرکز است. به عقیده Ellis & Hudson، راهبردهای کنترل افکار، باعث افزایش میزان افکار ناخواسته شده و باور مربوط به کنترل‌ناپذیر بودن نگرانی را تقویت می‌کنند، همچنین، باعث شکست در کنترل نگرانی می‌شوند (۳). مطالعات نشان داده‌اند که نگرانی با افزایش خطر بروز اختلالات روانی، اختلالات اجتماعی و شغلی، استفاده بیشتر از خدمات بهداشتی و مشکلات

مقابله‌ای ناسازگارانه است (۹). در بررسی‌های مربوط به نقش فراشناخت در آسیب‌شناسی روانی، پنج مؤلفه فراشناختی بررسی شده است: باورهای مثبت در مورد نگرانی؛ که به میزان باور فرد به سودمندی تفکر ثابت اشاره دارد. باورهای منفی در مورد نگرانی؛ که میزان باور فرد به کنترل‌ناپذیری و خطر تفکر ثابت را می‌سنجد. اطمینان شناختی پایین؛ که اطمینان فرد را به توجه و حافظه‌اش ارزیابی می‌کند. نیاز به کنترل افکار؛ که میزان باور فرد را به لزوم سرکوب برخی افکار ارزیابی می‌کند. خودآگاهی شناختی؛ که تمایل به کنترل افکار و محتویات توجه را ارزیابی می‌کند (۱۰).

چندین پژوهش در راستای آزمون مدل نظری Wells و همکارانش به بررسی رابطه باورهای فراشناختی مثبت و منفی درباره نگرانی و نشخوار فکری پرداخته‌اند که از جمله پژوهش Segerstorm و همکارانش نشان‌دهنده هم‌پوشی نگرانی و نشخوار فکری و اثر سازه نگرانی بر ابتلا به افسردگی هستند (۹). یافته‌های پژوهش جوهری‌فرد و همکارانش (۱۱) نشان داد که از بین مؤلفه‌های باورهای فراشناختی، باورهای مثبت درباره نگرانی، کنترل‌ناپذیری و خطر، اطمینان شناختی پایین و نیاز به کنترل افکار در دانشجویان با نگرانی رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش سلیمانی و همکارانش (۹) نشان داد که بین باورهای فراشناختی منفی و مثبت درباره نشخوار فکری و شدت نشخوار فکری و نیز بین باور مثبت در مورد نشخوار فکری و میزان نگرانی رابطه مستقیمی وجود دارد. مطالعات Matthews و همکارانش (۱۲) نشان داد که فراشناخت، رویارویی متمرکز بر هیجان و نگرانی از جمله شاخص‌هایی هستند که می‌توان بر اساس آنها تنش، نگرانی، تفکر نامربوط به امتحان و علائم بدنی همراه با اضطراب امتحان را پیش‌بینی کرد. پژوهش بهرامی و همکارانش (۵) در بررسی تأثیر هیجانات القا شده مثبت و منفی بر نگرانی و نشخوار فکری ناشی از هیجانات منفی القا شده قبلی، نشان داد که با ارائه هیجانات مثبت می‌توان از میزان و شدت اثرات هیجانات منفی مثل نشخوار فکری و نگرانی کاست. نتایج پژوهش عباسی و درگاهی (۱۳) نشان داد که بین متغیرهای باورهای فراشناختی، خودتنظیمی و انگیزه پیشرفت، ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش Michelle و همکارانش (۱۴) در یک نمونه غیر بالینی نشان داد که نشخوار فکری، اجتناب و افسردگی همه به طور قابل توجهی با هم در ارتباط هستند. با توجه به اینکه نشخوار فکری و باورهای فراشناختی، بعنوان متغیرهای شناختی با میزان نگرانی که یک مؤلفه شناختی - هیجانی است در ارتباط هستند، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نگرانی دانشجویان بر اساس نشخوار فکری و باورهای فراشناختی آنها انجام شد.

## روش کار

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود که جامعه پژوهش مورد نظر تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کردستان بودند که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۱۴۳ نفر (۷۶ دختر و ۶۷ پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، به این ترتیب که ابتدا دانشکده‌های علوم انسانی، فنی و

فکری در هر دو جمعیت بالینی و غیر بالینی اتفاق می‌افتد و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان‌شناختی نیست. برخلاف نگرانی که آینده-محور است، نشخوار فکری گذشته-محور بوده و روی موضوعاتی از جمله فقدان یا شکست در گذشته فرد استوار است. De Jong-Meyer و همکارانش در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نشخوار فکری و نگرانی رابطه وجود دارد (۱). شواهدی نشان می‌دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب‌زای زیادی به دنبال دارد، از جمله: حل مسأله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای مؤثر، تمرکز و شناخت به هم ریخته.

Fridrikson معتقد است که یکی از راه‌هایی که احساسات می‌توانند رفتار و پردازش اطلاعات را هدایت کنند، گرایش‌های عملی و فکری است. هیجان‌های ترس و نگرانی، باعث فرار، ناراحتی و کناره‌گیری می‌شوند. بنابراین هیجان نگرانی می‌تواند نشخوار فکری مربوط به واقعه و چگونگی کنترل آن را ایجاد کند. احساسات و سیستم پردازش اطلاعات با هم در ارتباطند و هیجانات می‌توانند بر توجه، یادگیری و حافظه تأثیر بگذارند. همانطور که در مطالعه Joiner و همکارانش (۴) مشاهده شد، کاهش احساس منفی مثل نگرانی با کاهش نشخوار فکری همراه بود. همچنین، این نشان‌دهنده نظریه Papageorgiou & Wells (۵) در ارتباط بین عاطفه منفی و نشخوار فکری است که یک دور باطل را شامل می‌شود؛ یعنی افرادی که سبک پاسخ نشخوار فکری دارند، بدون اینکه به حل مشکل بپردازند، خود را از دیگران جدا می‌کنند و در مورد ریشه ناراحتی خود فکر می‌کنند. این افراد در مورد نشخوار فکری و حالات ذهنی خود هم نگران هستند. آن‌ها به استفاده از نشخوار فکری در پاسخ به خلق منفی تمایل دارند. خود نشخوار فکری نیز اثرات خلق منفی را برجسته می‌کند و در نتیجه تمرکز و عملکرد فرد مختل می‌گردد و آخرین نتیجه نشخوار فکری ملال‌آور، ادامه نشخوار فکری است.

متغیر دیگری که در ارتباط با نگرانی مطرح شده است باورهای فراشناختی است. در واقع یکی از متغیرهایی که نارسایی‌های شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فراشناخت است. فراشناخت به شکل فرآیند تفکر درباره تفکر تعریف شده است. Flavell فراشناخت را دانش فرد در مورد فرآیندها و تولیدات شناختی خود و هر چیز دیگری که به این فرآیندها مربوط باشد، تعریف می‌کند. به اعتقاد وی فراشناخت دانش یا فرآیندی شناختی است که در ارزیابی و بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عملکرد شناختی را تنظیم می‌کند (۶). فراشناخت از طریق تأثیر دانش و راهبردهای فراشناختی بر روی تغییر باورها و نیز تعبیر و تفسیر علائم خاص نظیر افکار مزاحم اثر می‌گذارد (۷). در واقع این مفهوم چند وجهی است که دربرگیرنده دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند. در سال‌های اخیر فراشناخت به عنوان پایه و اساس بسیاری از اختلال‌های روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته است (۸). رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت‌های آنها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجارب درونی می‌انجامد که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود. این الگو، سندرم شناختی - توجهی (Cognitive-attentional syndrome) خوانده می‌شود که شامل نگرانی، نشخوار فکری، توجه تثبیت‌شده و راهبردهای خود تنظیمی یا رفتارهای

دهشیری و همکارانش (۲۱) اعتباریابی شد و ضریب آلفای کرانباخ ۰/۸۸ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۷۹ برآورد گردید.

### یافته‌ها

در نمونه پژوهش ۵۳ درصد جمعیت مؤنث (۷۶ نفر) و ۴۷ درصد مذکر (۶۷ نفر) بودند. میانگین سنی جمعیت مؤنث و مذکر به ترتیب برابر با  $(\pm ۴/۹۸)$  و  $(\pm ۲/۹۰)$  بود. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات نشخوار فکری، باورهای فراشناختی و نگرانی را در دو جنس نشان می‌دهد.

نتایج بررسی همبستگی پیرسون بین نشخوار فکری و باورهای فراشناختی با نگرانی (جدول ۲) نشان داد که بین نشخوار فکری و نگرانی نیز رابطه مثبت معنی‌دار وجود داشت ( $P < ۰/۰۱$ ). همچنین همه عوامل باورهای فراشناختی به جز عامل خودآگاهی شناختی با نگرانی همبستگی مثبت معنی‌دار داشتند ( $P < ۰/۰۱$ ).

نتایج تحلیل چند متغیری با روش گام به گام (stepwise) نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین، به ترتیب باورهای کنترل‌ناپذیری فکر، نشخوار فکری و نیاز به کنترل افکار توانستند ۴۰ درصد واریانس نگرانی را تبیین کنند (جدول ۳).

### بحث

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نگرانی بر اساس متغیرهای نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در دانشجویان دانشگاه کردستان در سال ۱۳۹۴ انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری و نگرانی در دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین بین تمام عوامل باورهای فراشناختی به جز خودآگاهی شناختی با نگرانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری با استفاده از روش گام به گام (stepwise) نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین، به ترتیب باورهای کنترل‌ناپذیری فکر، نشخوار فکری و نیاز به کنترل افکار توانستند ۴۰ درصد واریانس نگرانی را تبیین کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین نشخوار فکری و نگرانی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته با مطالعات دیگر (از جمله: اسدی مجاره و همکارانش (۱)، Joiner و همکارانش (۴)، Papageorgiou & Wells (۵) همسو است. همچنین نتایج پژوهش سلیمانی و همکارانش (۹) نشان داد که بین باور مثبت در مورد نشخوار فکری و شدت نگرانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد که این می‌تواند گواهی بر همپوشی بین دو متغیر نگرانی و نشخوار فکری باشد. علاوه بر این، Dickson و همکارانش در مطالعه خود نشان دادند که نشخوار فکری افسرده‌ساز به طور قابل توجهی با گرایش به اجتناب شناختی و رفتاری مرتبط است. این شواهد نشان می‌دهد که نشخوار فکری ممکن است بعنوان راهبردی برای جلوگیری از افکار تهدیدآمیز شخصی، استفاده شود.

همچنین افزایش اضطراب روزانه توسط نشخوار فکری، نگرانی، و اجتناب شناختی و رفتاری، پیش‌بینی شده بود (۲۲). Wells & Papageorgiou (۱) یک مدل فراشناختی از نشخوار فکری و نگرانی را عنوان کردند، که بر اساس این مدل، باورهای مثبت درباره نشخوار فکری، افراد را به اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع تحریک می‌کند.

مهندسی، علوم پایه و دانشکده هنر انتخاب شدند، سپس از هر دانشکده دو رشته و از هر رشته یک پایه انتخاب شد و پرسشنامه‌های مربوطه به آنها داده شد. محدوده سنی دانشجویان بین ۱۸ تا ۳۴ سال و دامنه تحصیلات آنها از کارشناسی تا دکتری متغیر بود. از سه پرسشنامه نشخوار فکری، باورهای فراشناختی و مقیاس نگرانی به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها به وسیله روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری با روش گام به گام (stepwise) تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 انجام گرفت.

الف) پرسشنامه نشخوار فکری: این پرسشنامه که در سال ۱۹۹۳ توسط Morrow Nolen-Hoeksema & Morrow طراحی شد دارای ۲۲ آیتم است که تمایل به پاسخ به خلق منفی و رویدادهای منفی زندگی، با یک سبک مقابله‌ای نشخواری را اندازه‌گیری می‌کند (۱۵). نمره‌گذاری این پرسشنامه برای هر آیتم در یک مقیاس لیکرت، از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) صورت می‌گیرد و دامنه نمرات برای هر آزمودنی از ۲۲ تا ۸۸ متغیر است. Conway و همکارانش (۱۵) همسانی درونی خوبی ( $\alpha = ۰/۹۱$ ) و پایایی آزمون - بازآزمون ( $r = ۰/۷۰$ ) در طول سه هفته را برای این مقیاس گزارش دادند. نتایج مطالعه منصوری و همکارانش (۱۶) دامنه آلفای کرانباخ (۰/۸۸ تا ۰/۹۲) و همچنین همبستگی درون طبقه‌ای ۰/۷۵، را برای این مقیاس نشان داد.

ب) پرسشنامه باورهای فراشناختی: به منظور سنجش باورهای فراشناختی دانشجویان از مقیاس باورهای فراشناختی که توسط Wells و همکارانش در سال ۲۰۰۴ ساخته شد، استفاده گردید. این پرسشنامه شامل ۳۰ گویه است که نمره‌گذاری آن به صورت لیکرت و از ۱ (موافق نیستم) تا ۴ خیلی موافقم است. همسانی درونی برای مقیاس کل ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های اعتماد شناختی، باورهای مثبت در مورد نگرانی، خودآگاهی شناختی، باورهای منفی کنترل‌ناپذیری و نیاز به کنترل کردن افکار به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۷۲ گزارش شد (۱۷). همبستگی مقیاس کل با پرسشنامه اضطراب رگه‌ای ۰/۵۳ گزارش شد. پایایی بازآزمایی مقیاس کل در فاصله ۴ هفته ۰/۷۵ به دست آمد (۱۸). در ایران شیرین‌زاده و همکارانش ضریب همسانی درونی برای کل مقیاس ۰/۳۱ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی با فاصله ۴ هفته را برای کل مقیاس، ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش نمودند (۱۹).

ج) پرسشنامه نگرانی: این مقیاس که در سال ۱۹۹۰ توسط Meyer و همکارانش تهیه شد، اغلب برای اندازه‌گیری نگرانی پاتولوژیک، در هر دو جمعیت بالینی و غیر بالینی استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۱۶ آیتم دارد که نگرانی شدید، مفرط و غیر قابل کنترل را اندازه‌گیری می‌کند (۲۰). هر گویه بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۵ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۰ و ۱۱ در این مقیاس بصورت معکوس است و دامنه نمرات برای هر شرکت کننده از ۱۶ تا ۸۰ متغیر است. Pallesen و همکارانش (۲۰) همسانی درونی بالایی ( $\alpha = ۰/۹۲$ ) و پایایی آزمون - بازآزمون ( $ICC = ۰/۷۰$ ) را برای این مقیاس به دست آوردند. این پرسشنامه در ایران توسط

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل متغیرهای تحقیق

نگرانی	میانگین	انحراف معیار	حداکثر	حداقل
پسر	۴۶/۵۲	۱۰/۴۵	۷۴	۲۶
دختر	۴۷/۱۷	۱۰/۳۱	۷۸	۲۱
<b>نشخوار فکری</b>				
پسر	۵۰/۸۶	۱۰/۴۴	۷۶	۲۹
دختر	۵۰/۱۰	۱۲/۰۴	۸۴	۲۲
<b>اعتماد شناختی پایین</b>				
پسر	۱۲/۵۰	۳/۸۵	۲۲	۶
دختر	۱۲/۰۲	۴/۰۵	۲۳	۶
<b>باورهای مثبت در مورد نگرانی</b>				
پسر	۱۴/۲۲	۳/۵۱	۲۳	۶
دختر	۱۲/۴۸	۳/۴۷	۲۱	۶
<b>خودآگاهی شناختی</b>				
پسر	۱۶/۲۸	۳/۰۵	۲۳	۸
دختر	۱۵/۳۲	۳/۳۳	۲۳	۷
<b>باورهای منفی کنترل ناپذیری</b>				
پسر	۱۳/۱۴	۴/۰۳	۲۳	۶
دختر	۱۳/۱۷	۳/۷۱	۲۲	۶
<b>نیاز به کنترل افکار</b>				
پسر	۱۴/۴۶	۳/۱۹	۲۱	۶
دختر	۱۳/۸۸	۳/۵۴	۲۳	۶

جدول ۲: ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای نشخوار فکری و باورهای فراشناختی با نگرانی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. نگرانی	۱						
۲. نشخوار فکری	۰/۴۸۸**	۱					
۳. اعتماد شناختی پایین	۰/۳۷۱*	۰/۴۲۷**	۱				
۴. باورهای مثبت در مورد نگرانی	۰/۳۳۹*	۰/۳۲۱**	۰/۴۳۵**	۱			
۵. خودآگاهی شناختی	۰/۰۶	۰/۳۰۷**	۰/۰۶	۰/۳۱۵**	۱		
۶. باورهای منفی کنترل ناپذیری	۰/۵۹۸**	۰/۶۰۹**	۰/۴۹۸**	۰/۴۸۹**	۰/۳۰۸**	۱	
۷. نیاز به کنترل افکار	۰/۲۷۶**	۰/۳۴۵**	۰/۳۷۵**	۰/۴۰۲**	۰/۵۹۲**	۰/۴۲۶**	۱

\*\*معنی داری در سطح ۰/۰۱ \*معنی داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۳: ضرایب رگرسیون متغیرهای نشخوار فکری و باورهای فراشناختی با نگرانی با استفاده از روش گام به گام (stepwise)

گام سوم	گام دوم	گام اول	نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR
<b>باورهای منفی کنترل ناپذیری</b>					
		$\beta = ۰/۵۹$			
		$t = ۸/۸۷$	$F = ۷۸/۶۸$	۰/۳۵	۰/۵۹
		$P < ۰/۰۰۱$	$P < ۰/۰۰۱$		
<b>نشخوار فکری</b>					
	$\beta = ۰/۱۹$	$\beta = ۰/۴۷$			
	$t = ۲/۳۴$	$t = ۵/۷۱$	$F = ۴۳/۳۴$	۰/۳۸	۰/۶۱
	$P = ۰/۰۲$	$P < ۰/۰۰۱$	$P < ۰/۰۰۱$		
<b>اعتماد شناختی پایین</b>					
	$\beta = ۰/۱۵$	$\beta = ۰/۲۲$	$\beta = ۰/۵۰$		
	$t = ۲/۲۷$	$t = ۲/۷۰$	$t = ۶/۰۸$	$F = ۳۱/۴۶$	۰/۴۰
	$P = ۰/۰۲$	$P = ۰/۰۰۸$	$P < ۰/۰۰۱$	$P < ۰/۰۰۱$	

از خطر می‌شود. باور فرد به سودمندی افکار به عنوان روشی برای اجتناب از نوسان‌های هیجانی شدیدتر، منجر به حفظ و تداوم آنها می‌شود. این باورهای فراشناختی منفی منجر به کاهش آگاهی از فرآیند نشخوار فکری می‌شوند و همین امر می‌تواند نوسانات خلقی فرد را پیش‌بینی کند. به طوری که نشخوار فکری به صورت یک عادت آشنا در می‌آید که پیامدهای خطرناک محدودی دارد و در نتیجه توجه شخص به آن معطوف نمی‌شود. در ادامه تبیین یافته‌های پژوهشی می‌توان به این نکته اشاره کرد که افرادی که دارای فراشناخت مختل هستند برای پردازش شناختی هوشیار و همچنین پردازش اطلاعات هیجانی از راهبردهای ناکارآمدی استفاده می‌کنند که فرد را در معرض طرحواره‌های شناختی ناقص بیشتر قرار می‌دهد (۲۶). بر اساس این مطالعات، عوامل فراشناختی با ایجاد سبک‌های تفکر ناسازگارانه به تداوم هیجان‌های منفی می‌انجامند. بر اساس مدل کارکرد اجرایی خود نظم‌بخش، علت اصلی آسیب‌پذیری در برابر اختلالات هیجانی، توجه افراطی به خود، باورهای غیرمنطقی و فرآیندهای بازتابی خاص است. این مدل برای کاهش ناهماهنگی ادراک شده بین اهداف درونی و شرایط بیرونی از راهبردهای مختلف از جمله جذب اطلاعات به درون باورها، سرکوب افکار، نشخوار فکری و نگرانی، به منظور جلوگیری از ورود محرک‌های ناراحت‌کننده به هشیاری و ... استفاده می‌کند (۱۰). بر اساس نتایج این مطالعه باورهای فراشناختی و نشخوار فکری می‌توانند موجب افزایش نگرانی در دانشجویان شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در درمان نگرانی افراد و به ویژه دانشجویان، به این مؤلفه‌های شناختی توجه شود.

### نتیجه‌گیری

بر اساس مباحث نظری بالا و با توجه به اینکه بالا بودن نگرانی در دانشجویان که سرمایه‌های انسانی هستند، نشان‌دهنده وجود چالش در بهداشت روانی و جسمانی این گروه است، انجام پژوهش‌هایی در زمینه نگرانی و متغیرهای مرتبط با آن و اتخاذ روش‌هایی برای کاهش نگرانی آنها ضروری است. با توجه به اینکه در هر پژوهشی ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد، پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنی نبوده است. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به اجرای پژوهش بر روی نمونه دانشجویی دانشگاه کردستان اشاره کرد؛ در نتیجه، تعمیم یافته‌ها به جامعه عمومی بر پایه یافته‌های این بررسی باید با احتیاط انجام شود. علاوه بر این، به دلیل انجام پژوهش در جمعیت غیربالیینی دانشجویی، امکان تعمیم نتایج به جامعه بالینی وجود ندارد. پیشنهاد می‌شود در آینده پژوهش‌های مشابه در گروه‌های بالینی صورت گیرد تا امکان مقایسه گروه‌های بالینی و غیربالیینی فراهم آید.

### سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان محترم دانشگاه کردستان و همچنین تمام کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

### تضاد منافع

هیچگونه تضاد منافی برای این مطالعه وجود ندارد.

### References

1. AsadiMajareh S, Abedini M, Poursharifi H, Nikucar M. [The relationship between intolerance of

uncertainty and rumination with worry in the student population]. J Clin Psychol. 2012;4(16):83-91.

حاصل این نشخوار فکری، تولید دو نوع باور منفی است. باور منفی اول حاکی از غیر قابل کنترل بودن نشخوار فکری و باور منفی دوم مربوط به نتایج اجتماعی و بین‌فردی مشکل است. تولید این دو دسته باور منفی و نشخوار فکری به تجربه نگرانی و ناراحتی منتهی می‌شود. همچنین Matthews & Wells (۴) بیان کردند که افراد آسیب‌پذیر درباره نشخوار فکری باورهایی دارند که در گرایش آنها به سمت درگیر شدن در نشخوار فکری اهمیت دارند. باورهای شناختی مثبت و منفی هر کدام اثر خاص خود را بر افزایش نشخوار فکری دارند. مثلاً یک باور مثبت در مورد نشخوار فکری می‌تواند این باشد که نشخوار فکری درباره گذشته به من کمک می‌کند تا از اشتباهات بعدی، پیشگیری کنم؛ و باور منفی می‌تواند این باشد که نشخوار فکری به دیوانگی منجر خواهد شد. ادامه فکر کردن به صورت نشخوار فکری، به ایجاد یک سندرم شناختی توجیهی منجر می‌شود که علامت کلی آن توجه معطوف به خود است. Nolen-Hoeksema & Morrow (۴) طی مطالعه‌ای متوجه شدند که نشخوارکنندگان فکری معتقدند که آنها از طریق نشخوار فکری سود روان‌شناختی بیشتری کسب می‌کنند.

همچنین رابطه باورهای فراشناختی و نگرانی نیز در پژوهش حاضر تأیید شد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش Ellis و همکارانش (۲۳) جوهری‌فرد و همکارانش (۱۱) و سلیمانی و همکارانش (۹) که نشان‌دهنده ارتباط بین باورهای مثبت و منفی فراشناختی با میزان نگرانی بود همخوانی دارد. در پژوهش هرنگ‌زا و همکارانش (۲۳) مؤلفه‌های باورهای مثبت و منفی مربوط به نگرانی توانستند نگرانی را پیش‌بینی کنند که بر اساس مدل فراشناختی Wells، افراد آسیب‌پذیر به دلیل ترکیبی از باورهای فراشناختی مثبت و منفی درگیر سندرم شناختی-توجیهی می‌شوند که نگرانی نیز جزئی از این سندرم است. Spada و همکارانش (۲۴) نیز ابعاد فراشناختی از جمله باورهای فراشناختی مثبت در زمینه نگرانی و اعتماد شناختی پایین را جزء علل به وجودآورنده اضطراب و نگرانی بر می‌شمارند. همچنین Butler و همکارانش (۲۵) دریافتند که در برخی شرایط، نگرانی با افزایش افکار مزاحم همراه است و می‌توان نگرانی را به عنوان یک راهبرد پردازش در نظر گرفت که موجب بسط و گسترش افکار مزاحم می‌شود. با توجه به نتایج تحقیق بیرامی و همکارانش (۱۸) به نظر می‌رسد بر اساس مدل فراشناختی Wells در مورد اختلالات اضطرابی هر چه فرد در مورد نگرانی خود، باورهای فراشناختی مثبت‌تری داشته باشد، این باورها عاملی برای تقویت و افزایش نگرانی و تجربه اضطراب بیشتر خواهد بود. باورهایی همچون این که نگرانی به فرد جهت رویارویی بهتر کمک می‌کند یا نگرانی موجب سازگاری بهتر، نظم‌بخشی افکار و انجام بهتر امور می‌شود، تأییدکننده ضرورت وجود نگرانی‌اند (۲۵). در واقع نگرانی منجر به پیش‌بینی خطر و برنامه‌ریزی جهت راهکارهای مورد نیاز به منظور اجتناب یا مقابله با آن می‌شود.

فرد، نشخوار فکری و نگرانی را به مثابه راهبردی مقابله‌ای، ارادی و فعالانه، برای مقابله با هیجان و رویدادهای تهدیدکننده در نظر می‌گیرد. این نشخوار فکری بیشتر معطوف به مشکلات گذشته است. در حالی که نگرانی بیشتر به آینده مربوط است و منجر به اجتناب یا پیشگیری

2. Querstret D, Cropley M. Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: a systematic review. *Clin Psychol Rev.* 2013;33(8):996-1009. DOI: [10.1016/j.cpr.2013.08.004](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.004) PMID: [24036088](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24036088/)
3. Mousavi E, Alipour A, Zare H, Agaheris M, Janbozorgi M. [Effectiveness of LEARN multifaceted intervention in modifying metacognition and the meta-worry beliefs]. *Adv Cogn Sci.* 2014;16(1):39-48.
4. Bahrami F, Ghaderpour R, Marzban A. [The relationship between depression and rumination with positive and negative metacognitive beliefs]. *J Educ Psychol Res.* 2009;4(10):31-8.
5. Bahrami F, Mahmoudi A. [Effect of induced positive and negative emotions of worry and rumination due Negative emotions induced by the previous]. *Adv Cogn Sci.* 2007;2007(9):2.
6. Aboulghasemi A, Kiamrthy A. [The relationship between metacognition and cognitive disorders in the elderly]. *Adv Cogn Sci.* 2009;11(1):8-15.
7. Salarifar M, Pouretamad H. [The relationship between metacognitive beliefs whit anxiety and depression disorder]. *J Lorestan Univ Med Sci.* 2011;13(4):30-4.
8. Shareh H, Alimoradi A. [Brain Behavioral Systems, Metacognitive Beliefs, and Thought Control Strategies in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder]. *J Clin Psychol.* 2013;5(3):11-21.
9. Soleimani A, Sohrabi F, Shams J. [The relationship between worry and rumination whit Metacognitive beliefs and symptoms of major depression]. *J Mod Psychol.* 2017;9(33):137-50.
10. Mousavi E, Alipour A, Zare H, Agah HM, Janbozorgi M. [Effectiveness of learn multifaceted intervention in modifying metacognition and the meta-worry beliefs]. *Adv Cogn Sci.* 2014;16(1):40-8.
11. Joharyfard R, Kohzady N, Bashiri Nzhadyan A, Lvymy S. [The relationship between metacognitive beliefs and rumination on the students with high worry. The first global conference on sustainable development in education and psychology]. *Soc Cult Studies.* 2014;12(14):152-7.
12. Mohammadamini Z. [The Relationship Metacognitive Beliefs Whit Mental Health And Academic Achievement Of The Students Boy City Oshnavieh]. *J Educ Innov.* 2007;19(6):142-54.
13. Abassi M, Dargahi S. [Role of Procrastination, Self-Regulation and Metacognition in Predicting Students' Academic Motivation]. *Bimonthly Educ Strat Med Sci.* 2014;2014(7):5.
14. Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong AC. The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behav Res Ther.* 2007;45(2):251-61. DOI: [10.1016/j.brat.2006.03.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.003) PMID: [16631110](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16631110/)
15. Tran TB, Joormann J. The role of Facebook use in mediating the relation between rumination and adjustment after a relationship breakup. *Comput Hum Behav.* 2015;49:56-61. DOI: [10.1016/j.chb.2015.02.050](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.050)
16. Mansouri A, Farnam A, Bakhshipour Rodsari A, Mahmood-Aliloo M. [Comparisons between rumination in Individual with Major Depression disorder, obsessive-compulsive disorder. General Anxiety Disorder and normal persons]. *J Sabzevar Univ Med Sci.* 2010;3(2):26-9.
17. Qahvehchi F, Mohammadkhani S. [The Correlation between Metacognitive Beliefs, Coping Strategies, and Negative Emotions with Students' Smoking]. *J Zanjan Univ Med Sci.* 2012;20(81):93-102.
18. Bairami M, Porfarajomran M. [The Relationship of Metacognitive Beliefs, Self- Efficacy and Optimism with Exam Anxiety in Students of Medical Universities]. *Sci J Ilam Univ Med Sci.* 2013;21(7):9-16.
19. Shirinzade S, Goodarzi M, Rahimi C, Naziri G. [The study of factorial structure, validity and reability of MCQ-30]. *Psychol J.* 2009;48(2):445-61.
20. Macatee RJ, Capron DW, Guthrie W, Schmidt NB, Cogle JR. Distress Tolerance and Pathological Worry: Tests of Incremental and Prospective Relationships. *Behav Ther.* 2015;46(4):449-62. DOI: [10.1016/j.beth.2015.03.003](https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.03.003) PMID: [26163710](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26163710/)
21. Dehshiri G, Golzari M, Borjali A, Sohrabi F. [Psychometric properties of the Persian version of the Penn State Worry Questionnaire in students]. *J Clin Psychol.* 2010;4(1):67-75.
22. Dickson KS, Ciesla JA, Reilly LC. Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: examination of temporal effects. *Behav Ther.* 2012;43(3):629-40. DOI: [10.1016/j.beth.2011.11.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.11.002) PMID: [22697450](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22697450/)
23. Harangza M, Goodarzi M, Taghavi M, Khormayi F, Aflakseir A. [The Predictive Role of Meta-Cognitive Beliefs Mediated by Thought Control Strategies in Obsessive-Compulsive Symptoms in a Non-clinical Population]. *Adv Cogn Sci.* 2014;16(4):1-11.
24. Karami J, Zakiei A, Rostami S. [The role of meta-cognitive beliefs and self-efficacy in predicting social phobia in third grade boy students in Kermanshah]. *J Sch Psychol.* 2012;1(1):62-75.
25. Bahrami F, Rezvan S. [The relationship between anxious thoughts and metacognitive beliefs in high school students with generalized anxiety disorder]. *J Psychiatry Clin Psychol.* 2007;13(3):249-55.
26. Kazemi H, Ghorbani M. [Evaluation of relationship between metacognition components and dysfunctional attitudes in outpatients with bipolar mood disorder II]. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci.* 2012;2(1):90-100.

# Prediction of the Amount of Worrying Based on Meta-Cognitive Beliefs and Rumination in Students

Mehdi Zemestani<sup>1,\*</sup>, Tahereh Mehrabian<sup>2</sup>, Mahsa Mosalman<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

<sup>2</sup> MSc in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

<sup>3</sup> MSc in Cognitive Psychology, Department of Cognitive Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

\* **Corresponding author:** Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran. E-mail: m.zemestani@uok.ac.ir

**Received:** 07 Mar 2016

**Accepted:** 15 Mar 2016

## Abstract

**Introduction:** Worrying is one of the anxiety disorders that influences a person's functioning in different areas of education, employment and society. The purpose of this study was to predict the level of worrying based on rumination and meta-cognitive beliefs in students of Kurdistan University.

**Methods:** In this research, which was done with the correlation method, 143 students were selected and subjected to the study by means of random cluster sampling. Three questionnaires regarding rumination, meta-cognitive beliefs and worrying were used as means of data collection. In this research, rumination and meta-cognitive beliefs were considered as predictors and worrying was considered a dependent variable. The data were analyzed by R Pearson correlation coefficient and multiple regressions analyzes.

**Results:** The results of the study revealed that there is a significant positive relationship between rumination and worrying ( $P < 0.01$ ). Also, a significant positive relationship was obtained amongst all factors of meta-cognitive beliefs, except self-cognitive beliefs and worrying ( $P < 0.01$ ). These factors could account for 40% of the variation in the level of worrying. Regression coefficients with stepwise method for linear combination of meta-cognitive beliefs and rumination with worrying was significant in the levels of less than 0.001.

**Conclusions:** Rumination and metacognitive beliefs are correlative with student's level of worrying, therefore therapists and counselors should concentrate on reducing people's level of worrying, reducing rumination and metacognitive beliefs.

**Keywords:** Rumination, Meta-Cognitive Beliefs, Students