



رابطه فراشناخت، طرحواره هیجانی و نشخوار فکری با باورهای وسواسی دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر زرنند

پریا افشارپور: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران، (* نویسنده مسئول) Afsharpourparia94@gmail.com
کاظم نعمت اله زاده ماهانی: استادیار، گروه مشاوره، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

چکیده

کلیدواژه‌ها

فراشناخت،
طرحواره هیجانی،
نشخوار فکری،
باورهای وسواسی،
دانش آموزان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۷/۰۹

زمینه و هدف: اختلال وسواسی-جبری یکی از ناتوان کننده‌ترین اختلالات است و شرایطی است که در آن، بیمار دارای وسواس‌های فکری و یا وسواس‌های عملی و یا هر دو، می‌باشد. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه فراشناخت، طرحواره هیجانی و نشخوار فکری با باورهای وسواسی دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر زرنند صورت گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر زرنند در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۱۱۸۳ نفر بود که ۲۹۱ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه فراشناخت انیل و عابدی (۱۹۹۶)، پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی لیهی (۲۰۰۲)، پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مورو (۱۹۸۷) و پرسشنامه باورهای وسواسی (OBQ-44) بود. جهت تحلیل و تجزیه داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره توسط نرم افزار spss-26 استفاده گردید.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین متغیرهای فراشناخت با باورهای وسواسی ($r = -0/30$) و نیز بین طرحواره هیجانی با باورهای وسواسی ($r = -0/22$) رابطه منفی معناداری در سطح $0/001$ وجود دارد. همچنین بین متغیرهای نشخوار فکری با باورهای وسواسی ($r = 0/38$) و طرحواره‌های هیجانی ($r = 0/27$) رابطه مثبت معنادار و بین نشخوار فکری با فراشناخت ($r = -0/26$) رابطه منفی معنادار در سطح $0/001$ را نشان داد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای نشخوارفکری، فراشناخت و طرحواره هیجانی، به ترتیب بیشترین نقش را در تبیین باورهای وسواسی دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج تاییدکننده رابطه معنادار بین متغیرهای فراشناخت و طرحواره هیجانی با باورهای وسواسی به صورت معکوس و بین متغیرهای نشخوار فکری با باورهای وسواسی رابطه مثبت معنادار است. همچنین متغیرهای فراشناخت، طرحواره هیجانی، نشخوارفکری، قادر به پیشبین معنادار باورهای وسواسی بودند. همچنین مولفه‌های پیشبین تبیین معناداری از باورهای وسواسی ارائه دادند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Afsharpour P, Nematollah Zadeh Mahani K. The Relationship between Metacognition, Emotional Schema and Rumination with Obsessive Beliefs of Second Year High School Students in Zarand City. Razi J Med Sci. 2022;29(7): 204-213.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.

The Relationship between Metacognition, Emotional Schema and Rumination with Obsessive Beliefs of Second Year High School Students in Zarand City

- ① **Priya Afsharpour** : Master of Family Counseling, Counseling Department, Zarand Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. (* Corresponding author) Afsharpourparia94@gmail.com
Kazem Nematollah Zadeh Mahani: Assistant Professor; Consulting Department, Zarand Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.

Abstract

Background & Aims: Obsessive-compulsive disorder is one of the most debilitating disorders and is a condition in which the patient has mental obsessions (thoughts, impulses, or repetitive images that cause anxiety or discomfort) or practical obsessions (behavior of mental actions It is repetitive that the patient feels he must do to reduce psychological pressure and avoid certain events) or both. Obsessions are persistent and inappropriate thoughts or mental images that lead to anxiety and distress. This inappropriate quality of the obsession is often referred to as "self-inconsistent," meaning that the content of the obsession is foreign to the person, is not under their control, and is not the type of thought they expect. However, a person is able to recognize that mental obsessions are the product of his own mind and are not imposed from outside. Current cognitive-behavioral approaches to obsessive-compulsive disorder emphasize the role of ineffective beliefs in creating and perpetuating the disorder. These models assume intrusive thoughts as a cognitive stimulus and negative automatic thoughts and beliefs as a cognitive response. These automatic negative beliefs and thoughts affect a person's emotions and behaviors (compulsions). Theoretically, in obsessive-compulsive disorder, negative evaluations of intrusive and unwanted thoughts have been identified in three areas, which are: the importance of thoughts; Assessments that indicate the presence and meaning of thoughts are threatening or personally important, control thoughts; Assessments that point to the need to control thoughts in order to prevent the consequences of related threatening threats and responsibility; Assessments that indicate if thoughts persist. The person will be responsible for negative events. In addition to negative evaluations, it is thought that basic ineffective beliefs are responsible for negative evaluations and the phenomenon of obsession. Obsessive beliefs are a complex and multifactorial process, and many efforts are made to identify the risk factors in tending to it, including in students who are one of the vulnerable groups. However, a person is able to recognize that obsessive beliefs are the product of his own mind and are not imposed from outside. Therefore, by identifying the components related to this structure, the possibility of more accurate and practical interventions is also provided. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the relationship between metacognition, emotional schema, and rumination with obsessive beliefs of second year high school students in Zarand city.

Methods: The present study was a correlational descriptive study. The statistical population included all female students of the second year of Zarand in the academic year of 2018-2019, 1183 of which 291 were selected as the final sample using cluster random sampling. The research tools included Enil and Abedi's Metacognition Questionnaire (1996), Leahy's Emotional Schemas Questionnaire (2002), Nolen-Hoeksma and Moro's Rumination Questionnaire (1987) and Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ-44). Pearson's correlation and multivariate regression were used by spss-26 software.

Results: The findings showed that there is a significant negative relationship between metacognitive variables and obsessive beliefs ($r=-0.30$) and between emotional schema and obsessive beliefs ($r=-0.22$) at the level of 0.001. Also, there is a significant positive relationship between rumination variables with obsessive beliefs ($r=0.38$) and emotional schemas ($r=0.27$)

Keywords

Metacognition,
Emotional Schema,
Rumination,
Obsessive Beliefs,
Students

Received: 01/08/2022

Published: 01/10/2022

and a significant negative relationship between rumination and metacognition ($r=0.26$) at the 0.001 level. Also, the regression analysis showed that the value of R^2 equal to 0.15 indicates that metacognitive variables and emotional schema and rumination jointly predict 16% of obsessive beliefs. According to the beta coefficient and the significance level of the studied variables, rumination, metacognition and emotional schema, respectively, have the greatest role in explaining obsessive beliefs.

Conclusion: The results confirmed the significant relationship between metacognitive variables and emotional schema with obsessive beliefs inversely and showed a significant positive relationship between rumination variables and obsessive beliefs. Also, variables of metacognition, emotional schema, and rumination were able to significantly predict obsessive beliefs. Therefore, it is suggested that the management training of mental rumination and metacognition, along with schema therapy, in order to prevent issues related to obsessive beliefs, especially in teenage students, should be considered important by school and country officials and should be included in their agenda. On the other hand, according to this principle. Parents and education officials should know that injuries and tensions may be formed due to their influence, which should be deeply considered and with a calculated and planned plan through psychological experts and specialists, a path for future investigations can be created.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Afsharpour P, Nematollah Zadeh Mahani K. The Relationship between Metacognition, Emotional Schema and Rumination with Obsessive Beliefs of Second Year High School Students in Zarand City. Razi J Med Sci. 2022;29(7): 204-213.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

مقدمه

اختلال وسواسی-جبری یکی از ناتوان کننده ترین اختلالات است و شرایطی است که در آن، بیمار دارای وسواس‌های فکری (افکار، تکانه‌ها یا تصورات تکراری که باعث اضطراب و یا ناراحتی می‌شوند) و یا وسواس‌های عملی (رفتارهای اعمال ذهنی تکرار شونده که بیمار احساس می‌کند برای کاهش فشار روانی و اجتناب از برخی رویدادها باید انجام دهد) و یا هر دو، می‌باشد (۱). وسواس‌های فکری، افکار یا تصاویر ذهنی پایدار و نامناسبی هستند که به اضطراب و پریشانی منجر می‌شوند. این کیفیت نامناسب وسواس اغلب تحت عنوان «خود ناهمخوان» ذکر می‌شود، به این معنی که فرد با محتوای وسواس فکری بیگانه است، آن را تحت کنترل خود نمی‌داند و از نوع اندیشه‌ای نیست که او انتظار دارد. با این حال فرد قادر به تشخیص این نکته است که وسواس‌های فکری، محصول ذهن خود او هستند و از خارج تحمیل نمی‌شوند (۲). رویکردهای شناختی- رفتاری جاری اختلال وسواسی-جبری، بر نقش باورهای ناکارآمد در ایجاد و تداوم اختلال تأکید دارند. این مدل‌ها، افکار مزاحم را به عنوان محرک شناختی و تفکرات و باورهای اتوماتیک منفی را به عنوان پاسخ شناختی فرض می‌کنند. این باورها و تفکرات اتوماتیک منفی، هیجان‌ها و رفتارهای (اجبارها) شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به لحاظ نظری در اختلال وسواسی - جبری ارزیابی‌های منفی افکار مزاحم و ناخواسته، در سه حوزه مشخص شده است، که عبارتند از: اهمیت تفکرات؛ ارزیابی‌هایی که اشاره می‌کنند وجود و معنای تفکرات تهدید برانگیز است یا از نظر شخصی اهمیت دارد، کنترل تفکرات؛ ارزیابی‌هایی که بر ضرورت کنترل تفکرات به منظور جلوگیری از پیامدهای تهدید برانگیز مرتبط، اشاره می‌کنند و مسئولیت؛ ارزیابی‌هایی که اشاره می‌کنند اگر تفکرات تداوم یابند. فرد مسؤؤل حوادث منفی خواهد بود (۳). علاوه بر ارزیابی‌های منفی، تصور می‌شود که باورهای ناکارآمد بنیادی مسؤؤل ارزیابی منفی و پدیدآیی وسواس هستند (۴). شروع تفکر و وسواسی زمانی تهدید برانگیز تجربه می‌شود که باورهای فراشناختی درباره معنای تفکرات راه اندازی شوند. زمانی که این باورها فعال شوند، این ارزیابی را فرا می‌خوانند که تفکرات

خطرناکند، بنابراین منجر به احساس ترس، اضطراب، گناه و ناراحتی می‌گردد (۵). همچنین این احساس‌ها به عنوان نشانه بیشتر برای واقعی بودن خطر مرتبط با افکار مزاحم است. در نتیجه، فرایندهای فراشناختی، راهبردهای خاصی را برای مقابله با تهدید ادراک شده فعال می‌سازند. این راهبردها شامل سرکوبی تفکر، خنثی سازی، واریسی و استدلال نشخوارگرانه است که به افزایش تکرار تفکر یا از طریق گسترش دامنه نشانه‌های مرتبط با تفکر، یا از طریق اشتغال با حالت‌های روانی، منجر می‌گردند (۶). تصور بر این است که نه تنها فراشناخت‌ها از عوامل آسیب‌پذیری کلی در تشویش‌های روانشناختی است، بلکه برای اختلالاتی که با آشفتگی در تنظیم تفکر مشخص می‌شود نیز از عوامل آسیب‌پذیری محسوب می‌شوند. مشخص شده است فراشناخت‌ها در پدیدآیی و تداوم اختلال‌های در برگیرنده تفکر عود کننده و تشویش برانگیز، نظیر اختلال اضطراب تعمیم یافته، اختلال وسواسی-جبری، اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی و روان‌پریشی سهیم‌اند (۷). فراشناخت در اختلال‌های اضطرابی خاص نظیر اختلال وسواسی-جبری مورد بررسی قرار گرفته است. مطالعات با استفاده از نمونه‌های غیر بالینی، دستکاری‌های تجربی و مقایسه گروه بیماران، بین نشانه‌های اختلال وسواسی-جبری و باورهای فراشناختی رابطه‌ای نشان داده است. بیماران اختلال وسواسی-جبری با باورهای منفی درباره نگرانی مشخص می‌شوند که این باورها با شدت وسواسی مرتبط بوده و نیاز بالا به کنترل تفکرات را ایجاد می‌کند (۸). از طرفی اینکه افراد در برابر هیجان‌های خود چگونه پاسخ دهند، به طرز حواره‌های هیجانی آن‌ها بستگی دارد. طرز حواره هیجانی به معنی هرگونه تعبیر، ارزیابی و تمایل به عمل گفته می‌شود که افراد هنگام مواجهه با هیجان‌های مختلف آن‌ها را به کار می‌گیرند (۹). در ارتباط با وسواس، راهبردها و طرز حواره‌های هیجانی منفی مانند نیاز به کنترل و اجتناب به شیوه شناختی-رفتاری، نگرانی بیمارگونه و حساسیت به اضطراب دیده شده است که در تشدید علائم وسواس نقش مهمی را ایفا می‌کنند (۱۰). آنچه که در زمینه ارتباط بین باورهای وسواسی با طرز حواره‌های هیجانی در دسترس است، حاکی از این است که افراد وسواسی در مواجهه با

بودن پرسشنامه‌ها بود. همچنین ابزار گردآوری داده‌های تحقیق در ادامه آورده شده است:

پرسشنامه فرا شناخت: توسط انیل و عابدی (۱۶) تدوین شد و تفکر سطوح بالاتر یا مهارت‌های فراشناختی را جهت کسب اطلاعاتی در مورد مهارت‌های لازم برای حل یک تکلیف پیچیده (توانایی تفکر سیستماتیک دانش آموزان در مورد یک تمرین) ارزیابی می‌کند. این آزمون دارای ۲۰ عبارت و چهار زیرمقیاس آگاهی فراشناختی (۱، ۵، ۹، ۱۷، ۱۳) راهبرد شناختی (۳، ۷، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۶، ۲) خودبازبینی (۲۰، ۱۶، ۱۲، ۸، ۴) برنامه ریزی (۱۹، ۱۵، ۱۱) است که بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱ تا ۴) نمره گذاری می‌شود و دامنه نمره ۸۰-۲۰ قرار دارد. اعتبار به روش ضریب همسانی درونی و آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. در مطالعه حاضر نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۸۴ و خرده مقیاس‌های آن ۰/۸۰ تا ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی: توسط لیهی بر مبنای مدل طرحواره‌های هیجانی خود تهیه شده است. دارای ۵۰ گویه است که با استفاده از یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نسخه فارسی این مقیاس توسط خانزاده و همکاران تهیه و اعتباریابی شده است. نتایج حاصل از تحلیل عامل اکتشافی نشان داد که از ۱۶ عامل استخراج شده از این مقیاس، ۱۲ عامل با طرحواره‌های هیجانی لیهی هماهنگ هستند (نشخوار ذهنی گناه، ابراز احساسات، غیرقابل کنترل بودن، تأیید طلبی از دیگران، قابل درک بودن، سرزنش، تلاش برای منطقی بودن، دیدگاه ساده انگارانه نسبت به هیجانات، ارزش‌های والاتر، پذیرش هیجانات، توافق). ۳ عامل به خاطر بارگزاری تنها یک گویه حذف شدند و یک عامل جدید به نام خودآگاهی هیجانی به مقیاس اضافه شد. سرانجام تعداد گویه‌ها بر اساس فرهنگ ایرانی به ۳۷ مورد کاهش یافت. همبستگی درونی بالای گویه‌ها مؤید روایی سازه این مقیاس است. پایایی این مقیاس از طریق روش بازآزمایی در فاصله دو هفته برای کل مقیاس ۰/۷۸ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای بین ۰/۵۶

رویداد‌های منفی زندگی از جمله هیجان‌ها، طرحوارهای ناسازگار مانند بازدارنده هیجانی، انزوای اجتماعی و شرم استفاده می‌کنند (۱۱). افراد دارای باورهای ناکارآمد و سواسی، درگیر افکار سرزنش و مسئولیت در مورد آسیب‌های اتفاق افتاده برای خود و دیگران هستند. رویکردهای شناختی- رفتاری جاری اختلال و سواس- اجباری بر نقش باورهای ناکارآمد در ایجاد و تداوم اختلال تاکید دارند (۱۲). این مدل‌ها، افکار مزاحم را به عنوان محرک شناختی و تفکرات و باورهای اتوماتیک منفی را به عنوان پاسخ شناختی فرض می‌نمایند. این باورها و تفکرات اتوماتیک منفی، هیجان‌ها و رفتارهای (اجبارهای) شخص را تحت تاثیر قرار می‌دهند. علائم و سواسی هم به نشخوار فکری اسناد داده شده است. بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده و آسیب پذیری دانش آموزان نسبت به اختلال باورهای و سواسی پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه فراشناخت، طرحواره هیجانی و نشخوار فکری با باورهای و سواسی دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر زرنند انجام شد و با توجه به بررسی‌های به عمل آمده در پژوهش‌های گذشته این متغیرها در یک مدل گنجانده نشده است.

روش کار

تحقیق حاضر یک پژوهش نظری است و طرح آن از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر زرنند در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۱۱۸۳ نفر بود. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان ۲۹۱ نفر در نظر گرفته شد و روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای بدین صورت که ابتدا از میان مدارس دخترانه مقطع متوسطه دوره دوم شهر زرنند، سه مدرسه به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده و در مرحله بعد از میان دانش آموزان این سه مدرسه تعداد ۲۹۱ نفر دوباره به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ جنسیت دختر، تحصیل در دوره متوسطه، اعلام رضایت آگاهانه بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل؛ عدم تمایل به همکاری و مخدوش

به دست می آید؛ نقطه برش نمره ۵ است. شمس و همکاران پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و پایایی آزمون بازآزمون را در دو مقطع زمانی ۱۵ و ۳۰ روز ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همبستگی بین خرده مقیاس‌ها دامنه‌ای از ۰/۲۷ تا ۰/۵۲ را نشان داد. همبستگی بین خرده مقیاس‌ها و مجموعه سؤالات بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۷ بود. همچنین اعتبار همگرا در باره این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه وسواس جبری مادزلی، ۰/۴۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴ مشاهده شد.

یافته‌ها

نتایج حاصل از اطلاعات دموگرافیک نشان داد که از ۲۹۱ نفر شرکت کننده در این مطالعه ۱۲۶ نفر (۴۳ درصد) در پایه تحصیلی دهم، ۱۱۲ نفر (۳۹ درصد) در پایه یازدهم و ۵۳ نفر (۱۸ درصد) در پایه دوازدهم حضور داشتند. بیشترین فراوانی مربوط به پایه دهم با ۱۲۶ مورد بود. از نظر میزان تحصیلات مادران زیر دیپلم ۳۵ نفر (۱۲ درصد)، بیشترین افراد ۱۴۵ نفر دیپلم و فوق دیپلم (۴۹/۸۲ درصد)، ۱۰۰ نفر لیسانس (۳۴/۳۳ درصد) و ۱۱ نفر فوق و ۱۱ نفر دکتری (۳/۷۸ درصد) کمترین فراوانی را داشتند. با توجه به جدول شماره ۱ میانگین عوامل فراشناخت، طرحواره هیجانی، نشخوار فکری و باورهای وسواسی گزارش گردیده است. مقدار ضریب چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها بین منفی ۲ و مثبت ۲ قرار گرفته است. لذا تخطی از توزیع نرمال در بین داده‌ها دیده نمی‌شود.

در ادامه نتایج آزمون همبستگی در جدول ۲ نشان داد که سطح معناداری آزمون همبستگی بین تمامی متغیرهای پژوهش کمتر از ۰/۰۵ بدست آمده است. لذا اینگونه برداشت می‌شود که ارتباطی بین تمامی متغیرهای مورد مطالعه همبستگی مثبت و مستقیم و معناداری وجود دارد. همان‌گونه که در جدول (۲) گزارش شده ضریب پیرسون بین متغیرهای فراشناخت با باورهای وسواسی ($r = -0.30$) و نیز بین طرحواره هیجانی با باورهای وسواسی ($r = -0.22$) رابطه منفی معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. همچنین بین

تا ۰/۷۱ است؛ همچنین ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۵۹ تا ۰/۷۳ به دست آمد. در مطالعه حاضر نیز آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۷۹ و خرده مقیاس‌های آن ۰/۷۷ تا ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه نشخوار فکری: این پرسشنامه توسط نولن-هوکسما و مورو جهت ارزیابی نشخوار فکری ساخته شده است. ۲۲ ماده دارد که ماده‌های آن روی یک مقیاس ۴ نقطه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه در ایران توسط منصوره مورد بررسی قرار گرفته است و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است. نمره‌ی کل نشخوار فکری از طریق جمع ماده‌ها محاسبه می‌شود. شواهد مربوط به روایی محتوا در اختیار اساتید و کارشناسان مربوطه قرار گرفته و معتبر شناخته شده است. با استفاده از آلفای کرونباخ دامنه‌ای از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ نشان داده شده است که نشان دهنده‌ی پایایی درونی بالای آن است و همبستگی درون طبقه‌ای آن با پنج بار اندازه‌گیری (همبستگی ۰/۸۵) نیز بالا بوده است.

همچنین همبستگی بازآزمایی برای مدت بیشتر از ۱۲ ماه، ۰/۶۸ گزارش شده و در بررسی اولیه نیز آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۰ گزارش شده است. در مطالعه حاضر نیز آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه باورهای و سواسی: ابزاری است ۴۴ سؤالی که به وسیله گروه کاری دریافت‌های شناختی وسواس اجبار در سال ۱۹۹۷ برای بررسی باورهای ناکارآمد در زمینه وسواس اجبار ساخته شد. شمس و همکاران آن را به فارسی ترجمه و تحلیل عاملی کردند. در نتیجه شامل ۵ خرده مقیاس «کمال طلبی و قطعیت»، «احساس مسئولیت و ارزیابی خطر و تهدید»، «اهمیت و کنترل افکار»، «انجام کامل امور» و «عامل عام» است. پاسخ‌ها در یک طیف لیکرت بصورت «۳-» خیلی زیاد مخالف، «صفر» نظری ندارم و «۳+» خیلی زیاد موافق نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌ی بالا بیانگر سطوح بیشتر باورهای و سواسی در آن زمینه است. از مجموع نمره‌های خرده مقیاس‌ها نمره کلی باورهای وسواسی

می‌توان گفت بین فراشناخت، طرحواره هیجانی و نشخوارفکری با باورهای و سواسی رابطه معناداری وجود دارد، در سطح معنی‌داری $0/001$ مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین مقدار R^2 معادل $0/15$ بیانگر آن است که متغیرهای فراشناخت و طرحواره هیجانی و نشخوار فکری، به طور توأم ۱۶ درصد باورهای و سواسی را پیش بینی می‌کنند. نقش هر یک از مولفه‌های پیش‌بین به ترتیب بالاترین میزان پیش‌بینی باورهای و سواسی در ادامه گزارش شده است. با توجه به ضریب بتای و سطح معناداری متغیرهای مورد بررسی نشخوارفکری، فراشناخت و طرحواره هیجانی، به ترتیب

متغیرهای نشخوار فکری با باورهای و سواسی ($r=0/38$) و طرحواره‌های هیجانی ($r=0/27$) رابطه مثبت معنادار و بین نشخوار فکری با فراشناخت ($r=-0/26$) رابطه منفی معنادار در سطح $0/001$ را نشان داد. در ادامه نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای فراشناخت، طرحواره هیجانی، نشخوارفکری، بر متغیر ملاک (باورهای و سواسی) گزارش شده است

جدول (۳) نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره پیش‌بینی باورهای و سواسی بر اساس مولفه‌های فراشناخت، طرحواره هیجانی، نشخوار فکری را نشان می‌دهد. با توجه به سطح معناداری مقدار F به دست آمده

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

عامل	M	SD	کشیدگی	چولگی	حداقل	حداکثر
فراشناخت	۵۸/۵۶	۴/۱۷	۰/۹۰۲	-۰/۱۷۸	۳۰	۶۷
طرحواره هیجانی	۱۶۳/۴۸	۸/۲۱	-۰/۱۶۳	-۰/۰۱۰	۹۹	۱۸۳
نشخوارفکری	۴۸/۶۱	۲/۲۰	-۰/۰۴	-۰/۲۸۵	۳۵	۶۲
باورهای و سواسی	۷/۷۰	۱/۱۴	-۰/۰۸۷	-۰/۲۸۵	۵	۱۱

جدول ۲- ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

عامل	۱	۲	۳	۴
۱. باورهای و سواسی	۱			
۲. فراشناخت	-۰/۳۰	۱		
۳. طرحواره هیجانی	*-۰/۲۲	*-۰/۲۹	۱	
۴. نشخوار فکری	*-۰/۳۸	*-۰/۲۶	*-۰/۲۷	۱

جدول ۳- تحلیل رگرسیون چندگانه متغیرهای فراشناخت، طرحواره هیجانی، نشخوار فکری، بر اساس باورهای و سواسی

منابع	مجموع مجذور مربعات	df	میانگین مجموع مجذور مربعات	وارianس	p	ضریب همبستگی چند متغیره	ضریب تعیین
رگرسیون	۱۲۸۷/۳۲	۳	۴۲۹/۱۱	۱۷/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۱۶
قیمانده	۶۹۴۱/۱۱	۲۸۷	۲۴/۱۹				
کل	۸۲۲۸/۴۳	۲۹۰					

جدول ۴- ضرایب رگرسیون و سطح معناداری متغیرهای پیش‌بین

متغیر	ضرایب غیراستاندارد شده		ضرایب استاندارد شده بتا	T	Sig
	خطای استاندارد	ضریب بتا			
مقدار ثابت a	۵/۹۹	۸/۳۳	---	۱۸/۳۹	۰/۰۰۰
نشخوار فکری	۰/۲۶	۰/۳۱	۰/۲۲	۴/۵۵	۰/۰۰۳
فراشناخت	۰/۲۹	-۰/۲۱	-۰/۱۹	-۴/۰۱	۰/۰۰۷
طرحواره هیجانی	۰/۳۰	-۰/۱۹	-۰/۱۷	-۳/۴۷	۰/۰۰۹

بیشترین نقش را در تبیین باورهای وسواسی دارند (جدول ۴).

بحث

نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن بود که بین فراشناخت با باورهای وسواسی رابطه منفی و معکوس معناداری وجود دارد. به نحوی که با افزایش فراشناخت، باورهای وسواسی کاهش می‌یابد و بالعکس. نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با یافته‌های شارما (Sharma) و همکاران (۱۱) و فیولت (Fiolet) و همکاران (۱۵) بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت وسواس‌های فکری، افکار یا تصاویر ذهنی پایدار و نامناسبی هستند که به اضطراب و پریشانی منجر می‌شوند. این کیفیت نامناسب و وسواس اغلب تحت عنوان «خود ناهمخوان» ذکر می‌شود، به این معنی که فرد با محتوای وسواس فکری بیگانه است، آن را تحت کنترل خود نمی‌داند و از نوع اندیشه‌ای نیست که او انتظار دارد. اصطلاح فراشناخت، دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری است. مهارت‌های فراشناختی نقش مهمی در انواع فعالیت‌های شناختی از جمله رد و بدل کردن اطلاعات بصورت کلامی، ترغیب کلامی، درک و فهم مطالب خوانده شده، نوشتن، فراگیری زبان، ادراک، توجه، حافظه، حل مسئله، شناخت اجتماعی، اشکال مختلف خودآموزی و کنترل خود بازی می‌کند. به عبارت دیگر فراشناخت، دانش یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود است. در واقع می‌توان نتیجه گرفت که فراشناخت مثبت یعنی توانایی کنترل و شناخت فرد می‌تواند با افکار مزاحم و تکرار شونده رابطه منفی داشته باشد. بنابراین بین فراشناخت با باورهای وسواسی رابطه وجود دارد، تایید می‌شود (۱۴).

همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین طرحواره هیجانی با باورهای وسواسی رابطه منفی و معکوس معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیق دهیمن (Dhiman) و همکاران (۲) و چیلماکوری (Chilamakuri) و همکاران (۳) هم‌سو بود. در واقع می‌توان اینگونه مطرح نمود که افراد در برابر هیجان‌های

خود چگونه پاسخ دهند، به طرحواره‌های هیجانی آن‌ها بستگی دارد. طرحواره هیجانی به معنی هرگونه تعبیر، ارزیابی و تمایل به عمل گفته می‌شود که افراد هنگام مواجهه با هیجان‌های مختلف آن‌ها را به کار می‌گیرند. از طرفی اینکه افراد در برابر هیجان‌های خود چگونه پاسخ دهند، به طرحواره‌های هیجانی آن‌ها بستگی دارد. طرحواره هیجانی به معنی هرگونه تعبیر، ارزیابی و تمایل به عمل گفته می‌شود که افراد هنگام مواجهه با هیجان‌های مختلف آن‌ها را به کار می‌گیرند. بنابراین از آنجایی که طرحواره‌های هیجانی مثبت و توانایی کنترل و مدیریت هیجانات با وسواس رابطه معکوس دارد، می‌توان گفت که بین طرحواره هیجانی با باورهای وسواسی رابطه وجود دارد (۱۰).

از سویی نتایج بیانگر آن بود که متغیرهای نشخوار فکری با باورهای وسواسی رابطه مستقیم و معناداری را دارد. بنابراین می‌توان گفت که بین نشخوار فکری با باورهای وسواسی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این نتایج هم‌سو با یافته‌های هوی (Hui) و همکاران (۵) و والش (Walsh) و همکاران (۶) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت باورهای وسواسی، یکی از اختلالات رفتاری ناتوان کننده است که با افکار مزاحم تکراری و ناخواسته، فرد را به انجام اعمال اجباری و بیهوده و همچنین فرو بردن در اعماق افکار ناراحت کننده وادار می‌کند. نشخوار فکری به طبقه‌ای کامل از افکار اشاره می‌کند که تمایل به تکرار دارند. از دیدگاه آن‌ها نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار آگاهانه معرفی می‌نمایند که حول یک موضوع مهم می‌گردد و حتی در صورت غیبت تقاضاهای محیطی فوری و ضروری این افکار پدیدار می‌شوند. محیط بیرونی با ارائه نشانه‌هایی ممکن است موجب حفظ این افکار شود اما در عین حال حفظ این افکار و ادامه آن وابسته به نشانه‌های محیطی نیست (۱۱).

همچنین در راستای بررسی نقش پیشبینی باورهای وسواسی بر اساس فراشناخت، طرحواره هیجانی و نشخوار فکری با دانش آموزان بیانگر ارتباط این مولفه‌ها باهم بوده و از سویی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای نشخوار فکری، فراشناخت و طرحواره

مدارس و کشور مهم تلقی شود و در دستور کار آنان قرار گیرد. از سویی با توجه به این اصل والدین و مسئولین آموزش و پرورش باید بدانند که آسیب ها و تنش ها از تأثیر آنها ممکن است شکل بگیرد که باید عمیقاً چاره اندیشی گردد و با یک طرح حساب شده و برنامه ریزی شده از طریق کارشناسان و متخصصان روانشناسی بتوان رهگشایی برای تحقیقات آتی ایجاد گردد.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر مانند اکثر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بوده که شناخت آن‌ها جهت انجام پژوهش‌های بعدی و تلاش برای کاهش یا رفع این محدودیت‌ها منطقی به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر بر روی دانش آموزان دختر اجرا شد، بنابراین در تعمیم یافته‌های آن به دانش آموزان پسر جانب احتیاط رعایت شود. عدم آشنایی بسیاری از نوجوانان با پژوهش و امور تحقیقات که با جلسه توجیهی این مساله مدیریت گردید. استفاده صرف از پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی مخصوصاً برای ارزیابی باورهای وسواسی و طحرواره‌های هیجانی از جمله محدودیت‌ها بود. لذا پیشنهاد می‌گردد بررسی موضوع تحقیق در سایر مناطق کشور به دلیل وجود شرایط فرهنگی و قومی گوناگون به منظور بررسی و مقایسه نتایج تحقیقات با یکدیگر انجام گردد.

پیشنهادها: استفاده از روش‌های کیفی جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه برای مشخص شدن میزان باورهای و سواسی و نوع طحرواره‌های هیجانی به عنوان روش مکمل پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی پیشنهاد می‌گردد. همچنین با توجه به رابطه منفی نشخوار ذهنی و باورهای وسواسی با فراشناخت در دانش آموزان، پیشنهاد می‌شود برای کاهش افکار و سواسی در آن‌ها، زمینه لازم جهت آموزش‌ها و مشاوره در حوزه فراشناخت و تعدیل نشخوارهای ذهنی توسط روانشناسان و مشاوران مدارس توجه و به آموزش‌های مبتنی بر این حوزه مجهز شوند.

References

1. Farajzadeh A, Dehghanizadeh M, Maroufizadeh S, Amini M, Shamili A. Predictors of mental health among parents of children with cerebral palsy during

هیجانی، به ترتیب بیشترین نقش را در تبیین باورهای وسواسی دارند. در این راستا می‌توان گفت وسواس متشکل از فکر، احساس، اندیشه یا حسی تکراری و مزاحم. برخلاف وسواس که یک فرایند ذهنی است، اجبار نوعی رفتار است. طحرواره‌ها شیوه‌هایی هستند که افراد هیجانات خود را تجربه می‌کنند و باور نیست که آن‌ها به مجرد برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند در مورد طرح مناسب برای اقدام یا چگونگی عمل کردن در هنگام برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند در ذهن دارند، این طحرواره‌ها می‌توانند راه خوبی برای کنترل افکار منفی باشند (۹). نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار منفعلانه هستند که جنبه تکراری دارند، بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامند. فراشناخت، تفکر درباره تفکر یا توانایی ما در تشخیص دانسته‌ها و ندانسته‌های خویش دانست و هدف آن افزایش قدرت تجزیه و تحلیل، منظم و هماهنگ کردن مجموعه فرایندها در انسان می‌باشد و این امر در نظام آموزشی از اهمیت بسزایی برخوردار است. فراشناخت دانش یا فعالیت شناختی است که به هر جنبه‌ای از هر اقدام یا عمل شناختی نظم می‌بخشد و آن فراشناخت نامیده شده، زیرا مفهوم اصلی آن «شناخت درباره شناخت» است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که به دلیل این که نشخوار فکری یکی از علائم مهم وسواس است با باورهای وسواسی بیشترین رابطه را دارد (۱۵).

نتیجه‌گیری

نتایج تاییدکننده رابطه معنادار بین متغیرهای فراشناخت و طحرواره هیجانی با باورهای وسواسی به صورت معکوس و بین متغیرهای نشخوار فکری با باورهای وسواسی رابطه مثبت معنادار را نشان داد. همچنین متغیرهای فراشناخت، طحرواره هیجانی، نشخوار فکری، قادر به پیشبین معنادار باورهای وسواسی بودند. بنابراین پیشنهاد می‌گردد آموزش مدیریت نشخوار ذهنی و فراشناخت در کنار طحرواره درمانی در راستای پیشگیری از مسائل مربوط به باورهای وسواسی بویژه در دانش آموزان نوجوان، از طرف مسئولین

15. Fiolet T, Kherabi Y, MacDonald CJ, Ghosn J, Peiffer-Smadja N. Comparing COVID-19 vaccines for their characteristics, efficacy and effectiveness against SARS-CoV-2 and variants of concern: a narrative review. *Clin Microbiol Infect.* 2022;28(2):202-221.
- the COVID-19 pandemic in Iran: A web-based cross-sectional study. *Res Dev Disabil.* 2021;112:103890.
2. Dhiman S, Sahu PK, Reed WR, Ganesh GS, Goyal RK, Jain S. Impact of COVID-19 outbreak on mental health and perceived strain among caregivers tending children with special needs. *Res Dev Disabil.* 2020;107:103790.
3. Chilamakuri R, Agarwal S. COVID-19: Characteristics and Therapeutics. *Cells.* 2021;10(2):206.
4. Sharma A, Ahmad Farouk I, Lal SK. COVID-19: A Review on the Novel Coronavirus Disease Evolution, Transmission, Detection, Control and Prevention. *Viruses.* 2021;13(2):202.
5. Hui DS, Zumla A, Tang JW. Lethal zoonotic coronavirus infections of humans - comparative phylogenetics, epidemiology, transmission, and clinical features of coronavirus disease 2019, The Middle East respiratory syndrome and severe acute respiratory syndrome. *Curr Opin Pulm Med.* 2021;27(3):146-154.
6. Walsh K. E-learning for medical education: reflections of learners on patients. *Ulster Med J.* 2018;87(1):46-48.
7. Imran M, Yasmeen R. SARS-CoV2 Outbreak: Emergence, transmission and clinical features of human coronaviruses. *J Ayub Med Coll Abbottabad.* 2020;32(4):S710-S713.
8. Bell BS, Federman JE. E-Learning in postsecondary education. *Future Child.* 2013;23(1):165-85.
9. Fitzgerald DA, Scott KM, Ryan MS. Blended and e-learning in pediatric education: harnessing lessons learned from the COVID-19 pandemic. *Eur J Pediatr.* 2022;181(2):447-452.
10. Shinohara E, Ohashi Y, Hada A, Usui Y. Effects of 1-day e-learning education on perinatal psychological support skills among midwives and perinatal healthcare workers in Japan: a randomised controlled study. *BMC Psychol.* 2022;10(1):133.
11. Sharma P, Rani MU. Effect of Digital Nutrition Education Intervention on the Nutritional Knowledge Levels of Information Technology Professionals. *Ecol Food Nutr.* 2016;55(5):442-55.
12. Lewis KO, Cidon MJ, Seto TL, Chen H, Mahan JD. Leveraging e-learning in medical education. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2014;44(6):150-63.
13. Morente L, Morales-Asencio JM, Veredas FJ. Effectiveness of an e-learning tool for education on pressure ulcer evaluation. *J Clin Nurs.* 2014;23(13-14):2043-52.
14. Isaacs AN, Nisly S, Walton A. Student-generated e-learning for clinical education. *Clin Teach.* 2017;14(2):129-133.