

بررسی رابطه باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه کردستان

در سال ۱۳۹۴

مهدی زمستانی^۱

مهسا مسلمان^۲

طاهره محرابیان^۳

چکیده

این تحقیق به بررسی رابطه‌ی باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه کردستان می‌پردازد. در این پژوهش که به صورت همبستگی انجام گرفته است، تعداد ۱۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه کردستان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و وارد مطالعه شدند. از دو پرسشنامه‌ی باورهای فراشناختی و نشخوار فکری به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. باورهای فراشناختی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و نشخوار فکری متغیر ملاک در نظر گرفته شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین تمام عوامل باورهای فراشناختی با نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). این عوامل در مجموع ۴۱ درصد واریانس نشخوار فکری را تبیین کردند. ضرایب تحلیل رگرسیون با روش Stepwise برای ترکیب خطی متغیرهای باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود. یافته‌های پژوهش از وجود رابطه بین باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه کردستان حمایت می‌کند. بنابراین در نظر گرفتن این عوامل در اقدامات درمانی و آموزشی جهت کاهش نشخوار فکری می‌تواند مفید باشد.

واژگان کلیدی: باورهای فراشناختی، نشخوار فکری، دانشجویان.

۱- دانشگاه کردستان، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، گروه روانشناسی بالینی، استادیار، سنندج، ایران. m.zemestan@gmail.com

۲- نویسنده مسئول: دانشگاه کردستان، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، گروه روانشناسی شناختی، دانشجوی کارشناسی ارشد، سنندج، ایران. mosalman@yahoo.commahsa. - ۰۹۳۸۷۲۷۸۳۳۱

۳- دانشگاه کردستان، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، گروه روانشناسی بالینی، دانشجوی کارشناسی ارشد، سنندج، ایران. t.mehrabian@yahoo.com

۱. مقدمه

فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم دربرگیرنده‌ی دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند (عاشوری و همکاران، ۲۰۰۹). در واقع یکی از متغیرهایی که نارسایی‌های شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فراشناخت^۱ است. فراشناخت به شکل فرآیند تفکر درباره تفکر تعریف شده است. فلاول^۲ (۱۹۷۹)، به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، (۲۰۰۹)، 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 فرایندی شناختی است که در ارزیابی و بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عملکرد شناختی را تنظیم می‌کند. فراشناخت بر پردازش هیجانی و واکنش‌های مربوط به آسیب، از طریق تأثیر دانش و راهبردهای فراشناختی بر روی تغییر باورها و نیز تعبیر و تفسیر علائم خاص نظیر افکار مزاحم اثر می‌گذارد (سالاری‌فر و همکاران، ۲۰۱۱). در سال‌های اخیر فراشناخت به عنوان پایه و اساس بسیاری از اختلال‌های روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته است (شاره و همکاران، ۲۰۱۳). 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 که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود، می‌انجامد. این الگو، سندرم شناختی - توجهی^۳ خوانده می‌شود که شامل نگرانی، نشخوار فکری، توجه تثبیت شده و راهبردهای خودتنظیمی یا رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه است (سلیمانی و همکاران، ۲۰۱۴). در بررسی‌های مربوط به نقش فراشناخت در آسیب‌شناسی روانی، پنج مؤلفه‌ی فراشناختی بررسی شده است:

۱. باورهای مثبت در مورد نگرانی؛ که به میزان باور فرد به سودمندی تفکر ثابت اشاره دارد.
 ۲. باورهای منفی در مورد نگرانی؛ که میزان باور فرد به کنترل‌ناپذیری و خطر تفکر ثابت را می‌سنجد.
 ۳. اطمینان شناختی پایین؛ که اطمینان فرد را به توجه و حافظه‌اش ارزیابی می‌کند.
 ۴. نیاز به کنترل افکار؛ که میزان باور فرد را به لزوم سرکوب برخی افکار ارزیابی می‌کند.
 ۵. خودآگاهی شناختی؛ که تمایل به کنترل افکار و محتویات توجه را ارزیابی می‌کند (موسوی و همکاران، ۲۰۱۴).
- نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی، این افکار تکرار می‌شوند. در حالی که نگرانی آینده - مدار^۴ بوده و روی موضوعاتی از تهدید مربوط به آینده فرد استوار است. نشخوار فکری گذشته - مدار^۵ بوده و روی موضوعاتی از شکست یا گذشته زندگی فرد استوار است (نولن و همکاران، ۱۹۹۹؛ نولن، ۲۰۰۰، به نقل از اسدی مجره و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعاتی نشان داده‌اند که نشخوار فکری هم در جمعیت‌های بالینی^۶ و هم در جمعیت‌های غیربالینی^۷ اتفاق می‌افتد و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان‌شناختی نیست (پیرسون و همکاران، ۲۰۰۸، به نقل از اسدی مجره و همکاران، ۲۰۱۲). ولز^۸ و متیوس^۹ (۱۹۹۶)، به نقل از بهرامی و همکاران، (۲۰۰۹) بیان می‌کنند که افراد آسیب‌پذیر هیجانی درباره نشخوار فکری باورهایی دارند که در گرایش آنها به سمت انتخاب و درگیر شدن در نشخوار فکری مهم است. باورهای فراشناختی به دو دسته مثبت و منفی

1. Metacognition
2. Flavell
3. Cognitive-attentional syndrome
4. future-oriented
5. past-oriented
6. Clinical
7. non-clinical
8. Wells
9. Matthews

تقسیم می‌شوند که هر کدام اثر خود را بر افزایش نشخوار فکری دارند، مثلاً 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، مثلاً اینکه نشخوار فکری به دیوانگی خواهد انجامید. ادامه فکر کردن بصورت نشخوار فکری، به ایجاد یک سندرم شناختی توجهی منجر می‌شود که علامت کلی آن توجه متمرکز بر خود است. شواهدی نشان می‌دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب‌زای زیادی به دنبال دارد، از جمله حل مسئله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای مؤثر و تمرکز و شناخت به هم ریخته. فریدریکسون (۲۰۰۱)، به نقل از بهرامی و همکاران، (۲۰۰۷) معتقد است که یکی از راه‌هایی که احساسات می‌توانند رفتار و پردازش اطلاعات را هدایت کنند، گرایشات عملی و فکری است. هیجان ترس، باعث فرار، ناراحتی و کناره‌گیری می‌شود. 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 هیجان‌ها می‌توانند بر توجه، یادگیری و حافظه تأثیر بگذارند. همانطور که در مطالعه (فریدریکسون و لوینسون، ۱۹۹۸؛ فریدریکسون و جوینر^۱، ۲۰۰۲، به نقل از بهرامی و همکاران، ۲۰۰۷) مشاهده شد، کاهش احساس منفی مثل نگرانی با کاهش نشخوار فکری همراه بوده است. این نشان‌دهنده نظریه پاپاجورجیو و ولز 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 پردازند، 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. نتایج پژوهش سالاری فر و پوراعتماد (۲۰۱۱) نشان داد که در نظر گرفتن باورهای فراشناختی در برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان شناختی می‌تواند در پیشگیری از اختلالات هیجانی، کاهش و درمان آن مؤثر باشد. یافته‌های پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده افسردگی باشند. همچنین نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری و باورهای مثبت و منفی، همبستگی مثبت وجود دارد. نتایج پژوهش عباسی و درگاهی (۲۰۱۴) نشان داد که بین متغیرهای باورهای فراشناختی، خودتنظیمی وانگیزش پیشرفت، ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج پژوهش میچل^۲ و همکاران (۲۰۰۷) در یک نمونه غیربالینی نشان داد که نشخوار فکری، اجتناب و افسردگی همه به طور قابل توجهی با هم مرتبط هستند. نتایج مطالعه ولز (۲۰۰۱) نشان داد که تمام باورهای مثبت و منفی در مورد نشخوار فکری نگه‌داشته می‌شوند. باورهای مثبت به موضوع بازتاب مربوط به نشخوار فکری به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای به نظر می‌رسد. باورهای منفی به نظر می‌رسد به موضوع بازتاب مربوط به کنترل‌ناپذیری و آسیب و عواقب فردی و اجتماعی از نشخوار فکری است. با توجه به مطالب ارائه شده در خصوص متغیرهای مورد بررسی، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در دانشجویان انجام شد.

1.Joiner

2.Michelle

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، که در زمره‌ی تحقیقات توصیفی به‌شمار می‌رود. جامعه‌ی پژوهش مورد نظر دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کردستان بودند که در نیم‌سال دوم تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۱۴۳ نفر (۷۶ دختر و ۶۷ پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین دانشکده‌های علوم انسانی، فنی و مهندسی، علوم پایه و دانشکده هنر انتخاب شدند. محدوده‌ی سنی آنها بین ۱۸ تا ۳۴ سال است و دامنه‌ی تحصیلات آنها از کارشناسی تا دکتری متغیر است. از دو پرسشنامه‌ی باورهای فراشناختی و نشخوار فکری به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها به وسیله روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون مرحله‌ای تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 22 انجام گرفت.

الف) پرسشنامه باورهای فراشناختی: به منظور سنجش باورهای فراشناختی دانشجویان از مقیاس باورهای فراشناختی که توسط ولز و کارت رایت-هاتون در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۳۰ ماده بود و تحلیل عاملی اکتشافی ۵ عامل را برای این مقیاس آشکار ساخت. نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرت و از ۱ (موافق نیستم) تا ۴ خیلی موافقم می‌باشد. همسانی درونی برای مقیاس کل ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های اعتماد شناختی پایین، 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 شده است. همبستگی مقیاس کل با پرسشنامه اضطراب خصلتی ۰/۵۳ گزارش شده است. پایایی بازآزمایی مقیاس کل در فاصله ۴ هفته ۰/۷۵ به دست آمده است (بیرامی و همکاران، ۲۰۱۳). در ایران شیرین‌زاده و همکاران، 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 نموده‌اند (شیرین‌زاده و همکاران، ۲۰۰۹).

ب) پرسشنامه نشخوار فکری: نالن، هوکسما و مارون در سال ۱۹۹۱ پرسشنامه‌ی خودآزمایی را تدوین کردند که چهار سبک متفاوت واکنش به خلق را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ‌های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هر کدام از سؤالات را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب) اوقات درجه بندی کنند. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد (۸). منصوری در ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۰ گزارش داده است (منصوری و همکاران، ۲۰۱۰).

۳. یافته‌ها

در نمونه پژوهش ۵۳ درصد جمعیت مؤنث و ۴۷ درصد مذکر بودند. میانگین سنی جمعیت مؤنث و مذکر به ترتیب با $21/21 \pm 4/98$ و $23/71 \pm 2/90$ برابر بود. جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات باورهای فراشناختی و نشخوار فکری را در دو جنس نشان می‌دهد.

نتایج بررسی همبستگی پیرسون بین باورهای فراشناختی و نشخوار فکری (در جدول شماره ۲) نشان داد که همه عوامل باورهای فراشناختی با نشخوار فکری همبستگی مثبت معنی‌دار داشتند ($P < 0/01$).

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه با روش stepwise (در جدول شماره ۳) نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین، به ترتیب باورهای کنترل‌ناپذیری فکر، اعتماد شناختی پایین و خودآگاهی شناختی توانستند ۴۱ درصد واریانس نشخوار فکری را تبیین کنند.

جدول شماره ۱- میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل متغیرهای تحقیق

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

جدول شماره ۲- ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای باورهای فراشناختی و نشخوار فکری

متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
اعتماد شناختی پایین	نشخوار فکری
باورهای مثبت در مورد نگرانی	نشخوار فکری
خودآگاهی شناختی	نشخوار فکری
باورهای منفی کنترل ناپذیری	نشخوار فکری
نیاز به کنترل افکار	نشخوار فکری

*** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

جدول شماره ۳- ضرایب رگرسیون متغیرهای باورهای فراشناختی و نشخوار فکری با استفاده از روش Stepwise

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	آماره متغیر پیش بین
گام سوم	گام دوم	گام اول				
		$\beta=0/61$ $t=9/12$ $p<0/001$	$F=83/25$ $p<0/001$	$0/37$	$0/61$	باورهای منفی کنترل ناپذیری
	$\beta=0/16$ $t=2/15$ $P=0/02$	$\beta=0/53$ $t=6/94$ $P<0/001$	$F=45/03$ $p<0/001$	$0/39$	$0/62$	اعتماد شناختی پایین
$\beta=0/15$ $t=2/17$ $P=0/03$	$\beta=0/18$ $t=2/40$ $P=0/01$	$\beta=0/47$ $t=5/97$ $P<0/001$	$F=32/39$ $p<0/001$	$0/41$	$0/64$	خودآگاهی شناختی

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه کردستان در سال ۱۳۹۴ انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین تمام عوامل باورهای فراشناختی با نشخوار فکری رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P<0/01$). این عوامل در مجموع ۴۱ درصد واریانس نشخوار فکری را تبیین کردند. این یافته ها با نتایج پژوهش بهرامی و همکاران (۲۰۰۹) که نشان دهنده رابطه مثبت قوی بین نشخوار فکری و باورهای فراشناختی مثبت بود همخوانی دارد. نتایج پژوهش محمدخانی و فرجاد (۲۰۰۹) نشان داد که رابطه معناداری بین باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر وجود دارد. نتایج پژوهش دی جونگ مییر^۱ و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که نشخوار فکری، افسردگی، نگرانی و اضطراب همه به طور قابل توجهی در ارتباط هستند و باورهای فراشناختی به شدت به نشخوار فکری و افسردگی مرتبط بودند. نالن هاک سما و مارو (۱۹۹۳)، به نقل از بهرامی و همکاران (۲۰۰۹)، طی مطالعه‌ای متوجه شدند که نشخوارکنندگان فکری معتقدند که آنها از طریق نشخوار فکری سود روان شناختی بیشتری کسب می کنند. آنها همچنین نشان دادند که سبک پاسخ نشخوار فکری به رشد افسردگی و شدت بخشیدن آن اثرگذار است. همچنین پژوهش بهرامی و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که بین باورهای مثبت و منفی فراشناخت و نشخوار فکری و افسردگی رابطه وجود دارد. یافته های پژوهش یوسفی و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت می تواند پیش بینی کننده افسردگی باشند. نتایج پژوهش سالاری فر و پوراعتماد (سالاری فر و همکاران، ۲۰۱۱) نشان داد که در نظر گرفتن باورهای فراشناختی در برنامه های آموزشی و مداخلات روان شناختی می تواند در پیشگیری از اختلالات هیجانی، کاهش و درمان آن مؤثر باشد. نتایج پژوهش عاشوری و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی باورهای فراشناختی و سلامت عمومی در دانشجویان نشان داد بین نمرات افراد در مقیاس های باورهای فراشناختی و سلامت عمومی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش نمره ی فرد در مقیاس فراشناختی، وضعیت سلامت عمومی وی بدتر می شود. در نتیجه باورهای

فراشناختی از عوامل مؤثر در وضعیت سلامت روانی هستند و می‌توان با تغییر فراشناخت‌هایی که شیوه‌های ناسازگارانه‌ای تفکرات منفی را زیاد می‌کنند و یا باعث افزایش باورهای منفی عمومی می‌گردند به بهبود وضعیت سلامت روانی دانشجویان کمک کرد. دیکسون و همکاران (۲۰۱۲) 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 برای جلوگیری از افکار تهدیدآمیز شخصی، تلاش کند. افزایش اضطراب روزانه توسط نشخوار فکری، نگرانی، و اجتناب شناختی و رفتاری پیش‌بینی شده بود. در ادامه‌ی 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 (کاظمی و همکاران، ۲۰۱۲). بر اساس این مطالعات، عوامل فراشناختی با ایجاد سبک‌های تفکر ناسازگارانه به تداوم هیجان‌های منفی می‌انجامند. مبنای شکل‌گیری رویکرد فراشناختی، نظریه‌ی بنیادی "کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش" است. مدل کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش یک عامل کلی آسیب‌پذیری در برابر آسیب‌شناسی روانی است. این مدل درباره‌ی نحوه درگیر شدن عوامل فراشناختی در پیشروی و تداوم اختلالات روان‌شناختی، مفهوم‌سازی مفصلی ارائه می‌دهد. بر اساس مدل کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش، دانش فراشناختی افراد را مستعد شکل‌دهی الگوهای خاص پاسخ‌دهی به افکار و رویدادهای درونی می‌سازد که این الگوها با تمرکز افراطی بر خود، الگوهای بازگردانی تفکر، اجتناب، سرکوب افکار و نظارت‌گری تهدید مشخص می‌شوند. بر اساس مدل کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش، علت اصلی آسیب‌پذیری در برابر اختلالات هیجانی، توجه افراطی به خود، باورهای غیرمنطقی و فرآیندهای بازتابی خاص است. این مدل برای کاهش ناهماهنگی ادراک‌شده 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 (موسوی و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به مباحث نظری بالا به نظر می‌رسد با توجه به میزان اهمیت سلامت روانی دانشجویان به عنوان سرمایه‌های انسانی، انجام پژوهش‌هایی در زمینه‌ی باورهای فراشناختی و متغیرهای مرتبط با آن و اتخاذ روش‌هایی برای کاهش نشخوار فکری 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 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. همچنین به دلیل انجام پژوهش در جمعیت غیربالینی دانشجویی، امکان تعمیم نتایج به جامعه بالینی وجود ندارد. پیشنهاد می‌شود در آینده پژوهش‌های مشابه در گروه‌های بالینی صورت گیرد تا امکان مقایسه گروه‌های غیربالینی و بالینی فراهم آید.

قدردانی

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

منابع

- **Abassi M, Dargahi Sh.** Role of Procrastination, Self-Regulation and Metacognition in Predicting Students' Academic Motivation. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences.* 2014;7(5): 273-278. Persian
- **Aboulghasemi A, Kiamrthy A.** The relationship between metacognition and cognitive disorders in the elderly. *Advances in Cognitive Science.* 2009; 11(1): 8-15. Persian
- **Achouri A, Vakily Y, B N said S, Noei Z.** Metacognitive beliefs and general health of students. *Scientific Journal of Fundamentals of Mental Health.* 2009; 1(41): 15-20. Persian
- **AsadiMajareh. S, Abedini. M, Poursharifi. H & Nikucar. M.** The relationship between intolerance of uncertainty and rumination with worry in the student population, *Journal of Clinical Psychology.* 2012; 4(16): 83-91. Persian
- **Bahrami. F, Ghaderpour. R, Marzban. A.** The relationship between depression and rumination with positive and negative metacognitive beliefs. *Journal of Educational and Psychological researches.* 2009; 4(10): 31-38. Persian
- **Bahrami. F, Mahmoudi A.** Effect of induced positive and negative emotions of worry and rumination due Negative emotions induced by the previous. *Advances in Cognitive Science.* 2007; 9(2): 69-76. Persian
- **Bairami .M, Porfarajomran . M.** The Relationship of Metacognitive Beliefs, Self- Efficacy and Optimism with Exam Anxiety in Students of Medical Universities. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences.* 2013; 21 (7) : 9-16. Persian
- **De Jong-Meyer R, Beck B, Riede K.** Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences.* 2009; 46: 547-551.
- **Dickson K, Ciesla J, Reilly L.** Rumination, Worry, Cognitive Avoidance and Behavioral Avoidance: examination Temporal Effects. *Behavior Therapy on Sci Verse Science Direc.* 2012; 43: 629-640.
- **Kazemi H, Ghorbani M.** Evaluation of relationship between metacognition components and dysfunctional attitudes in outpatients with bipolar mood disorder II. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences.* 2012; 2(1): 90-100. Persian
- **Mansouri A, Farnam AR, 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: 26-29. Persian
- **Michelle L, Moulds, Kandris E, Starr S, Amanda C.M.** The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy .* 2007; 45: 251-261.
- **Mohammadkhani Sh, farjad M.** The Relationship of the Metacognitive Beliefs and Thought Control Strategies with Obsessive-Compulsive Symptoms in Nonclinical Population. *Journal of Clinical Psychology.* 2009; 1(3): 35-51. Persian
- **Mousavi E, Alipour A, Zare H, Agah Heris M, Janbozorgi M.** Effectiveness of LEARN multifaceted intervention in modifying metacognition and the meta-worry beliefs. *Advances in Cognitive Science.* 2014; 16(1): 40-48. Persian
- **Salarifar. MH, Pouretamad. HR.** The relationship between metacognitive beliefs whit anxiety and depression disorder. *Journal of Lorestan University of Medical Sciences.* 2011; 13(4): 30-38. Persian
- **Shareh H, Alimoradi A. M.A.** Brain Behavioral Systems, Metacognitive Beliefs, and Thought Control Strategies in Patients with Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology.* 2013; 3(19): 11-21. Persian
- **Shirinzade S, Goodarzi MA, Rahimi CH, Naziri GH.** The study of factorial structure, validity and reability of MCQ-30. *Psychol J.* 2009; 48 :445-61. Persian

- **Soleimani A, Sohrabi F, Shams J.**The relationship between worry and rumination with Metacognitive beliefs and symptoms of major depression. *Journal of Modern Psychology*. 2014; 9(33); 137-150. Persian
- **Wells A.** Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2001;8: 160-164.
- **Yousefi Z, Bahrami F, Mehrabi H A.** Rumination: the beginning and duration of depression. *Journal of Behavioral Sciences*. 2008; 2(1): 67-73. Persian