



Predicting of thought rumination based on meta cognition, emotional regulation and differentiation of self in married women

Fatemeh Salimpour¹, Monir Kalantar Ghoreishi²

1. M.A. in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: f.salimpour73@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Monir_esfahan@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 08 September 2024
Received in revised form 06 October 2024
Accepted 10 November 2024
Published Online 31 December 2025

Keywords:
thought rumination,
meta cognition,
emotional regulation,
differentiation of self

ABSTRACT

Background: Rumination is defined as a process of repeated thoughts, the present research claims that metacognition is a set of mental abilities that help to understand phenomena and a person can identify the source of his resentment, and the premise of this research is that the ability to identify situations Self-thinking and understanding the impact of thought processes on behavior, action and reasoning and managing emotions by understanding the source of emotions can reduce rumination. Therefore, the study of rumination in married women regarding the variables of metacognition, emotion regulation and self-differentiation is necessary to improve the quality of life of individuals and of course the society.

Aims: The present study aimed to predict rumination based on meta cognition, emotional regulation and differentiation of self.

Methods: This research is descriptive-correlation study and statistical population was all married women of Tehran. 400 participants were selected by multi stages clustering. To gather data, thought rumination questionnaire of Tropnell (1999), meta cognition scale of Wells (2004), emotional regulation of Gross (2003) and Scowron differentiation of self (1989) were used.

Results: Data was analyzed by Pearson correlation coefficient and multi- variables regression by SPSS 22. Findings showed that rumination is predicted by meta cognition, emotional regulation and differentiation of self so that 29% rumination is explained by three variables ($R=0.545$). There is negative correlation between rumination and meta cognition (-0.31), rumination and emotional regulation (-0.33), and rumination and differentiation of self (-0.36).

Conclusion: In conclusion, meta cognition, emotional regulation and differentiation of self can explain rumination significantly and may be used in prediction or reduction of rumination.

Citation: Salimpour, F., & Kalantar Ghoreishi, M. (2025). Predicting of thought rumination based on meta cognition, emotional regulation and differentiation of self in married women. *Journal of Psychological Science*, 24(156), 183-199. [10.61186/jps.24.156.11](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.11)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 156, 2025

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.156.11](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.11)



✉ **Corresponding Author:** Monir Kalantar Ghoreishi, Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail: Monir_esfahan@yahoo.com, Tel: (+98) 9128082920

Extended Abstract

Introduction

The study of rumination in married women is essential for improving the quality of life of individuals and of course society, considering the variables of metacognition, emotion regulation and self-differentiation.

The present study aimed to predict rumination based on meta cognition, emotional regulation and differentiation of self.

Rumination is a cognitive style characterized by repeated negative thoughts. People who have rumination always experience negative thoughts and repeated self-criticism. Such thoughts are focused on the causes, consequences and signs of mental distress and help a person to find meaning from the situation that caused him distress and set an action plan. But nevertheless, when constructive behaviors are not available to the person, the person turns to the ruminating cycle, which creates long-term and cumulative distress and therefore ends up in several different mental disorders such as depression and anxiety and ruminating and stress are more common among women than men. (Cano-Lopez, 2021).

Bowen's family system theory refers to the concept of self-differentiation. This theory defines people as a phase between the emotional self and the intellectual self. People with low self-differentiation in emotional and intellectual functioning are stuck and are dominated by the emotional system. People who score low on their differentiation scale are emotionally dependent on others and have little flexibility. These people have stubborn opinions and are not ready to accept, but on the other hand, people with high self-differentiation have freedom of thought and act independently in intellectual and emotional functioning. This does not mean that people with high self-differentiation are without anxiety and stress, but these people can overcome all anxiety and stress challenges with high self-esteem (Yavuz-Goler, 2021). In the executive performance model of self-regulation, metacognition is defined as an aspect of information processing that monitors, interprets, and evaluates thought processes. Thinking about thinking, which is the simplest type of

metacognition defined according to this model, can help reduce rumination. Also, people who are looking for their differentiation have high self-confidence and are proud of themselves and their abilities and look for positive elements of their growth and these feelings cause self-satisfaction, and its consequences are important when facing a difficult situation. This self-differentiation behavior is more important in the family center and in relationships with family members. People with high differentiation tolerate short-term adversities for a positive long-term outcome due to their individual growth. The present research claims that metacognition is a set of intellectual abilities that help to understand phenomena and a person can identify the source of his resentment, and the premise of this research is that the ability to identify one's mental and mental states and understand the impact of mental processes on behavior, action and reasoning and management of emotions by understanding the source of emotions can reduce rumination. This issue becomes more important for married women because married women are less involved in the future and past by understanding the mental states of family members, distinguishing between their emotions and others and regulating their emotions in an effective way. Therefore, the study of rumination in married women about the variables of metacognition, emotion regulation and self-differentiation is necessary to improve the quality of life of individuals and of course the society, because by studying these factors, the insight in this field is increased and it is possible to take necessary measures and interventions to improve health. It affected the psyche of women and of course the society

Method

This research is descriptive-correlation study and statistical population was all married women of Tehran. 400 participants were selected by multi stages clustering. To gather data, thought rumination questionnaire of Tropnell (1999), meta cognition scale of Wells (2004), emotional regulation of Gross (2003) and Scowron differentiation of self (1989) were used.

Results

Data was analyzed by Pearson correlation coefficient and multi- variables regression by SPSS 22. Findings showed that rumination is predicted by meta cognition, emotional regulation and differentiation of self so that 29% rumination is explained by three variables ($R=0/545$). There is negative correlation between rumination and meta cognition ($-0/31$), rumination and emotional regulation ($-0/33$), and rumination and differentiation of self ($-0/36$). The frequency distribution of research participants by age shows that out of 400 married women, 39% were under 30 years old, 21.8% were between 30-40, and 23.5% were between 40-50 years old. The distribution according to education shows that out of the total of 400 married women, 7.3% had a diploma, 9.8% had a diploma, 11% had a post-graduate degree, and 39.3% had a bachelor's degree and the rest were masters or doctorates.

The calculations in Table 1 show that in the rumination component, the average of this component was equal to 3.05 with a standard deviation of 0.21. In fact, this average value indicates that there is a moderate level of self-rumination. In this test, the t-statistic is equal to 5.18 with 399 degree of freedom and 0.000 significance level. Because the level of significance is less than the first type error α at the level of 0.05, therefore, the assumption of rumination among women is confirmed. The state of emotion regulation component, the average of this component

was equal to 4.4 with a standard deviation of 0.8. In fact, this average value indicates that there is a relatively large amount of emotion regulation. In this test, the t statistic is equal to 10.19 with a degree of freedom of 399 and a significance level of 0.000. Because the level of significance is less than the level of type 1 error α at the level of 0.05, therefore, the assumption of the existence of an evaluation component of emotion regulation components among women is confirmed. In examining the status of the differentiation component, the average of this component was equal to 3.51 with a standard deviation of 0.59. In fact, this average value indicates that there is a moderate level of acceptance. In this test, the t-statistic is equal to 0.611 with 388 degree of freedom and 0.542 significance level. Because the level of significance is higher than the first type error α at the level of 0.05, the assumption of the appropriateness of the self-differentiation component among women is confirmed. Metacognition component, the average of this component was equal to 2.23 with a standard deviation of 0.51. In fact, this average value indicates that the metacognition component is in a good state. In this test, the t-statistic is -10.28 with a degree of freedom of 399 and a significance level of 0.001. Because the level of significance is less than the level of type 1 error α at the level of 0.05, therefore, the assumption of the appropriateness of the metacognition component among women is confirmed.

Table 1. Descriptive indicators of the components of rumination, metacognition, emotion regulation and self-differentiation

	Number	least	most	Average	standard deviation	t statistic	Degrees of freedom	Significance level
Rumination	400	2.38	3.63	6.05	0.21	5.18	399	0.000
metacognition	400	1.3	4	2.23	0.51	-10.21	399	0.000
Excitement regulation	400	2.2	6.7	4.4	0.8	10.19	399	0.000
Differentiate yourself	400	1.07	5.89	3.51	0.59	0.611	399	0.542

Table 2. Regression analysis of rumination according to the score of metacognitions, emotion regulation and self-differentiation variables

	Non-standard coefficients		Standard coefficients	T	Significance level
	Regression coefficient	standard error	Beta		
Constant	2.69	0.078	0.001	34.59	0.001
Metacognition	-0.067	0/022	-0.163	-3.019	0.003
Differentiate yourself	-0.087	0.019	-0.077	-4.57	0.002
Excitement regulation	-0.045	-0.013	-0.096	-3.46	0.003

The results of Table 2 show that the coefficient of the independent variables of emotion regulation, self-differentiation and metacognition in the regression

equation is negative, therefore, it indicates that with the increase of each of these variables, the amount of self-rumination decreases.

Conclusion

In conclusion, meta cognition, emotional regulation and differentiation of self can explain rumination significantly and may be used in prediction or reduction of rumination. Therefore, metacognition, emotion regulation and self-differentiation could predict rumination. The samples of the present study were only married women, so the generalization of the results to other genders should be done with caution. Demographic variables such as economic and work status were not controlled. The current research only focuses on re-evaluation and suppression in emotion regulation, and other emotion regulation strategies such as acceptance, positive refocusing, self-blame and catastrophizing are not considered. It is suggested that future research should conduct this research on different age groups. Other variables that have an impact on a person's negative experiences, such as work, academic and family problems, should be taken into consideration in future research. Other Emotional regulation strategies should also be studied in relation to rumination in future research.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: To observe the ethical principles in the quantitative phase of the research, the researcher considered the following ethical considerations. Obtaining a permission letter from the university of the place of study to conduct the intervention and explain the goals of the training session to the participants, obtaining informed consent from people to participate in the training sessions in which the voluntary nature was included, assuring the participants of the protection and confidentiality of The data collected from them, it was decided that the results of the research will be made available to the participants if they wish. In this research, we tried to observe the ethical issues related to justice, honesty and responsibility for all the participants.

This article is taken from the field of psychology and education of exceptional children in the Faculty of Psychology, University of Tehran. To maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals.

Funding: This study was conducted as a thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second was the supervisors.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate the supervisor, the advisors, and the parents in the study.



پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود در زنان متأهل

فاطمه سلیم‌پور^۱، منیر کلانتر قریشی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

کلیدواژه‌ها:

نشخوار فکری،

فراشناخت،

تنظیم هیجان،

تمایز یافتگی خود

زمینه: نشخوار فکری به عنوان یک فرآیند افکار تکراری تعریف می‌شود، پژوهش حاضر بر این ادعا است که فراشناخت مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که به درک پدیده‌ها کمک نموده و فرد می‌تواند منبع رنجش خود را شناسایی کند و فرض این پژوهش بر اینست که توانایی برای شناسایی حالات فکری و ذهنی خود و درک تأثیر فرآیندهای فکری بر رفتار، عمل و استدلال و مدیریت هیجانات با درک منبع هیجانات می‌تواند نشخوار فکری را کاهش دهند. بنابراین مطالعه نشخوار فکری در زنان متأهل با توجه به متغیرهای فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود، برای ارتقای کیفیت زندگی افراد و بالطبع جامعه امری ضروری است.

هدف: هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود در زنان متأهل شهر تهران بود.

روش: پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی، از لحاظ روش، پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری را زنان متأهل شهر تهران در سال (۱۴۰۲-۱۴۰۳)، تشکیل دادند. تعداد ۴۰۰ زن متأهل براساس نظر استیونس (۱۹۹۵)، با روش نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه آماری تعیین و انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس نشخوار فکری تراپل (۱۹۹۹)، فراشناخت ولز (۲۰۰۴)، تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و تمایز یافتگی خود اسکورن و فریدلندر (۱۹۸۹) استفاده گردید. داده‌ها از طریق روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 و مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از لیزرل ۸/۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که نشخوار فکری براساس فراشناخت، تنظیم هیجان، تمایز یافتگی خود قابل پیش‌بینی است و ۲۹٪ نشخوار فکری با این سه متغیر تبیین می‌شود ($R^2 = 0.545$). بین نشخوار فکری و فراشناخت همبستگی منفی (-0.31)، بین نشخوار فکری و تنظیم هیجان همبستگی منفی (-0.336) و بین تمایز یافتگی خود و نشخوار فکری همبستگی منفی وجود دارد (-0.365).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، نتیجه‌گیری می‌شود، که متغیرهای فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود می‌توانند در پیشگیری یا کاهش نشخوار فکری مؤثر واقع شوند.

استناد: سلیم‌پور، فاطمه؛ و کلانتر قریشی، منیر (۱۴۰۴). پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود در زنان متأهل. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۶، ۱۸۳-۱۹۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۶، ۱۴۰۴. DOI: [10.61186/jps.24.156.11](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.11)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: منیر کلانتر قریشی، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: Monir_esfahan@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۲۸۰۸۲۹۲۰

مقدمه

نشخوار فکری^۱، یک سبک شناختی است، که با افکار منفی تکراری مشخص می‌گردد. افرادی که نشخوار فکری دارند همواره افکار منفی و تکراری خودانتقادی را تجربه می‌کنند. نشخوار فکری را افکار آگاهانه‌ای است که در مورد یک موضوع معین، پیوسته تکرار می‌شوند و حتی در نبود محرک‌های پدیدآورنده آن‌ها نیز فعال هستند (دانا و همکاران، ۱۴۰۳). چنین افکاری متمرکز بر علل، پیامدها و نشانه‌های پریشانی ذهنی هستند و به فرد کمک می‌کند، تا از موقعیتی که باعث پریشانی او شده معنایی بیابد و برنامه عملی تنظیم کند. اما با این وجود، وقتی رفتارهای سازنده در دسترس فرد نباشند فرد به چرخه نشخوار فکری روی می‌آورد که پریشانی درازمدت و انباشته‌ای ایجاد کرده و بنابراین به چندین آسیب‌روانی مختلف مثل افسردگی و اضطراب ختم می‌شود و نشخوار فکری و استرس در میان زنان شایع‌تر از مردان است (کانو-لوپز، ۲۰۲۱). مهم‌تر اینکه نشخوار فکری معمولاً به عنوان عامل پرخطر اولیه برای افسردگی تلقی شده و بر شناسایی و مداخله قبل از شروع دوره‌های بالینی تأکید می‌شود. در رأس سبک‌های نشخوار، شناخت و عواطف تغییر یافته قرار دارند که با آن‌ها افکار منفی متمرکز برخورد براحتی رها نشده و به مرور زمان مقاوم‌تر می‌شوند. در راستای این ویژگی، فرض شده که ادراک فرد از خود در موقعیت‌های مختلف بر این افکار تکراری تأثیر دارند (یاووز-گولر، ۲۰۲۱). علاوه بر این تعاریف از نشخوار فکری، دو نظریه اصلی در مورد آن وجود دارند، که اولین نظریه را نولن هوکسما، تحت عنوان "نظریه سبک‌های پاسخ"^۲ ارائه نمود. که این نظریه بر روی علت‌ها، معنا و پیامدها و نشانه‌های افسرده‌ساز استوار است. نظریه دوم "عملکرد اجرایی خودنظم‌دهی"^۳ است، که بر باورهای فراشناختی تأکید دارد. پس نشخوار فکری یک سازه چند ابعادی است (کانو-لوپز، ۲۰۲۱). نشخوار فکری، یکی از ویژگی‌های شناختی افسردگی است. طبق نظر نولن-هوکسما (۲۰۰۸)، نشخوار فکری یک نوع الگوی تفکر منفی و تکراری است که متمرکز بر نشانه‌های افسردگی، علل، مفاهیم و معنای نشانه‌ها است. نشخوار فکری یک راهبرد تنظیم هیجان ناسازگارانه است که در پاسخ به عاطفه منفی استفاده می‌شود. همچنین

نشخوار فکری راهبردی است که افسردگی را تشدید و طولانی‌تر می‌کند زیرا خلق افسرده را افزایش داده، تفکر منفی سوگیرانه را بیشتر کرده و با حل مساله سازگارانه تداخل می‌کند (واتکینز و رابرتز، ۲۰۲۰). اولین متغیر پژوهش حاضر، فراشناخت^۴ است، فراشناخت را معمولاً به صورت ساده "تفکر در مورد تفکر" تعریف می‌کنند (فلمنینگ، ۲۰۲۴). فراشناخت شامل دانش فراشناختی و تجربیات فراشناختی یا تنظیمی است. دانش فراشناختی به دانش کسب شده در مورد فرآیندهای شناختی اشاره دارد، دانشی که برای کنترل فرآیندهای شناختی به کار می‌رود. فلاول دانش فراشناختی را به سه گروه تقسیم نموده است: دانش متغیرهای فردی، متغیرهای تکلیف و متغیرهای استراتژی (قوش، ۲۰۲۴). می‌توان خاطر نشان ساخت که تاملی که انسان بر روی فرآیندهای ذهنی خود می‌کند فراشناخت^۵ نام دارد، که به نوعی شناخت درباره شناخت است و به سه دسته تقسیم می‌شود: حیطه دانش فراشناختی، تجربه‌های فراشناختی و راهبردهای فراشناختی. دانش فراشناختی به باورها و نظریه‌هایی گفته می‌شود، که افراد درباره تفکر خود دارند. تجربه‌های فراشناختی شامل ارزیابی‌ها و احساس‌هایی است که افراد در موقعیت‌های مختلف درباره وضعیت روانی خود دارند و راهبردهای فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که برای کنترل و تغییر تفکر به کار گرفته می‌شوند و به خودتنظیمی هیجانی و شناختی کمک می‌کنند (تمیرجان، ۲۰۲۳). فراشناخت در حوزه روانشناسی تجربی یک نوع قابلیت برای تنظیم شناخت، افزایش پتانسیل تفکر و ارزیابی درست از موقعیت است و چیزی بین نظارت و قضاوت است و با کنترل افکار و احساسات می‌توان رفتار را کنترل نمود (شانون، برونو، ۲۰۲۰).

تنظیم هیجان^۶، متغیر دیگر پژوهش حاضر است، که توانایی کنترل واکنش‌های هیجانی در پاسخ به محیط برای کسب هدف خاص در اصطلاح تنظیم هیجان نام دارد. تنظیم هیجان شامل توانایی مدیریت استرس و تنظیم مدیریت هیجانات مختلف است. و برای سازگاری و کارکرد بهتر در زندگی بسیار حیاتی است و تنظیم هیجان با مهارت‌های مدیریت استرس همپوشانی دارد که در موقعیت‌های دشوار به کار گرفته می‌شوند. بنابراین

4. Metacognition

5. Metacognition

6. Emotion regulation

1. Rumination

2. Response styles

3. Self-regulatory executive functions

تکنیک‌های تنظیم هیجان به فرد در کنترل سطح پاسخ و اقدام مناسب در زمان تجربه هیجانات و احساسات کمک می‌کند و توانایی تنظیم هیجان به سلامت روانی ربط دارد چون هم می‌تواند حامی و هم تداخل‌کننده با کارکرد فرد در زندگی باشد (فاویری، ۲۰۲۱).

یکی از ادراکات فرد از خود در قالب تمایز یافتگی خود^۱، تعریف شده است. (گوپتا، ۲۰۲۲). افراد با تمایز یافتگی خود بالا، آزادی تفکر دارند و در کارکرد هوشی و هیجانی مستقل عمل می‌کنند. این بدان معنا نیست که افراد با تمایز یافتگی خود بالا بدون اضطراب و استرس هستند، بلکه این افراد می‌توانند از پس همه چالش‌های اضطرابی و استرس با خودرایی بالا بر بیایند (یاووز-گولر، ۲۰۲۱). در مدل عملکرد اجرایی خود نظم‌دهی، فراشناخت یک جنبه از پردازش اطلاعات تعریف می‌شود، که به نظارت و تفسیر و ارزیابی فرآیندهای فکری می‌پردازد. تفکر درمورد تفکر که ساده ترین نوع تعریف فراشناخت است، طبق این مدل می‌تواند به کاهش نشخوار فکری کمک کند. همچنین افرادی که به دنبال تمایز یافتگی خود هستند، اعتماد به نفس بالایی داشته و به خودشان و توانایی هایشان افتخار نموده و به دنبال عناصر مثبت رشد خود بوده و این احساسات باعث رضایت از خویش شده و پیامدهایش در زمان روبرو شدن با موقعیت دشوار اهمیت دارد. این رفتار تمایز یافتگی خود در کانون خانواده و در روابط با اعضای خانواده اهمیت بیشتری دارد. افراد با تمایز یافتگی بالا بخاطر رشدی فردی خود ناملایمات کوتاه مدت را برای پیامد درازمدت مثبت تحمل می‌کنند. پژوهش حاضر بر این ادعا است که فراشناخت مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که به درک پدیده‌ها کمک نموده و فرد می‌تواند منبع رنجش خود را شناسایی کند و فرض این پژوهش براینست که توانایی برای شناسایی حالات فکری و ذهنی خود و درک تأثیر فرآیندهای فکری بر رفتار، عمل و استدلال و مدیریت هیجانات با درک منبع هیجانات می‌توانند نشخوار فکری را کاهش دهند. این مسأله برای زنان متأهل اهمیت بیشتری می‌یابد چون زنان متأهل با درک حالات فکری اعضای خانواده، تمایز بین احساسات خود و دیگران و تنظیم هیجانات خود به روش مؤثر، کمتر درگیر آینده و گذشته می‌شوند.

بنابراین مطالعه نشخوار فکری در زنان متأهل با توجه به متغیرهای فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود، برای ارتقای کیفیت زندگی

افراد و بالطبع جامعه امری ضروری است، چون با مطالعه این عوامل بر بصیرت در این حوزه افزوده می‌شود، و می‌توان اقدامات و مداخلات ضروری را برای ارتقای سلامت روان زنان و بالطبع جامعه اعمال نمود.

ژو و همکاران (۲۰۲۴)، به مطالعه تکاشگری و عدم تفکر درمورد تفکر آنی و تداخل با تنظیم هیجان تحقیقی انجام دادند و ۱۸۲ آزمودنی در تحقیق شرکت داشتند و مدل‌سازی معادلات چند لایه‌ای نشان دهنده تأثیر تکانشگری بر مشکلات تنظیم هیجان بوده ارتقای تنظیم هیجان می‌تواند رضایت از زندگی را با کاهش تکانشگری افزایش دهد.

لانگنکر و همکاران (۲۰۲۴)، به مطالعه تأثیر درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری و کاهش افسردگی پرداختند. یافته‌های آنان نشان داد، که درمان شناختی رفتاری با تغییر دادن افکار و شناخت اثربخشی معناداری بر کاهش نشخوار فکری و علائم افسردگی داشته است.

کانو-لوپز و سالگیرو (۲۰۲۱)، به آزمون مدل فراشناختی نشخوار فکری و افسردگی در جمعیت غیربالینی پرداخت و بیان نمودند که طبق مدل فراشناخت پیشنهاد می‌کند که افراد با باورهای فراشناختی مثبت مستعد فرایندهای نشخوار هستند و باورهای منفی فراشناختی یعنی باور براینکه این افکار تکراری منفی قابل کنترل نیستند منجر به نشانه‌های افسردگی می‌شوند. ۴۲۷ آزمودنی در تحقیق شرکت داشتند و یافته‌ها مدل سه عاملی را تایید نمودند.

گولر-یلووز و همکاران (۲۰۲۱)، به مطالعه قدرت پیش‌بینی تمایز یافتگی خود از نشخوار فکری و تنظیم هیجان پرداختند. در مجموع ۳۰۰ فرد بالای ۲۶ ساله، مقیاس تمایز یافتگی خود و نشخوار و تنظیم هیجان را تکمیل نمودند. نتایج نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و سن و جنسیت رابطه معناداری وجود ندارد و تمایز یافتگی خود ۲۹٪ واریانس نشخوار فکری و ۳۹٪ واریانس تنظیم هیجان را تبیین می‌کند و نتایج خاطر نشان می‌سازند که تمایز یافتگی خود بر تنظیم هیجان و نشخوار فکری تأثیر معناداری دارد. آنیان و همکاران (۲۰۲۰)، به مطالعه رابطه متقابل بین نگرانی و نشخوار ذهنی در میان زیر گروه باورهای فراشناختی پرداختند. در مجموع ۴۸۲ آزمودنی در تحقیق شرکت داشتند و پرسشنامه فراشناخت و نشخوار ذهنی و نگرانی را تکمیل نمودند. تحلیل رگرسیون چند گروهی نشان‌دهنده استقلال گروه فراشناختی بود و نگرانی پیش‌بینی‌کننده نشخوار ذهنی یافت

¹. Differentiation of Self

شد و نشخوار ذهنی با سطح بالای نگرانی در گروه فراشناخت قابل پیش‌بینی بود.

بنابراین با توجه به بررسی پیشینه پژوهش و خلأ موجود، پژوهش حاضر درصدد است، با پاسخ به این سؤال بر بصیرت در این حوزه بیفزاید که آیا نشخوار فکری بر اساس فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود قابل پیش‌بینی است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این پژوهش از لحاظ روش توصیفی و از نوع همبستگی بوده و به لحاظ هدف کاربردی می‌باشد. جامعه آماری شامل زنان متأهل شهر تهران در سال (۱۴۰۳-۱۴۰۲) بود، که ۴۰۰ زن متأهل به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه استاندارد نشخوار فکری (مقدار آلفا برابر با ۰/۷۴)، فراشناخت ولز (مقدار آلفا برابر با ۰/۸۹)، تنظیم هیجان گراس (مقدار آلفا برابر با ۰/۷۴) و پرسشنامه تمایز یافتگی خود (مقدار آلفا برابر با ۰/۸۳) استفاده شد. پس از انتخاب گروه نمونه و کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر بین آزمودنی‌ها توزیع شد تا تکمیل گردند. سپس داده‌های جمع‌آوری شده جهت تحلیل با نرم‌افزار SPSS24 و لیزرل ۸/۵ مورد ارزیابی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل این موارد بود که جنسیت همه آزمودنی‌ها، مونث باشد. همه آزمودنی‌ها متأهل باشند یا تجربه زندگی متأهلی را داشته باشند و آزمودنی‌ها در پاسخ دادن، رضایت داشته باشند.

ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل، عدم علاقه به شرکت در پژوهش، عدم همکاری با پژوهشگر و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

ب) ابزار

مقیاس نشخوار فکری-تأمل^۱ (RSS): این مقیاس توسط تراپنل و کمپل، در سال (۱۹۹۹)، ساخته شده است. تراپنل و کمپل این مقیاس را در تلاش جهت ارائه تمایز میان مؤلفه‌های ناسازگارانه و سازگارانه نشخوار فکری تهیه نمودند. آن‌ها بر اساس تمایز میان ابعاد روان رنجوری و باز بودن نسبت به تجربه که مربوط به الگوی پنج عاملی شخصیت هستن، د میان تمرکز بر خود نشخواری و تمرکز بر خود تأملی تمایز قائل شدند. آیت‌های خرده

مقیاس تأمل، صفات مربوط به باز بودن نسبت به تجربه مانند کنجکاوی فکری و علاقه ذاتی به تفکر انتزاعی یا فلسفی را ارائه می‌دهد. نسخه نهایی پرسشنامه نشخوار فکری-تأمل شامل ۲۴ آیت‌هاست که ۱۲ آیت آن تمرکز بر خود نشخواری و ۱۲ آیت آن تفکر تأملی انطباقی را ارزیابی می‌کند. پاسخ به هر آیت بر روی مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای با دامنه ۵ بسیار موافقم تا ۱ بسیار مخالفم قرار می‌گیرد. ۵ آیت (۲۴، ۲۰، ۱۷، ۱۴، ۱۳) در مقیاس تأمل به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. درحالی‌که ۳ آیت (۱۰ و ۹ و ۶) در مقیاس نشخوار فکری به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. تراپنل و کمپل گزارش نمودند که خرده مقیاس نشخوار فکری رابطه مثبت نیرومندی با نشانه‌های روان رنجوری نشان می‌دهند درحالی‌که مقیاس تأمل قوی‌ترین رابطه را با باز بودن نسبت به تجربه نشان می‌دهد. تراپنل و کمپل با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی خوبی را در مورد تأمل و نشخوار فکری به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹ گزارش کردند. به علاوه این دو عامل حداقل همبستگی را با یکدیگر نشان دادند. برای مثال آلفای کرونباخ برای عامل تأمل برابر با ۰/۸۹ و برای نشخوار فکری برابر با ۰/۹ بود. بنابراین این ابزار خصوصیات روانسنجی خوبی را نشان داده است. همچنین در پژوهش قربانی، واتسون و هارگیس خصوصیات روانسنجی خوبی برای این ابزار نشان داده است به طوری که همسانی درونی این مقیاس رادیران ۰/۸۴ و در آمریکا ۰/۸ گزارش کردند.

پرسشنامه فراشناخت^۲ (MCQ-30): پرسشنامه فراشناخت ولز یک مقیاس خود گزارش دهی ۳۰ سؤالی است، که توسط ولز در سال (۱۹۹۷)، ساخته شده که باورهای افراد را درباره تفکراتشان مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱: مخالفم، ۲: کمی موافقم، ۳: نسبتاً موافقم و ۴: کاملاً موافقم) محاسبه می‌شوند. پرسشنامه دارای ۵ خرده مقیاس است، که سؤالات ۲۸، ۲۳، ۱۹، ۱۰، ۷، ۱، باورهای مثبت درباره نگرانی و سؤالات ۲۱، ۱۵، ۱۱، ۹، ۴ و ۲ باورهای منفی درباره کنترل پذیری افکار و خطرات مربوط به نگرانی و سؤالات ۲۹، ۲۶، ۲۴، ۱۷، ۱۴ و ۸ عدم اطمینان شناختی و سؤالات ۲۷، ۲۵، ۲۲، ۲۰، ۱۳ و ۶ نیاز به کنترل افکار و سؤالات ۳۰، ۱۸، ۱۶، ۱۲، ۵ و ۳ فرآیندهای فراشناختی خود آگاهی شناختی را ارزیابی می‌کنند. ولز، کاتریت و هاتون (۲۰۰۴)، برای پایایی این مقیاس دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس کل و خرده مقیاس‌ها از ۰/۹۳

^۱. Rumination- reflection questionnaire

^۲. Metacognitions Questionnaire-30

تا ۰/۷۶ و پایایی بازآزمایی را ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷ تا ۰/۵۹ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه ایرانی ۰/۹۱ گزارش شده است و برای خرده مقیاس‌های کنترل ناپذیری و باورهای مثبت، وقوف شناختی و اطمینان شناختی و نیاز به کنترل افکار به ترتیب در نمونه‌های ایرانی ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۸ و ۰/۷۱ گزارش شده است (شیرین‌زاده، ۱۳۸۵).

پرسشنامه تنظیم هیجان^۱ (ERQ): این پرسشنامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳)، ساخته شده است. پرسشنامه در دو مؤلفه زیر به اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان در هر فرد می‌پردازد که عبارتند از ارزیابی مجدد (۶ گویه) و سرکوبی (۴ گویه). این پرسشنامه دارای ۱۰ سؤال است که جواب هر سؤال به صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای از به شدت مخالفم تا به شدت موافقم می‌باشد. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند به منزله برخورداری از تنظیم هیجان بالایی است. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳)، همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ بدست آمده است. کارمین و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است و در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و سرکوبی ۰/۷۹ بدست آمد (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسشنامه تمایز یافتگی خود^۲ (DSI): این پرسشنامه یک ابزار ۴۶ سؤالی است که توسط اسکورن و فریدلندر (۱۹۸۹)، طراحی شد، که برای سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. تمرکز این ابزار بر ارتباط‌های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران است. سؤال‌های مربوط به هر خرده مقیاس به قرار زیر است: واکنش‌پذیری عاطفی: ۱، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸ و ۴۰، جایگاه من: ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۴۱، ۴۳، گریز عاطفی: سؤال‌های ۲، ۳، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۹، ۴۲ و هم آمیختگی با دیگران: سؤال‌های ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۴، ۴۵، ۴۶. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (ابتداً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه

بندی شده است. به هر سؤال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۶ است. سؤال‌های نمره‌گذاری معکوس دارند، در جدول سؤالات مشخص شده است. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین تر تمایز یافتگی است. ضریب آلفای گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای پرسشنامه تمایز یافتگی خود ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلج - پوپکو که در سال ۲۰۰۴ انجام گرفت ۰/۸۶ است (به نقل از ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷). به منظور اطمینان از روایی پرسشنامه تمایز یافتگی خود از ۱۰ نفر از صاحب‌نظران در این زمینه نظر خواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند.

یافته‌ها

توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان تحقیق برحسب سن نشان می‌دهد که از مجموع ۴۰۰ زن متأهل، ۳۹٪ زیر ۳۰ سال و ۲۱/۸٪ بین ۳۰-۴۰ و ۲۳/۵٪ بین ۴۰ تا ۵۰ سال سن داشتند. توزیع فراوانی برحسب تحصیلات نشان می‌دهد که از مجموع ۴۰۰ زن متأهل، ۷/۳٪ زیر دیپلم، ۹/۸٪ دیپلم و ۱۱٪ فوق دیپلم و ۳۹/۳٪ کارشناسی و بقیه هم ارشد یا دکتری بودند.

محاسبات جدول ۱، نشان می‌دهد که در مؤلفه نشخوار فکری، میانگین این مؤلفه برابر ۳/۰۵ با انحراف معیار ۰/۲۱ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان‌کننده این نکته است، که میزان خود نشخواری به میزان متوسطی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۱۸/۵ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۰ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول α در سطح ۰/۰۵ کمتر است لذا فرض وجود نشخوار فکری در بین زنان تأیید می‌گردد. وضعیت مؤلفه تنظیم هیجان، میانگین این مؤلفه برابر ۴/۴ با انحراف معیار ۰/۰۸ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان‌کننده این نکته است که میزان تنظیم هیجان به میزان نسبتاً زیادی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۱۰/۱۹ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول α در سطح ۰/۰۵ کمتر است. لذا فرض وجود مؤلفه ارزیابی از مؤلفه‌های تنظیم هیجان در بین زنان تأیید می‌گردد. در بررسی وضعیت مؤلفه تمایز یافتگی خود، میانگین این مؤلفه برابر ۳/۵۱ با انحراف معیار ۰/۵۹ بوده است.

^۱. Emotion Regulation Questionnaire

^۲. Differentiation of Self Inventory (DSI)

است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان‌کننده این نکته است که مؤلفه فراشناخت در وضعیت مناسبی است. در این آزمون میزان آماره t برابر ۱۰-۲۸ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول α در سطح ۰/۰۵ کمتر است لذا فرض مناسب بودن مؤلفه فراشناخت در بین زنان تأیید می‌گردد.

در حقیقت این مقدار میانگین بیان‌کننده این نکته است که میزان پذیرش گری به میزان متوسطی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۰/۶۱۱ با درجه آزادی ۳۸۸ و سطح معناداری ۰/۵۴۲ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول α در سطح ۰/۰۵ بیشتر است لذا فرض وجود مناسب بودن مؤلفه تمایز یافتگی خود در بین زنان تأیید می‌گردد. مؤلفه فراشناخت، میانگین این مؤلفه برابر ۲/۲۳ با انحراف معیار ۰/۵۱ بوده

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های نشخوار فکری، فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
۴۰۰	۲/۳۸	۳/۶۳	۶/۰۵	۰/۲۱	۵/۱۸	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۱/۳	۴	۲/۲۳	۰/۵۱	-۱۰/۲۱	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۲/۲	۶/۷	۴/۴	۰/۸	۱۰/۱۹	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۱/۰۷	۵/۸۹	۳/۵۱	۰/۵۹	۰/۶۱۱	۳۹۹	۰/۵۴۲

از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و تنظیم برابر با ۰/۴۶۶ می‌باشد، که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. با افزایش تنظیم هیجان، نشخوار فکری کاهش می‌یابد (جدول ۲).

همچنین، برای بررسی اینکه بین نشخوار فکری و تمایز یافتگی خود در زنان متأهل رابطه وجود دارد، و برای بررسی این مورد با توجه به سطح سنجش متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و تمایز یافتگی خود برابر با ۰/۳۳۶ می‌باشد که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. با افزایش تمایز یافتگی خود، نشخوار فکری کاهش می‌یابد (جدول ۲).

و در مورد سؤال اصلی پژوهش مبنی بر اینکه، فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود، نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کنند، از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

برای بررسی این که بین نشخوار فکری و فراشناخت در زنان متأهل رابطه وجود دارد، با توجه به سطح سنجش متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد، که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و فراشناخت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. با افزایش فراشناخت، نشخوار فکری کاهش می‌یابد (جدول ۲).

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق

متغیر	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	وضعیت
فراشناخت	۴۰۰	۰/۳۱**	تایید
تنظیم هیجان	۴۰۰	۰/۴۶۶**	تایید
تمایز یافتگی خود	۴۰۰	۰/۳۳۶**	تایید

** معناداری در سطح ۰/۰۰۱

در راستای بررسی اینکه بین نشخوار فکری و تنظیم هیجان در زنان متأهل رابطه وجود دارد و برای بررسی این مورد، با توجه به سطح سنجش متغیرها

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون سؤال اصلی تحقیق

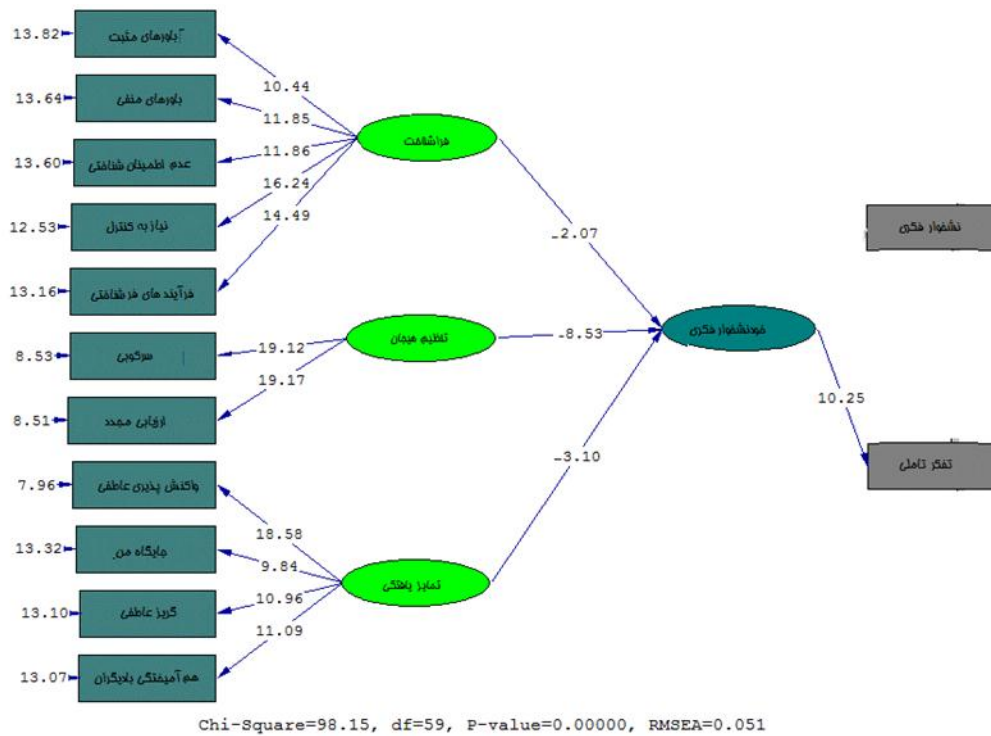
آماره	مجذور خی	درجه آزادی	نسبت خی دو به	ریشه خطای میانگین	شاخص نیکویی	شاخص نیکویی
مدل مفهومی	۹۸/۱۵	۵۹	درجه آزادی	مجذورات تقریبی	برازش تعدیل شده	برازش اصلاح شده
			۱/۶۶	۰/۰۵۱	۰/۰۹۶	۰/۰۹۲

دهنده این موضوع هستند که در مجموع مدل ارائه شده مدل مناسبی است و داده‌های تجربی اصطلاحاً به خوبی با آن منطبق می‌باشند. حال به بررسی جزئیات مدل از طریق مدل برآورد شده و مدل T-Values می‌پردازیم، و سپس فرضیه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم. در راستای بررسی تخمین استاندارد مدل، نمودار زیر بیانگر مقادیر برآورد شده بارهای عاملی می‌باشد. این مقادیر، مقادیری هستند، که نمرات خام عامل پیش‌بینی شونده را نشان می‌دهند.



برای بررسی مدل T-values در اینجا و از طریق مقادیر داده های خام، برای هر پارامتر در مدل یک مقدار T مشاهده شده به دست می آید که تحلیل این مقادیر بدین صورت می باشد: زمانی که تعداد نمونه بیشتر از ۳۰ عدد باشد و T مشاهده شده بیشتر از ۱/۹۶ باشد با بیش از ۹۵٪ اطمینان رابطه به

سطح معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۰۰۱	۸/۴۰۴	۰/۳۵۲	۳	۱/۰۵	رگرسیون
۰/۰۰۱		۰/۰۴۲	۳۹۶	۱۶/۶	باقیمانده
۰/۰۰۱			۳۹۹	۱۷/۶۶	مجموع



شکل ۲. مدل T-value

جدول ۵. تحلیل رگرسیون نشخوار فکری بر حسب نمره متغیرهای فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود

سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد		
		ضریب رگرسیون	خطای استاندارد	بتا
ثابت	۳۴.۵۹	۲/۶۹	۰/۰۷۸	
فراشناخت	-۳/۰۱۹	-۰/۰۶۷	۰/۰۲۲	-۰/۱۶۳
تمایز یافتگی خود	-۴/۵۷	-۰/۰۸۷	۰/۰۱۹	-۰/۰۷۷
تنظیم هیجان	-۳/۴۶	-۰/۰۴۵	-۰/۰۱۳	-۰/۰۹۶

ماتسوموتو (۲۰۱۸)، مبنی بر نقش فراشناخت در نشخوار فکری، اسدالله نیا (۱۳۹۷) و یاووز-گولر (۲۰۲۱)، مبنی بر نقش پیش‌بینی کنندگی تمایز یافتگی خود از نشخوار فکری، همسو است. یافته‌ها نشان داد که ۲۹٪ واریانس نشخوار فکری بر اساس این سه متغیر تبیین می‌شود، که در سطح آماری، معنادار است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، که نشخوار فکری در مورد تجربیات دردناک و منفی گذشته یک امری طبیعی و سازگارانه است و این نوع تفکر حتی اگر با هیجانات منفی همراه باشد، پایه و اساس توانایی ما برای یادگیری از تجربیات است. اما در برخی افراد، این فرآیند خیلی طولانی می‌شود و به نظر می‌رسد پیامدهای منفی و طولانی بر خلق و ظرفیت حل

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد که ضریب متغیرهای مستقل تنظیم هیجان، تمایز یافتگی خود و فراشناخت در معادله رگرسیونی منفی است بنابراین بیان کننده این نکته است که با افزایش هر یک از این متغیرها میزان خود نشخوار فکری کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود انجام گرفت. نتایج نشان داد، که فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود، نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کنند که این یافته با پژوهش‌های پیشین کانو-لوپز (۲۰۲۱)، آتیان (۲۰۲۰) و

مساله دارد. در چنین مواردی نشخوار فکری آسیب رسان است. نظریه کسب کنترل^۱ یک نظریه ارتباطی پویا-شناختی از کارکرد روانی، آسیب روانی و فرآیندهای درمانی است. جوزف ویس این نظریه را با دو فرضیه اساسی مطرح نمود: ۱) افراد آگاهانه و ناآگاهانه قادر به کنترل کارکرد روانی آگاهانه و ناآگاهانه هستند و ۲) افراد به طور خودکار انگیزه حل مساله و تسلط بر تجربیات دردناک را کسب می‌کنند. در حوزه شناخت اجتماعی، روانشناسی تجربی و روانشناسی تکاملی، این نظریه تاکید دارد که چگونه انسان‌ها به طور نا هوشیار برخی کارکردهای ذهنی پیچیده را انجام می‌دهند که به طور آگاهانه هم می‌توانند انجام دهند.

طبق این مورد، افراد به طور نا هوشیار اهدافی برای خود تنظیم نموده، واقعیت را سنجیده و دست به استنباط و آزمایش زده و گاهی هم برنامه‌های خود را رها می‌کنیم. این دانش به عنوان سیستم باورهای تعریف می‌شود، که برخی از این باورها عینی، برخی ضمنی و برخی رویه ای هستند و در طی دوران رشد تکامل یافته و این سیستم باورها بر کارکردهای شناختی و هیجانی و بالطبع رفتارها تأثیر می‌گذارند. این باورها در قالب فراشناخت روی واکنش ما نسبت به تجربیات دردناک تأثیر دارد. برخی افراد به دلیل سیستم فراشناختی که در دوران کودکی کسب کرده‌اند، در رویارویی با موقعیت استرس بدون هیچ اقدامی برای حل مساله فقط در مورد آن موقعیت، پیامدهایش تفکر منفی و تکراری دارند بنابراین، فراشناخت یعنی سیستم باور می‌تواند نشخوار فکری که یک راهبرد مقابله‌ای است را پیش بینی کند.

گراون (۲۰۲۰)، چهار راهبرد اصلی را به باورهای فراشناختی آسیب رسان ربط داده‌اند: سازش با باور آسیب رسان برای احساس امنیت، عدم سازش با باور آسیب رسان در تلاش برای پیگیری هدف، شناسایی رفتارهای منفی و تهدیدها به دنبال باورهای منفی و رفتار منفعلانه، عدم شناسایی تهدیدها. باورهای فراشناختی آسیب رسان و هیجانات منفی و راهبردهای مرتبط با اینها باعث شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگارانه و منفی می‌شوند. برای مثال، فردی که این باور آسیب رسان را دارد که اگر نیازهایم را ابراز کنم طرد می‌شوم و عین باور تجربه فراشناختی وی در کودکی با مادرش می‌باشد پس تلاش می‌کند از راه سرکوبی هیجاناتش و ابراز نیازهایش از این باور دوری کند و احساس تنهایی و ناامیدی می‌کند و وقتی هم مجبور به

ابراز نیازهایش شود به شدت مضطرب و نگران می‌شود. بنابراین چنین فردی مستعد نشخوار فکری می‌گردد، چون باورهای فراشناختی وی از نوع تجربه فراشناختی منفی روی راهبردهای تنظیم هیجان و رفتارهای او تأثیر منفی دارند.

نظریه کنترل-مهارت با پیش‌بینی رشد اخلاقی و روانشناسی تکاملی، پنج نوع باور فراشناختی منفی را برای نشخوار فکری پیشنهاد می‌کند: گناه بازمانده، گناه جدایی، گناه مسئولیت‌پذیری خودمحوری، نفرت از خود و گناه باری بر دوش دیگران گذاشتن.

همچنین طبق نظریه سیستم خانواده باون، فرآیند تمایز یافتگی خود برا کیفیت زندگی و سلامت روان اعضای خانواده اهمیت دارد. مفهوم تمایز یافتگی خود به توانایی تعادل بین هیجانات و کارکرد ذهنی، و همچنین صمیمیت با دیگران در عین حفظ استقلال خویش مطرح می‌شود. تمایز یافتگی خود به افراد امکان می‌دهد تا در موقعیت‌های پراسترس، آرامش خود را حفظ نمایند و بتوانند استدلال منطقی برای تصمیم‌گیری درست داشته باشند. بنابراین تمایز یافتگی خود عامل مهمی است که روی ادراک فرد از رویدادها و فرآیندهای فکری تأثیر دارد. وقتی فرد در موقعیت‌های استرسی بتواند فرآیندهای تفکر منطقی و هیجانی را از هم متمایز کند و بر فرآیندهای فکری خود کنترل معقولانه داشته باشد از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه مثل ارزیابی مجدد یک موقعیت استفاده کرده و با ظرفیت درک آگاهی از تجربیات خود و دیگران بهتر می‌تواند به حل مساله فعال روی بیاورد و در نتیجه نشخوار فکری که فقط تفکر منفی و تکراری پیرامون یک مساله است کاهش می‌یابد. بنابراین فراشناخت، تنظیم هیجان و تمایز یافتگی خود توانایی پیش‌بینی نشخوار فکری را دارند. نمونه‌های پژوهش حاضر فقط زنان متأهل بودند بنابراین تعمیم نتایج به جنسیت دیگر باید با احتیاط صورت بگیرد. متغیرهای جمعیت شناختی از قبیل وضعیت اقتصادی و کاری کنترل نشدند. پژوهش حاضر فقط روی باز ارزیابی و سرکوب در تنظیم هیجان تمرکز نموده که سایر راهبردهای تنظیم هیجان از قبیل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، سرزنش خود و فاجعه‌انگاری در نظر گرفته نشده‌اند. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی این پژوهش را روی گروه‌های سنی مختلف انجام دهند. متغیرهای دیگری که بر تجربیات منفی فرد تأثیر دارند مثل مشکلات کاری، تحصیلی و

¹. Control- master theory

خانوادگی در تحقیقات آتی مورد توجه قرار بگیرند. سایر راهبردهای تنظیم هیجان نیز در رابطه با نشخوار فکری در تحقیقات آتی مطالعه شوند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله نویسنده اول است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله و بدون حمایت مالی می‌باشد.
نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و والدینی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

اسدالله نیا، ماهرو و قهاری، شهریانو. (۱۳۹۷). نقش تمایز یافتگی خویش و حالات طرحواره در پیش‌بینی نشخوار و رفتارهای اجباری در نوجوانان. *مجله آسیایی روانپزشکی*. ۳۶: ۸۸-۸۹.

دانا، مریم، کشاورزی، فرناز، حسنی، فریبا، محمدخانی، پروانه. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال خواب، نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر. *مجله علوم روانشناختی*; ۲۳ (۱۳۷): ۱۰۳۴-۱۰۱۷.

Doi:10.52547/JPS.23.137.1017

شیرین زاده، اسماعیل. (۱۳۸۵). مقایسه اعتقادات فراشناختی و مسئولیت در بیماران اختلال وسواس، اضطراب عمومی و افراد بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز، دانشکده روانشناسی بالینی.

ولز، ادریان. (۱۳۹۰). راهنمای عملی درمان فراشناختی اضطراب و افسردگی. ترجمه شهرام محمد خانی. وراى دانش.

بیگدلی، ایمان اله، نجفی، محمود، رستمی، مریم. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*; ۱۳(۹): ۷۲۹-۷۲۱.

<https://sid.ir/paper/482275/fa>

انوشه‌یی، مریم، پورشهریاری، مه‌سیما، ثنائی، ذاکر باقر. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ادراک دختران از الگوهای تربیتی والدینشان با احساس شرم و گناه در آنها. *پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)*; ۷(۲۷): ۷-۲۶.

<https://sid.ir/paper/69981/fa>

References

- Anousheyi, M., Pourshahriari, M., Sanai Zaker, B. (2008). Investigating the relationship between girls' perception of their parents' educational patterns and feelings of shame and guilt in them. *Counseling research (News and counseling research)*; 7(27):7-26. [Persian] <https://sid.ir/paper/69981/fa>
- Alvarez-Hierro & Oliver, J. (2024). Differentiation of self and its relationship with meta cognition about worry and anxiety. *Personality and individual differences*. 222:112596.
- Anyan, F., Morote, R. (2020). Temporal and reciprocal relations between worry and rumination among subgroups of meta cognition beliefs. *Frontiers in*

- psychology 11, 551503. Doi:10.3389/fpsyg.2020.551503
- Asadllehnia, M., and Ghahari, Sh. (2017). The role of self-differentiation and schema states in predicting rumination and compulsive behaviors in adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*. 36: 88-89. [Persian]
- Bigdeli, A.H., Najafi, M., Rostami, M. (2013). The relationship between attachment styles, emotional regulation and resilience with psychological well-being in medical students. *Iranian Journal of Education in Medical Sciences*; 13(9):721-729. [Persian] <https://sid.ir/paper/482275/fa>
- Cano-Lopez, J., Slguero, J. (2021). Testing the meta cognitive model of rumination and depression in non-clinical population: new data about PBRs and NBRS scales. *Journal of psychopathology and behavioral assessment* 43, 240-250. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10260-2>
- Dana, M., Khazuri, F., Hosni, F., Mohammadkhani, P. (2024). Comparison of the effectiveness of emotion-focused therapy and mindfulness-based cognitive therapy on sleep disorder, rumination, and emotional dyslexia in patients with irritable bowel syndrome *Journal of Psychological Sciences*; 23 (137): 1017-1034. [Persian] Doi:10.52547/JPS.23.137.1017
- Decety, J., & Yoder, K. J. (2016). Empathy and motivation for justice: Cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social Neuroscience*, 11, 1-14.
- Eshtehard, M. M., Babakhani, N. (2023). The effects of training based on meta cognition and emotion regulation on health behavior self-management of overweight middle-aged people. *pcp* 2023, 11(3):201-210. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-870-en.html>
- Favieri, F., Marini, A. (2021). Emotional regulation and overeating behaviors in adolescents: a systematic review. *Behave sci*, 11:11. Doi:10.3390/bs11010011
- Flavell, J. (1979). Meta cognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive developmental injury. *American psychologist*. 34(10):906.
- Fleming, S. (2024). Meta cognition and confidence: a review and synthesis. *Annual review of psychology*. 75:241-268. Doi:10.1146/annurev-psych-022423-032425
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-

- BeIng. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gal, S. (2016). Sociolinguistic differentiation. *Sociolinguistics: theoretical debates*. 113.
- Ghosh, S. (2024). Perspective chapter: meta cognitive strategies- preparing self- regulated learners in the twenty first century. *Intech open*. 2024. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.114093>
- Gruhn, M. & Compass, b. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence. *Child abuse & neglect*. 103: 104446. [Doi:10.1016/j.chiabu.2020.104446](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446)
- Guler, C. Y. & Karaca, T. (2021). The role of differentiating on of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary*, 43:113-123. <https://www.researchgate.net/publication>
- Langenecker, S., Schreinder, M. (2024). Rumination focused cognitive behavioral therapy reduces rumination and targeted cross network connectivity in youth with history of depression: replication in preregistered randomized clinical trial. *Biological psychiatry global*. volume 4, issue a:1-10. [Doi:10.1016/j.bpsgos.2023.08.012](https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2023.08.012)
- Matsumoto, N., Mochizuki, S. (2018). Why do people over think? A longitudinal investigation of a meta-cognitive model and controllability of rumination. *Behavioral and cognitive psychotherapy* 46(4), 504-509. [Doi:10.1017/S1352465818000103](https://doi.org/10.1017/S1352465818000103)
- Skowron, E. & Epps, J. (2014). Toward a great understanding of differentiation of self in Bowen family systems theory: empirical developments and future directions. *Differentiation of self*. 385-412.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Shanon, N., Bruno. (2020). Meta thinking-the art and practice of transformational thinking. [Doi:10.1007/978-3-030-41064-3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-41064-3)
- Sutton, R. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social psychology of education*. 7(4): 379-398. <https://sid.ir/paper/637816/en>
- Skowron E.A., Friedlander M.L. The differentiation of self inventory: development and initial validation. *J. Counsel. Psychol.* 1998;45(3):235. https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal
- Shirinzadeh, A. (2006). Comparison of metacognitive beliefs and responsibility in patients with obsessive-compulsive disorder, general anxiety and normal people. Master's thesis, Shiraz University, Faculty of Clinical Psychology. [Persian]
- Timercan, Z. (2023). Exploring the relationship between metacognition, emotional regulation and perceived stress among college students. *Current approaches in psychiatry*, 15(1):110-118. [Doi:10.18863/pgy.1246718](https://doi.org/10.18863/pgy.1246718)
- Tropnell, D. & Campbell, D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*. 76(2): 284- 304. [Doi:10.1037//0022-3514.76.2.284](https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284)
- Watkins E, Roberts H. reflecting on rumination: consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behavior research and therapy*. 2020; 127, 103573. [Doi:10.1016/j.brat.2020.103573](https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573)
- Wong, S., Chen, E. Y., Lee, M. (2023). Rumination as a transdiagnostic phenomenon in 21 century: the flow model of rumination. *Brain sciences*. 13(7): 1041. [Doi:10.3390/brainsci13071041](https://doi.org/10.3390/brainsci13071041)
- Xu, E. P., Li, J., Zapetis, S. (2024). momentary impulsivity interferes with emotion regulation strategy prioritization in everyday life in remitted depression. *Behavior research and therapy*. 172, 104424. [Doi:10.1016/j.brat.2023.104424](https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104424)
- Yavuz Guler, C., Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary family therapy*. 43(2): 113-123.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, E.B., & Lyubomirsky, S. (2008). "Rethinking rumination. *J Perspectives on Psychological Science*". 2008; 3(5): 400-24.
- Gross, J.J. (Ed.) (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. [Doi:10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348)
- Gupta, V.K., Turban, D.B. and Pareek, A. (2013). "Differences between men and women in opportunity evaluation as a function of gender stereotypes and stereotype activation." <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2012.00512.x>
- Wells, A., Cartter, K. (2004). Further test of a cognitive model of GAD: metacognition and Worry in GAD, social phobia, panic disorder, depression and non-

- patient. Behavior Research and Therapy, 32,85-102.
<https://sid.ir/paper/644382/en>
- Wells, A. (2011). A practical guide to the metacognitive treatment of anxiety and depression. Translated by Shahram Mohammad Khani. beyond knowledge.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: the metacognitions questionnaire and its correlates. Journal of Anxiety Disorders, 11, 279-296.
<https://www.millisecond.com/download/l>