MEJDS. 2023; 13:1.

Published online 2023 Apr. **Original Article**

# Comparing Rumination and Metacognitive Beliefs in Working Women and Homemakers Living in Yazd City, Iran

*Chabokinejad Z[1]

**Author Address**
1. PhD in Family Counseling, Yazd, Iran.
**Corresponding Author Email**: zahrachabokinejad@gmail.com

**Received:** 2021 October 22; **Accepted:** 2022 January 19

## Abstract

**Background & Objectives:** Women play a major role in the economic activities of society. Ruminants are repetitive, persistent, reversible, and uncontrollable, revolving around a normal subject. These thoughts involuntarily enter the level of consciousness and divert attention from the main themes. Because of the problems and pressure that working women suffer, rumination in these people may develop, and its persistence prevents problem–solving and increases negative feelings. Researchers believe that cognitive self–awareness negatively affects a person's mental health and mental engagement, especially when accompanied by anxiety about being in the company of others, which leads to persistent and exacerbated depression. Researches show less rumination among working people, on the other hand, more cognitive awareness about colleagues and the work environment. This research compared and evaluated the rumination and metacognitive beliefs in working women and homemakers' groups.

**Methods:** The research method was descriptive and causal–comparative. The statistical population comprised all homemakers and working women living in Yazd City, Iran, in 1400. The research sample consisted of 200 women selected by convenience sampling. The inclusion criteria were not receiving training related to self–awareness, reducing disturbing thoughts, and not participating in counseling sessions while conducting the research. The exclusion criterion was an unwillingness to participate in the study. The research instruments were Rumination Scale (Nolen–Hoeksema & Morrow, 1991) and Metacognitions Questionnaire) Wells & Cartwright–Hatton, 2004). In the descriptive statistics section of the research, mean, standard deviation, frequency, and percentage were calculated. The independent t test was used in the inferential statistics section. The software used in the research was SPSS, and a significance level of 0.05 was considered for all tests.

**Results:** The results showed a significant difference between the two groups of working women and housewives regarding rumination ($p<0.001$). But regarding metacognitive beliefs, no significant difference was observed between the two groups ($p=0.631$).

**Conclusion:** According to the research findings, women's employment can help them be less involved in disturbing thoughts and ruminations and have more mental health.

**Keywords:** Rumination, Metacognitive beliefs, Housewives, Working women.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

Copyright © 2023, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۲؛ (۱۳):۱.

انتشار برخط فروردین ۱۴۰۲ مقاله پژوهشی اصیل

# مقایسهٔ نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در زنان شاغل و زنان خانه‌دار شهرستان یزد

زهرا چابکی‌نژاد[1]

**توضیحات نویسندگان**

۱. دکتری مشاورهٔ خانواده، یزد، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** zahrachabokinejad@gmail.com

**تاریخ دریافت:** ۳۰ مهر ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۹ دی ۱۴۰۰

**چکیده**

**زمینه و هدف:** زنان ازیک‌طرف در محیط کار و خانه به‌دلیل نقش‌های متعدد خود فشار زیادی را تحمل می‌کنند و ازسوی‌دیگر درمقایسه با مردان از فرصت رشد و ارتقای شغلی و مزایایی همچون حقوق اضافه و غیره محروم هستند. این عوامل می‌تواند آن‌ها را گرفتار مجموعهٔ افکار مزاحم و نشخوار فکری کند. هدف پژوهش حاضر، مقایسهٔ نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در زنان شاغل و زنان خانه‌دار شهر یزد بود.

**روش‌بررسی:** روش تحقیق، توصیفی و از نوع علّی‌مقایسه‌ای بود. جامعهٔ آماری را تمامی زنان خانه‌دار و زنان شاغل در اداره‌ها و سازمان‌های شهر یزد در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. تعداد نمونهٔ پژوهش دویست نفر (صد نفر از زنان شاغل و صد نفر از زنان خانه‌دار) بود که به‌صورت دردسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش، مقیاس نشخوار فکری (نالن‌ـ هوکسما و مارو، ۱۹۹۱) و پرسش‌نامهٔ باورهای فراشناختی (ولز و کارترایت‌ـ هاتن، ۲۰۰۴) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل در نرم‌افزار SPSS صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، بین دو گروه زنان شاغل و زنان خانه‌دار از نظر نشخوار فکری تفاوت معناداری وجود داشت ($p<$۰/۰۰۱)؛ اما از نظر باورهای فراشناختی بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p=$۰/۶۳۱).

**نتیجه‌گیری:** باتوجه به یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که اشتغال زنان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا کمتر درگیر افکار مزاحم و نشخوارهای فکری شوند و از بهداشت روانی بیشتری برخوردار باشند.

**کلیدواژه‌ها:** نشخوار فکری، باورهای فرا شناختی، زنان خانه‌دار، زنان شاغل.

**حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۲، مجله مطالعات ناتوانی.** این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیارـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

## ۱ مقدمه

زنان به‌عنوان قشر مهم جوامع نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و بررسی مسائل مربوط به آن‌ها ازجمله اشتغال و تأثیرات آن از اهمیت زیادی برخوردار است. این قشر جامعه غالباً برمبنای شرایط مالی و اجتماعی، خانه‌داری یا شاغل‌بودن را انتخاب می‌کنند. آمار اخیر کشورمان نشان می‌دهد، سهم زنان از نیروی کار رسمی، ۱۱درصد است و اکنون افزون‌بر ۲/۱ میلیون نفر زن شاغل و ۱۴ میلیون نفر زن خانه‌دار در کشور وجود دارد (۱). رود معتقد بود، زنان نقش عمده‌ای در فعالیت‌های اقتصادی جامعه دارند. آن‌ها باوجود ساعات کاری زیاد، حجم فشار کاری و نقش‌های متعدد خود از بسیاری از امکانات، فرصت رشد و ارتقای شغلی بی‌بهره هستند. علاوه‌براین کاهش مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی، رضایتمندی[1] آنان را کاهش می‌دهد و خستگی زیادی را برایشان به‌همراه دارد. این موارد می‌تواند آن‌ها را گرفتار مجموعه‌ای از افکار منفی و منفعلانه‌ای کند که جنبهٔ تکراری دارند و مانع حل مسئلهٔ سازش‌یافته می‌شوند و به تشدید افکار منفی می‌انجامند (۲).

اسکات و بوئلن بیان کردند، نشخوار فکری[2] یک روش تنظیم شناختی هیجانی نابهنجار[3] است که افراد در پاسخ به شرایط و موقعیت، خلقی منفی از خود نشان می‌دهند (۳). یکی دیگر از متغیرهای بررسی‌شده در این تحقیق که از مؤلفه‌های فراشناخت[4] بوده، آگاهی شناختی[5] است و به تمرکز فرد بر فرایندهای ذهنی گفته می‌شود (۴). به‌نظر می‌آید سطوح بالای آگاهی شناختی باعث مشکلات حافظه می‌شود و این مسئله افزایش اطلاعاتی را در پی دارد که مدنظر قرار گرفته و شناسایی شده است. این اطلاعات وارد هشیاری می‌شود و با تکالیف شناختی موجود تداخل پیدا می‌کند (۵). رویکرد فراشناختی معتقد است، افراد به این دلیل گرفتار ناراحتی هیجانی می‌شوند که فراشناخت‌های آنان منجربه روش خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌ها می‌گردد. این الگو که نشانگان شناختی توجهی تعریف می‌شود، شامل نگرانی، نشخوار فکری، توجه تثبیت‌شده و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار[6] است (۶). نشخوار فکری می‌تواند تکراری، مقاوم، برگشت‌پذیر و کنترل‌ناپذیر شناخته شود که دربارهٔ موضوعی عادی می‌چرخد و این افکار به‌طور غیرارادی وارد سطح آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات اصلی دور می‌کنند (۷). تعریف‌های زیادی از نشخوار فکری ارائه شده است؛ اما همگی در تجربهٔ افکار منفی، تکرارشونده و مزاحم اشتراک دارند. به‌عقیدهٔ نالن‌ـ هوکسما[7] نشخوار فکری حالت خُلقی فرد در پاسخ به آشفتگی است و شامل تمرکز مکرر و منفعل بر نشانه‌های پریشان‌کننده، علل و نتایج این علائم می‌شود (به‌نقل از ۸). مور و همکاران بیان کردند، افراد مبتلا به نشخوار فکری بر این باور هستند که باید سعی کنند بر درون خود تمرکز یابند؛ زیرا اعتقاد دارند، چنین تمرکزی به آن‌ها بینش می‌دهد تا بتوانند راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنند؛ اما متأسفانه دچار نشخوار فکری بیشتری می‌شوند (۹).

خودآگاهی[8] به‌عنوان صفت شخصیتی و مهارتی در نظم‌بخشی رفتار افراد نقش مهمی ایفا می‌کند. تعاریف مختلف خودآگاهی سه ویژگی اساسی را نشان می‌دهد: الف. توجه و آگاهی تمرکزیافته بر زمان اکنون را مشخص می‌کند؛ ب. هدفمندی که به توجه و رفتار شخص مؤلفهٔ انگیزشی را می‌افزاید؛ ج. نگرش که چگونگی توجه‌کردن فرد یا شرایط شخص در هنگام توجه‌کردن را نشان می‌دهد. طبق یافته‌های پژوهش مک‌ایوی وماهونی، فراشناخت‌ها در به‌وجودآوردن و تداوم اختلالات دربرگیرندهٔ تفکر استمراریافته و آزاردهنده مانند اختلال وسواسی‌ـ جبری[9] و روان‌پریشی[10] نقش بسزایی دارند (۱۰). باتوجه به وجود مسائل و فشاری که زنان شاغل متحمل می‌شوند، احتمال پیدایش نشخوار فکری در این افراد وجود دارد؛ همچنین پایداری آن که موجب تداوم اختلالات است، مانع حل مسئله[11] می‌شود و هیجان منفی را افزایش می‌دهد. از دیگر نتایج آسیب‌زای نشخوار فکری می‌توان به نبود مهارت حل مسئله، بی‌انگیزگی، نبود رفتارهای مؤثر، تمرکز و شناخت درهم‌تنیده اشاره کرد. به‌علاوه نشخوار فکری اثرات خُلق منفی را پررنگ می‌کند و درنتیجه تمرکز و رفتار فرد مختل می‌شود. درمجموع حاصل نشخوار فکری، تولید دو نوع باور منفی است. اعتقاد منفی اول نشان‌دهندهٔ کنترل‌نشدنی بودن تفکر اجباری بوده و باور منفی دوم مربوط به پیامدهای اجتماعی و مسائل بین‌فردی است. ایجاد این دو گروه باور منفی و نشخوار فکری به تجربهٔ نگرانی منتهی می‌شود (۱۱). ازطرفی فراشناخت از راه اثرگذاری دانش و راهبردهای فراشناختی با تغییر عقاید و نیز تفسیر نشانه‌های خاص مانند افکار مزاحم می‌تواند مؤثر باشد؛ برای مثال خودآگاهی شناختی، تمایل به کنترل فکر و محتویات توجه را ارزیابی می‌کند (۱۱). خودآگاهی شناختی نتایج منفی بر بهداشت روانی شخص دارد؛ زیرا اشتغال فکری به‌خصوص زمانی که همراه با احساس نگرانی ناشی‌از حضور در جمع دیگران باشد سبب تداوم و تشدید افسردگی می‌شود. شایان توجه است که شدت و وضوح خودآگاهی شناختی در ارتباط با ماهیت افکار و هیجانات و باورها به‌ویژه میزان احساس ناامیدی و نیز ارزشی که فرد برای خود به‌عنوان یکی از اعضای جامعه قائل می‌شود، می‌تواند به‌صورت مختلف بر بهداشت روانی فرد تأثیر بگذارد (۱۲). علاوه‌براین به‌دلیل تغییر شرایط جامعه و مسائل اقتصادی، امروزه حضور پررنگ زنان در مشاغل مختلف مشاهده می‌شود (۱۳).

زنان به‌عنوان سرمایه‌های انسانی تقریباً نیمی از جامعهٔ شاغل کشور را تشکیل می‌دهند. مشارکت زیاد زنان در عرصه‌های مختلف مشاغل نه‌تنها به افزایش تولیدات و ارائهٔ خدمات منجر می‌شود، بلکه رشد اقتصادی را نیز به‌دنبال دارد. افزایش نقش زنان در مشاغل به یکی از مسائل مهم در اقتصاد کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه تبدیل شده است. عزیزی و همکاران در پژوهشی به مقایسهٔ تأثیر دو درمان مبتنی‌بر رویکرد فراشناخت موریتس و ولز بر کاهش نشانه‌های وسواسی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان خانه‌دار دارای اختلال وسواس جبری

1. Satisfaction
2. Rumination
3. Abnormal emotional cognitive regulation
4. Metacognitive components
5. Cognitive awareness
6. Incompatible coping strategies
7. Nolen-Hoeksema
8. Self-awareness
9. Obsessive-Compulsive Disorder
10. Psychosis
11. Problem solving



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

پرداختند. یافته‌ها حاکی‌از تأثیر دو رویکرد درمانی موریتس و ولز بر کاهش علائم وسواسی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان خانه‌دار بود. همچنین تفاوت معناداری بین تأثیر دو رویکرد موریتس و ولز مشاهده نشد (۱۴). سلیمانی و همکاران رابطهٔ نگرانی و نشخوار فکری را با باورهای فراشناختی و نشانه‌های افسردگی بررسی کردند. نتایج همبستگی نشان داد، بین باورهای فراشناختی مثبت و منفی دربارهٔ نشخوار فکری با شدت آن همبستگی معنادار وجود دارد؛ همچنین بین شدت نشخوار فکری با نشانگان همبستگی مثبت معناداری مشاهده می‌شود (۱۵). پورنامداریان و همکاران در پژوهشی به بررسی نقش باورهای فراشناختی در علائم افسردگی و اضطراب در پرستاران پرداختند. آن‌ها دریافتند، درمجموع بین این باورها و علائم افسردگی و اضطراب رابطهٔ معنادار و مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج بررسی همبستگی مشخص کرد، بین ابعاد باورهای فراشناختی با افسردگی رابطهٔ مثبت و معناداری مشاهده می‌شود (۱۶). بخشایش و انتظاری رابطهٔ کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی را در زنان شاغل و خانه‌دار مطالعه کردند. نتایج نشان داد، بین باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی رابطهٔ مثبت وجود دارد. میان زنان شاغل و خانه‌دار از نظر میزان کمال‌گرایی تفاوت وجود ندارد (۱۷). آندو و همکاران در پژوهشی به بررسی نشخوار فکری و جنسیت پرداختند. در این پژوهش ۲۸ نفر (یازده مرد و هیجده زن) شرکت داشتند. نتایج نشان داد، بین زنان و مردان در میزان نشخوار فکری تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌طوری‌که میزان نشخوار فکری در زنان بیشتر است. محققان بیان کردند، نشخوار فکری از نظر هیجانی بین زنان و مردان تفاوت ایجاد می‌کند؛ اما از نظر فیزیولوژیک باعث تفاوت بین آنان نمی‌شود. همچنین محققان عنوان کردند، شاغل‌بودن سبب می‌شود میزان نشخوار فکری در زنان به‌مقدار درخورتوجهی کاهش یابد (۱۸). بیونا و همکاران به ارزیابی رابطهٔ بین افسردگی، بی‌تفاوتی و خودآگاهی در افراد آسیب‌دیدهٔ شدید مغزی پرداختند. این پژوهش، تحقیقی پس‌رویدادی بود. در این پژوهش یازده فرد با آسیب شدید مغزی و یازده فرد سالم از نظر جسمی و روانی شرکت داشتند. یافته‌ها مشخص کرد، اغلب افراد با آسیب مغزی، خودآگاهی شناختی صحیحی ندارند. همچنین نتایج نشان داد، افراد سالم از خودآگاهی شناختی مناسبی در زمینه‌های مختلف برخوردار هستند (۱۹). کریک پاتریک و همکاران رابطهٔ بین آگاهی شناختی، دانش، عملکرد مراقبت و تجربه را در بین پرستاران بررسی کردند. در این پژوهش شانزده دانشجوی پرستاری شرکت داشتند. نتایج پژوهش نشان داد، بین میزان دانش و خودآگاهی دانشجویان رابطهٔ مثبت و معناداری مشاهده می‌شود؛ اما بین خودآگاهی شناختی با تجربه و عملکرد مراقبت رابطهٔ معناداری وجود ندارد (۲۰).

نظر به انکارناپذیربودن نقش پررنگ زنان در سلامت خانواده و جامعه، باتوجه به مطالب مذکور و پژوهش‌های مشابه انجام‌گرفته مبنی‌بر کمتربودن نشخوار فکری در بین افراد شاغل، ازطرف‌دیگر بیشتربودن آگاهی شناختی آنان در ارتباط با همکاران و محیط کاری، محقق بر آن شد که به مقایسهٔ دو متغیر نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در دو گروه از زنان شاغل و خانه‌دار بپردازد و آن‌ها را ارزیابی کند. لازم به ذکر است، تاکنون پژوهشی یافت نشد که دو متغیر تحقیق حاضر را به‌طور هم‌زمان در دو گروه زنان شاغل و خانه‌دار بررسی و مقایسه کند. هدف پژوهش حاضر، ارزیابی مقایسهٔ نشخوار فکری و باورهای فراشناختی در زنان شاغل و خانه‌دار شهرستان یزد بود.

## ۲ روش‌بررسی

روش این پژوهش، توصیفی و از نوع علّی‌مقایسه‌ای بود. جامعهٔ آماری را تمامی زنان شاغل و زنان خانه‌دار شهرستان یزد در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. نمونه شامل دویست نفر (صد نفر از زنان شاغل و صد نفر از زنان خانه‌دار) از شهرستان یزد بود که به‌صورت دردسترس انتخاب شدند؛ بدین‌گونه که صد خانم خانه‌دار و صد خانم شاغل که دردسترس محقق بودند و به شرکت در پژوهش تمایل داشتند، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. حجم نمونه براساس جدول کوکران برای جوامع نامشخص ۲۷۸ نفر است (۲۱). بعد از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها مشخص شد که دویست پرسش‌نامهٔ کامل پر شده است. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش، دریافت‌نکردن آموزش مرتبط با خودآگاهی و کاهش افکار مزاحم و شرکت‌نکردن در جلسات مشاوره به‌طور هم‌زمان با انجام پژوهش بود. معیار خروج، تمایل‌نداشتن به شرکت در پژوهش در نظر گرفته شد. در این پژوهش رعایت ملاحظات اخلاقی صورت گرفت. اطلاعات تمامی شرکت‌کنندگان با رعایت اصول اخلاقی ازجمله پرسش‌نامه‌ها بدون نام و با کد مشخص گردید و رازداری رعایت شد. همچنین مشارکت‌کنندگان با رضایت خود در تحقیق حاضر همکاری کردند.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر در پژوهش به‌کار رفت.

ـ مقیاس نشخواری فکری[1]: این مقیاس توسط نالن‌ـ هوکسما و مارو در سال ۱۹۹۱ برای اندازه‌گیری نشخوار فکری در قالب ۲۲ سؤال تهیه شد (۲۲). نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف چهاربخشی لیکرت (همیشه=۴، اغلب اوقات=۳، گاهی‌اوقات=۲، هرگز=۱) است. مقیاس دارای سه خرده‌مقیاس حواس‌پرتی، تعمق و در فکر فرورفتن است. دامنهٔ نمرات بین ۲۲تا۸۸ است. نمرات بیشتر، نشان‌دهندهٔ نشخوار فکری بیشتر است (۲۲). نالن‌ـ هوکسما و مارو روایی محتوایی این مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند و پایایی آن را به‌شیوهٔ بازآزمایی از ۰/۲۸تا۰/۴۸ به‌دست آوردند. همچنین ضریب اعتبار آن به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بود (۲۲). در مطالعهٔ رهبریان و همکاران، روایی این مقیاس به‌تأیید رسید و ضریب پایایی ۰/۸۲ محاسبه شد و پایایی مقیاس با بهره‌گیری از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به‌دست آمد (۲۳).

ـ پرسش‌نامهٔ باورهای فراشناختی[2]: این ابزار توسط ولز و کارترایت‌ـ هاتن در سال ۲۰۰۴ به‌منظور بررسی باورهای افراد دربارهٔ تفکرشان در قالب سی سؤال طراحی شد (۲۴). پاسخ‌ها براساس مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم=۴، موافقم=۳، کمی موافقم=۲، موافق نیستم=۱) محاسبه می‌شود. این پرسش‌نامه پنج خرده‌مقیاس دارد که شامل باورهای فراشناختی مثبت دربارهٔ نگرانی[3] (سؤالات ۱،

[1]. Rumination Scale
[2]. Metacognitions Questionnaire
[3]. Positive beliefs about worry



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳)، باورهای فراشناختی منفی که بر کنترل‌ناپذیری افکار و خطرناک‌بودن نگرانی‌ها تأکید می‌کند[1] (سؤالات ۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱)، کارآمدی شناختی پایین[2] (سؤالات ۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶، ۲۹)، لزوم کنترل افکار[3] (سؤالات ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵، ۲۷) و خودآگاهی شناختی (سؤالات ۳، ۵، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۳۰) می‌شود (۲۴). در پژوهش شیرین‌زاده دستگیری و همکاران، این پرسش‌نامه از روایی محتوایی خوبی برخوردار بود و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های کنترل‌ناپذیری، باورهای مثبت، آگاهی شناختی، اطمینان شناختی و نیاز به کنترل افکار به‌ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۱ گزارش شد (۲۵).

در بخش آمار توصیفی تحقیق از میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد و در بخش آمار استنباطی از آزمون تی مستقل استفاده شد. نرم‌افزار به‌کاررفته در پژوهش SPSS بود و سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. پیش‌فرض نرمال‌بودن داده‌ها و برابری واریانس‌ها برای متغیرهای پژوهش رعایت شد.

## ۳ یافته‌ها

در این بخش ابتدا به ارائهٔ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش پرداخته شد و سپس بررسی فرضیهٔ تحقیق صورت گرفت.

جدول ۱. اطلاعات مربوط به سن

| گروه | میانگین | انحراف معیار | کمترین | بیشترین |
|---|---|---|---|---|
| زنان خانه‌دار | ۳۲/۷۶ | ۵/۵۱ | ۲۳ | ۴۵ |
| زنان شاغل | ۳۵/۶۳ | ۵/۸۳ | ۲۷ | ۵۲ |

جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین سنی زنان خانه‌دار شرکت‌کننده در پژوهش ۳۲/۷۶ (انحراف معیار برابر با ۵/۵۱) و دامنهٔ سنی این گروه بین ۲۳تا۴۵ سال بود؛ همچنین میانگین سنی زنان شاغل شرکت‌کننده در پژوهش برابر با ۳۵/۶۳ (انحراف معیار برابر با ۵/۸۳) و جوان‌ترین ۲۷ساله و مسن‌ترین آن‌ها ۵۲ساله بود.

جدول ۲. اطلاعات مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی‌ها

| متغیر | سیکل (فراوانی) | درصد | دیپلم (فراوانی) | درصد | فوق‌دیپلم (فراوانی) | درصد | لیسانس (فراوانی) | درصد | فوق‌لیسانس (فراوانی) | درصد |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| زنان خانه‌دار | ۷۱ | ۷۱ | ۲۷ | ۲۷ | ۲ | ۲ | – | – | – | – |
| زنان شاغل | – | – | ۲ | ۲ | ۲۰ | ۲۰ | ۶۶ | ۶۶ | ۱۲ | ۱۲ |

براساس جدول ۲، از مجموع صد زن شاغل شرکت‌کننده، ۲ نفر (۲درصد) دارای تحصیلات دیپلم، ۲۰ نفر (۲۰درصد) دارای تحصیلات فوق‌دیپلم، ۶۶ نفر (۶۶درصد) دارای تحصیلات کارشناسی و ۱۲ نفر (۱۲درصد) دارای تحصیلات کارشناسی‌ارشد بودند. از صد زن خانه‌دار ۷۱ نفر (۷۱درصد) سیکل، ۲۷ نفر دیپلم (۲۷درصد) و ۲ نفر (۲درصد) فوق‌دیپلم داشتند.

به‌منظور بررسی نرمال‌بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف استفاده شد و فرض صفر برای نرمال‌بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای نشخوار فکری و باورهای فراشناختی به‌تأیید رسید. نتایج آزمون لون نشان داد، فرض برابری واریانس‌ها رعایت شده و واریانس‌های دو گروه باهم برابر بود. نتایج آزمون لون برای متغیر نشخوار فکری ($p$=۰/۰۷۳) و متغیر باورهای فراشناختی ($p$=۰/۶۶۱) بود.

جدول ۳. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسهٔ متغیرهای پژوهش در دو گروه

| متغیر | گروه | میانگین | انحراف معیار | t | $p$ |
|---|---|---|---|---|---|
| نشخوار فکری | زنان خانه‌دار | ۴۰/۵۹ | ۹/۴ | ۳/۲۸ | <۰/۰۰۱ |
| | زنان شاغل | ۳۶/۵۹ | ۸/۱ | | |
| باورهای فراشناختی | زنان خانه‌دار | ۷۷/۶۱ | ۹/۴۷ | ۰/۴۷– | ۰/۶۳۱ |
| | زنان شاغل | ۷۸/۲۱ | ۸/۵۱ | | |

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، بین دو گروه زنان شاغل و زنان خانه‌دار از نظر نشخوار فکری تفاوت معناداری وجود داشت ($p$<۰/۰۰۱)؛ اما از نظر باورهای فراشناختی بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p$=۰/۶۳۱).

## ۴ بحث

این پژوهش با هدف مقایسهٔ نشخوار فکری و باورهای فراشناختی بین

[1]. Negative beliefs about uncontrollability of thoughts and danger
[2]. Low cognitive confidence
[3]. Need to control thoughts



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

زنان خانه‌دار و شاغل انجام گرفت. یافته‌های پژوهش مشخص کرد، بین دو گروه زنان شاغل و خانه‌دار از نظر باورهای فراشناختی تفاوت معناداری وجود نداشت؛ اما بین دو گروه مذکور از نظر میزان نشخوار فکری تفاوت معنادار مشاهده شد؛ به‌طوری‌که میزان نشخوار فکری در زنان شاغل به‌طور معناداری کمتر از میزان نشخوار فکری زنان خانه‌دار بود.

یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های زیر همسوست؛ عزیزی و همکاران به مقایسهٔ تأثیر دو درمان مبتنی‌بر رویکرد فراشناخت موریتس و ولز بر کاهش نشانه‌های وسواسی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان خانه‌دار دارای اختلال وسواس جبری پرداختند. یافته‌ها نشان‌دهندهٔ تأثیر دو رویکرد درمانی موریتس و ولز بر کاهش علائم وسواسی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان خانه‌دار بود. همچنین تفاوت معناداری بین تأثیر دو رویکرد موریتس و ولز مشاهده نشد (۱۴). ازآنجاکه پژوهش حاضر روی زنانی انجام گرفت که از نظر روانی و ذهنی مشکل خاصی نداشتند، هر دو گروه از زنان از نظر آگاهی شناختی در حد مطلوب بودند و تفاوت معناداری باهم نداشتند. ازطرفی باید توجه داشت که زنان شاغل به‌دلیل مشغول‌بودن و داشتن اوقات‌فراغت کمتر، فرصتی برای فکرکردن دربارهٔ مسائل گذشته و موضوعات بی‌اهمیت ندارند؛ بنابراین میزان نشخوار فکری در آنان کمتر است. نشخوار ذهنی گرایش به فکرکردن و تجزیه‌وتحلیل ناکارآمد مسائل اضطراب‌آور و پریشان‌ساز (مانند مشکلات روزمره، تجارب تلخ، موقعیت‌های استرس‌زا و تروماتیک، نگرانی دربارهٔ آینده وغیره) بدون تلاش برای حل مسئله است. سلیمانی و همکاران به بررسی رابطهٔ نگرانی و نشخوار فکری با باورهای فراشناختی و نشانه‌های افسردگی پرداختند. نتایج همبستگی نشان داد، بین باورهای فراشناختی مثبت و منفی دربارهٔ نشخوار فکری با شدت آن همبستگی معنادار وجود دارد؛ همچنین بین شدت نشخوار فکری با نشانگان همبستگی مثبت معناداری مشاهده می‌شود (۱۵). زنان شاغل به‌دلیل اشتغال داشتن به یک فعالیت جسمانی و ذهنی کمتر فرصت تمرکز بر مشکلات و تکرار جبرگرایانهٔ آن‌ها را دارند. ازطرفی بعد از فراغت از کار نیز آن‌ها دارای دل‌مشغولی‌های مربوط به فرزندان، خانه، آشپزی و مسئولیت‌های زندگی هستند؛ درنتیجه فرصت چندانی برای مرور و تمرکز بر مشکلات، استرس‌ها، نگرانی‌ها و غیره ندارند؛ اما زنان خانه‌دار درمقایسه با زنان شاغل دارای اوقات‌فراغت بیشتری هستند؛ درنتیجه به‌احتمال بیشتری افکار ناخودآگاه و اجباری به‌سراغشان می‌آید. پورنامداریان و همکاران نقش باورهای فراشناختی را در علائم افسردگی و اضطراب در پرستاران بررسی کردند. نتایج مشخص کرد، درمجموع بین این باورها و علائم افسردگی و اضطراب رابطهٔ معنادار و مثبت وجود دارد. همچنین نتایج بررسی همبستگی نشان داد، بین ابعاد باورهای فراشناختی با افسردگی رابطهٔ مثبت و معناداری مشاهده می‌شود (۱۶). خودآگاهی شناختی بررسی واقع‌گرایانهٔ باورها، ارزش‌ها، احساسات و توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها است؛ به‌گونه‌ای که به‌نفع خود و بهبود روابط با دیگران باشد. افراد دارای خودآگاهی بیشتر، شناخت گسترده‌تر و عمیق‌تری از خود دارند، دیگران را نیز بهتر درک می‌کنند، پیش‌بینی دقیق‌تری از رفتار دیگران دارند و مشکلات کمتری در روابط با دیگران تجربه می‌کنند. همچنین نشخوار ذهنی افکاری مزاحم و آزاردهنده هستند که فرد از آن‌ها برای رهایی‌یافتن از نگرانی‌ها و اضطراب‌هایش بهره‌برداری می‌کند؛ ولی به حل مشکل و پایان‌یافتن نگرانی‌ها نمی‌انجامد؛ بلکه پریشانی و اضطراب فرد را افزایش می‌دهد. آگاهی شناختی می‌تواند در کاهش این علائم نقش مؤثری داشته باشد. بیونا و همکاران در پژوهشی به بررسی رابطهٔ بین افسردگی، بی‌تفاوتی و خودآگاهی در افراد آسیب‌دیدهٔ شدید مغزی پرداختند. این پژوهش، تحقیقی پس‌رویدادی بود. در این پژوهش یازده فرد دارای آسیب شدید مغزی و یازده فرد سالم از نظر جسمی و روانی شرکت داشتند. یافته‌ها نشان داد، اغلب افراد با آسیب مغزی دارای خودآگاهی شناختی صحیحی نیستند. همچنین نتایج مشخص کرد، افراد سالم از خودآگاهی شناختی مناسبی در زمینه‌های مختلف برخوردار هستند (۱۹). بر این اساس می‌توان گفت، خودآگاهی شناختی از مهارت‌هایی به‌شمار می‌رود که نقش مهمی در سازگاری و زندگی مطلوب دارد و ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی‌اجتماعی ازجمله بازگشت سریع علائم بیماری روانی و مراجعهٔ مجدد و زودهنگام به مراکز روان‌پزشکی همراه است. در پژوهش حاضر آزمودنی‌ها شناخت نسبتاً خوبی از خود داشتند، هیجانات خود را به‌خوبی اداره کردند، آنان قادر بودند به‌خوبی با اطرافیان ارتباط برقرار کنند، مشکلات مربوط به روابط خود با دیگران را به‌خوبی مدیریت و حل کنند، به‌خوبی توانایی داشتند که رویدادهای محیط اطراف و رفتارهای دیگران در موقعیت‌های مختلف را پیش‌بینی کنند و به‌بهترین شکل قادر به کنترل و مقابله با مشکلات زندگی بودند؛ بنابراین چنین افرادی صرف‌نظر از این که خانه‌دار باشند یا شاغل، آگاهی شناختی نسبتاً خوبی خواهند داشت. کریک پاتریک و همکاران در پژوهشی به بررسی رابطهٔ بین آگاهی شناختی، دانش، عملکرد مراقبت و تجربه در بین پرستاران پرداختند. در این پژوهش شانزده دانشجوی پرستاری شرکت داشتند. نتایج پژوهش نشان داد، بین میزان دانش و خودآگاهی دانشجویان رابطهٔ مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین خودآگاهی شناختی با تجربه و عملکرد مراقبت رابطهٔ معناداری پیدا نمی‌شود (۲۰). آگاهی شناختی افراد در کیفیت زندگی و مراقبت و بهداشت روانی آنان تأثیرگذار است؛ به‌عبارت‌دیگر افرادی که شناخت خوبی از خود دارند، برای زندگی‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند و وقت خود را به بطالت نمی‌گذرانند و حداکثر استفاده را از زمان می‌برند؛ درنتیجه کمتر دچار مشکلات روحی می‌شوند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که باتوجه به اجرای پژوهش در زمان همه‌گیری ویروس کرونا امکان انجام تحقیق به‌صورت کیفی وجود نداشت و همچنین پژوهش فقط بر گروه زنان انجام شد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی روی مردان نیز تحقیق مشابهی صورت گیرد و با یافته‌های این پژوهش مقایسه شود. نتایج این پژوهش می‌تواند به‌عنوان منبعی اطلاعاتی و آماری درجهت برنامه‌ریزی مشاوران در مراکز مشاوره استفاده شود. همچنین این مطالعه می‌تواند بستری را برای انجام مطالعات آتی و اثربخشی مداخلات روان‌شناسی در کاهش و جلوگیری از نشخوار فکری و تفکر اجباری فراهم کند و



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

این امکان مهیا شود که افراد شناخت بهتری از خود داشته باشند و آگاهی شناختی خود را افزایش دهند.

## ۵ نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که نشخوار فکری در زنان شاغل به‌طور معناداری کمتر از زنان خانه‌دار است؛ اما از نظر باورهای فراشناختی دو گروه تفاوت معناداری ندارند؛ درنتیجه می‌توان گفت، اشتغال زنان نه‌تنها مانع و مشکل روحی برای آنان ایجاد نمی‌کند، بلکه کمک‌کننده نیز است؛ چراکه زنان شاغل کمتر درگیر افکار مزاحم و نشخوارهای فکری شده و از بهداشت روانی بیشتری برخوردار می‌شوند.

## ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش همراهی کردند، کمال تشکر را دارم.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

در این پژوهش تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت از شرکت‌کنندگان کاربرد ندارد.

رضایت برای انتشار

در این مقاله رضایت برای انتشار، اجرایی است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌های این پژوهش به‌صورت فایل اکسل در فضای ذخیره‌ای هارددرایو نزد نویسنده حفظ شده است.

تضاد منافع

نویسنده اعلام می‌کند، هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارد.

منابع مالی

تمامی هزینه‌های انجام پژوهش به‌عهدهٔ نویسندهٔ مقاله بوده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ پژوهش ارائهٔ ایدهٔ پژوهشی، مسئولیت طراحی مطالعه و انجام پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها و نگارش مقاله را انجام داد؛ همچنین تمامی مراحل اجرای پژوهش ازقبیل تدوین پژوهش، آنالیز و تحلیل داده‌ها، بازبینی و مرور مقاله را به‌عهده داشت. نویسنده نسخهٔ دست‌نوشتهٔ نهایی را مطالعه و تأیید کرد.

## References


1. Moradkhani A. Moghayeseye salamat ravan, sazegari zanashooei va samimiat zanashooei beyn zanan shaghel va gheyre shaghel shahrestan Shiraz [Comparison of mental health, marital adjustment and marital intimacy between employed and non-employed women in Shiraz] [Thesis for MSc]. [Marvdasht, Iran]: Azad University, Marvdasht Branch; 2017, [Persian]
2. Rod K. Observing the effects of mindfulness-based meditation on anxiety and depression in chronic pain patients. Int J Psychol Behav Sci. 2015;5(4):143–7. https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150504.01
3. Schut DM, Boelen PA. The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. J Contextual Behav Sci. 2017;6(1):8–12. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.008
4. Wells A. Cognition about cognition: metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. Cogn Behav Pract. 2007;14(1):18–25. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.01.005
5. Goldman BL, Martin ED, Calamari JE, Woodard JL, Chik HM, Messina MG, et al. Implicit learning, thought-focused attention and obsessive-compulsive disorder: a replication and extension. Behav Res Ther. 2008;46(1):48–61. https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.10.004
6. Wells A, Carter K. Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and non-patients. Behav Ther. 2001;32(1):85–102. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80045-9
7. Fang L, Marchetti I, Hoorelbeke K, Koster EHW. Do daily dynamics in rumination and affect predict depressive symptoms and trait rumination? an experience sampling study. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2019;63:66–72. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.11.002
8. Moradi Madadloo Z. Asarbakhshiye shenakhtdarmani mobtani bar zehnagahi bar noshkhare fekri va ala'em va neshanehaye afsordegiye asasi [The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and major depressive symptoms] [Thesis for MSc]. [Tabriz, Iran]: University of Tabriz; 2017. [Persian]
9. Mor N, Hertel P, Ngo TA, Shachar T, Redak S. Interpretation bias characterizes trait rumination. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2014;45(1):67–73. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.08.002
10. McEvoy PM, Mahoney AE. Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders. J Anxiety Disord. 2013;27(2):216-24. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.006
11. Zemestani M, Mehrabian T, Mosalman M. Prediction of the amount of worrying based on metacognitive beliefs and rumination in students. Psychiatric Nursing. 2016;4(3):51–7. [Persian] http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-04037
12. Steinberg AG, Sullivan VJ, Montoya LA. Loneliness and social isolation in the work place for deaf individuals during the transition years: a preliminary investigation. J Appl Rehabil Couns. 1999;30(1):22–30. https://doi.org/10.1891/0047-2220.30.1.22


[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]

13. Khanegahi S, Bamadi N, Khoshdel Daryasari S. A comparative study of illness anxiety and marital sexual satisfaction in employed and housewife married women. Woman & Society. 2019;10(39):99–114. [Persian] https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3668.html?lang=en
14. Azizi R, Bahrami F, Goodarzi K, Sadeghi M. Comparison of the effectiveness of treatment based on Moritz metacognitive approach and Wells metacognition approach on obsessive-compulsive symptoms and cognitive flexibility of obsessive-compulsive homeowners. Feyz. 2020;23(6):637–46. [Persian] http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3883-en.html
15. Soleimani A, Sohrabi F, Shams J. Relationship between worry, rumination and metacognitive beliefs and major depressive symptoms. Modern Psychological Researches. 2014;9(33):111–24. [Persian] https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_3970.html?lang=en
16. Pournamdarian S, Birashk B, Asgharnejad Farid AA. The role of meta-cognitive beliefs in depression anxiety stress symptoms in nurses of beast hospital in Hamedan at 1389–90. Avicenna Journal J Nurs Midwifery Care. 2013;21(2):12–22. [Persian] http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-1134-en.html
17. Bakhshayesh A, Entezari E. Perfectionism and irrational beliefs in Yazd housewives and working women. New Thoughts on Education. 2011;7(1):9–28. [Persian] https://jontoe.alzahra.ac.ir/article_146.html?lang=en
18. Ando' A, Giromini L, Ales F, Zennaro A. A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. Scand J Psychol. 2020;61(6):740–50. https://doi.org/10.1111/sjop.12666
19. Bivona U, Costa A, Contrada M, Silvestro D, Azicnuda E, Aloisi M, et al. Depression, apathy and impaired self-awareness following severe traumatic brain injury: a preliminary investigation. Brain Injury. 2019;33(9):1245–56. https://doi.org/10.1080/02699052.2019.1641225
20. Kirkpatrick AJ, Cantrell MA, Smeltzer SC. Relationships among nursing student palliative care knowledge, experience, self-awareness, and performance: an end-of-life simulation study. Nurse Educ Today. 2019;73:23–30. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.003
21. Delavar A. Educational and psychological research. Tehran: Virayesh Pub; 2021. [Persian]
22. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. J Pers Soc Psychol. 1991;61(1):115–21. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115
23. Rahbarian A, Salehi H, Gharibdoust M, Mahmoudi H. The role of rumination and psychological hardiness in predicting high risk behaviors in students. J Child Ment Health. 2020;7(2):31–40. [Persian] http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.7.2.4
24. Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of The Metacognitions Questionnaire: properties of the MCQ-30. Behav Res Ther. 2004;42(4):385–96. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5
25. Shirinzadeh Dastgiri Sh, Aligoodarzi M, Rahimi Ch, Naziri Gh. Barrasiye sakhtare ameli, revaei va etebare porseshnameye farshenakht [Examining the factorial structure, validity and reliability of The Metacognition Questionnaire]. Journal of Psychology. 2017;12(4):445–61. [Persian]

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2024-10-12 ]