

# پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان

نویسندگان: ابوالقاسم یعقوبی<sup>۱</sup>، گلاویژ علیزاده<sup>۲\*</sup> و صلاح صوفی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان.
۲. مدرس روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران.
۳. استادیار روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران.

\* Email: Galavizh.alizade@gmx.com

## چکیده

هدف این پژوهش پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود. پژوهش حاضر از نوع همبستگی (پیش‌بین) است و جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال تحصیلی ۹۳ بودند که تعداد آنها ۱۸۰۰ بود. آزمودنی‌های این پژوهش ۲۲۹ (۱۱۹ دختر و ۱۱۰ پسر) دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و مقیاسهای باورهای فراشناختی (MCQ-30)؛ ۵ عامل ذهن آگاهی (FFMQ) و استرس ادراک شده (Perceived stress scale- 14) را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار spss ویراست ۱۹ و روشهای آماری تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و آزمون تی مستقل دو گروهی شد. یافته‌ها نشان داد که باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی هر دو توانستند تغییرات مربوط به استرس ادراک شده را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کنند ( $P < 0/001$ ). همچنین میزان استرس ادراک شده در دانشجویان دختر بیشتر است ( $P < 0/001$ ). نتایج نشان داد که باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی نقش مهمی در استرس ادراک شده‌ی دانشجویان دارد. بنابراین در حضور متغیرهای باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی احتمال بروز استرس ادراک شده کاهش می‌یابد.

کلید واژه‌ها: باورهای فراشناختی، ذهن آگاهی، استرس ادراک شده.

روان‌شناسی  
بالینی  
و شخصیت

داشور  
رهتار

• دریافت مقاله: ۹۳/۷/۱۶

• پذیرش مقاله: ۹۴/۱/۳۱

Scientific-Research Journal  
Of Shahed University  
Twenty-Second Year, No.12  
Spring & Summer  
2015

Clinical Psy. & Personality

دو فصلنامه علمی-پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال بیست و دوم - دوره

جدید شماره ۱۲

بهار و تابستان ۱۳۹۴

## مقدمه

فشارها و مشکلات زندگی روزمره از جمله عوامل تهدید کننده سلامت جسمانی و روانی افراد هستند [۱] و استرس نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی افراد دارد [۲]. سبکهای مقابله‌ای افراد در برخورد با مسائل و مشکلات متفاوت است ولی با صرف نظر از نوع سبک مقابله می‌توان گفت که افراد در برابر تهدید کننده‌ها استرس را تجربه می‌کنند و با استرس به برخی از موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهند [۳]. شدت واکنش به تهدید کننده‌ها می‌تواند متاثر از شدت استرس ادراک شده‌ی افراد باشد [۴].

استرس ادراک شده<sup>۱</sup> حالت یا فرایندی روانشناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روانشناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند [۵]. شواهد حاصل از برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باورهای افراد در خصوص میزان کنترلی که می‌توانند بر موقعیت‌های فشارزا اعمال نمایند و نیز احساس خود کفایتی آنان برای فائق آمدن بر مشکلات و رویدادهای آزاردهنده بر میزان برانگیختگی هیجانی و عملکردهای فردی در موقعیت‌های مذکور تاثیرگذار است. این یافته نشان‌گر آن است که در هنگام رویارویی با وقایع آزار دهنده و استرس‌زا افرادی که از خود ادراکی مثبت‌تری برخوردارند و سطوح بالاتری از باورهای کنترل و خود کفایتی را نشان می‌دهند، برانگیختگی هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند [۶، ۷، ۸].

بر اساس نظریه‌ی شناختی هیجانی استرس در صورتی ایجاد می‌شود که شخص موقعیتی را چالش برانگیز و طاقت‌فرسا ارزیابی کند یا منبع کافی را برای سازگاری با این موقعیت در اختیار نداشته باشد. بدین ترتیب ذهن به عنوان میانجی پاسخ عاطفی و واقعه‌ی محیطی عمل می‌کند و تفسیر فرد از نوع و شدت رویداد محیطی، تعیین کننده‌ی واکنشهای عاطفی و هیجانی مربوط به آن

است [۹]. استرس موجب تغییراتی در سیستم عصبی خودمختار می‌شود و مشکلاتی را برای فرد به وجود می‌آورد. اگر استرس شدید باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد ممکن است منجر به اختلالات جسمی و روانی گردد [۱۰]. شرایط استرس‌زا برای هر فردی روی می‌دهد و دانشجویان نیز از این امر مستثنی نیستند. از جمله راهکارهای مقابله با استرس می‌توان به ویژگیهای فردی همچون باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی اشاره کرد که نوعی تلاشهای شناختی و رفتاری هستند که به منظور تسلط بر تعارض‌های فشارزا، کاهش یا تحمل آنها صورت می‌گیرد.

فراشناخت<sup>۲</sup> به ساختارها، دانش و فرآیندهای روان-شناختی اشاره می‌کند که با کنترل، تغییر و تفسیر افکار و شناختها سر و کار دارد. بر اساس نظریه پردازیهای اخیر فراشناخت یکی از عوامل مهم در توسعه و تداوم اختلالهای روان‌شناختی است [۱۱]. فراشناختها از طریق دانش و استراتژیهای فراشناختی بر روی باورها و نحوه‌ی تفسیرها تاثیر گذار هستند و منجر به واکنشهای متفاوت می‌شوند. بنابراین می‌توان اظهار داشت که باورهای فراشناختی در به وجود آمدن اختلالات روان‌شناختی نقش مؤثری دارند [۱۲].

مدل فراشناختی دو نوع باور فراشناختی را شناسایی کرده است: باورهای فراشناختی مثبت باورهایی هستند که به فواید و سودمندی‌های درگیر شدن در فعالیتهای شناختی خاص مانند نگرانی، نشخوار فکری، پایش تهدید و ... مربوط می‌شوند و باورهای فراشناختی منفی باورهایی هستند که به کنترل ناپذیری معنی اهمیت و خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی مرتبط هستند. بر اساس این مدل افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت‌های آنها به الگوی خاصی از پاسخدهی به تجربه‌های درونی منجر می‌شود که موجب

<sup>2</sup>. metacognition

<sup>1</sup>. perceived stress

رویدادها بدون واکنش یا ارزیابی ذهنی تعریف شده است. ذهن آگاهی به فرایند توجه مداوم تمرکز دارد تا محتوایی که بدان توجه می‌شود [۱۹]. در ذهن آگاهی فرد در هر لحظه از نحوه‌ی اندیشیدن و عمل کردن خود آگاه می‌شود. مهارت‌های شناسایی راهکارهای مفیدتر را فرا می‌گیرد. برای ذهن دو شیوه‌ی اصلی در نظر گرفته می‌شود: یکی بودن (being) و دیگری انجام دادن (doing) که در ذهن آگاهی تلاش بر این است که ذهن را از یک شیوه به سوی شیوه‌ی دیگر سوق دهد [۲۱].

تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی، پذیرش خود، حفظ ثبات کارکردی و نیز انعطاف‌پذیری افراد در موقعیت‌های جدید کمک می‌کند. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست بلکه در انجام آن از روش‌ها و فنون مختلفی استفاده می‌شود [۲۲]. اصول ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود [۲۳].

بر اساس نظر بایرون<sup>۶</sup> راهبردهای سازگاری مفید ذهن آگاهی برای ایجاد و حفظ آگاهی عبارتند از: فقدان قضاوت و ارزشیابی، صبر و شکیبایی، صبر و بردباری، ذهن آغازگر، درگیر نشدن، پذیرش و رها شدن. ذهن آگاهی توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آن‌ها توجه کرده‌ایم. نمونه‌هایی از این امور شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره‌ی آنچه که شما می‌خواهید فردا انجام دهید و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فکر، احساس یا حس‌هایی که وارد توجه شما می‌شود به همان گونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه برای افکاری است که شما را غمگین یا مضطرب می‌کند و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه شده‌ی منفی بازگردید [۲۴].

تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود [۱۳]. تاکنون پژوهش‌های متنوعی در ارتباط با فراشناخت صورت گرفته است که از جمله‌ی آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: هامیش و همکاران<sup>۱</sup> نشان دادند که باورهای فراشناختی مثبت و منفی ارتباط مثبتی با بروز نخستین علائم آسیب شناختی دارند [۱۴]. راسیز و ولز<sup>۲</sup> دریافتند که راهبرد کنترل نگرانی و فراشناختی مثبت و منفی به طور مثبت با نشانه‌های استرس رابطه دارد [۱۵]. ولز معتقد است که کنترل فکر به ندرت می‌تواند تلاش مؤثری برای قطع پردازش نگرانی باشد زیرا فکر نکردن درباره‌ی موضوعات نگران‌کننده و سرکوب کردن فکر، موجب افزایش فکر نگران‌کننده می‌شود [۱۶]. متیوز و هیلارد و کمپل<sup>۳</sup> نشان دادند که فراشناخت، سبک حل مسئله‌ی هیجان مدار و نگرانی از جمله فاکتورهایی هستند که می‌توان بر اساس آنها نگرانی و تفکرات واهی را پیش‌بینی کرد. به اعتقاد آنها کسانی که از باورهای فراشناختی پایین‌تری برخوردار هستند در برابر استرسورها آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند [۱۷]. اسپدائو و همکاران نشان دادند که باورهای فراشناختی منفی پیش‌بینی‌کننده‌ی تجربه‌ی احساسات منفی مانند استرس اضطراب و افسردگی هستند و نیز وجود چنین باورهایی در مورد غیرقابل کنترل بودن و خطر نگرانی سبب تداوم چنین اختلالات هیجانی می‌شوند [۱۸].

از عوامل فردی دیگری که می‌تواند در مقابله با استرس ادراک شده نقش داشته باشد ذهن آگاهی<sup>۵</sup> است. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند، خالی از قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه‌ی واقعیت محض بدون توضیح [۱۹]. از نظر تاریخی ذهن آگاهی تکنیک اصلی مورد استفاده در مراقبه‌ی بودایی است [۲۰]. ذهن آگاهی در آیین بودا تحت عنوان توجه محض یا ثبت غیر استدلالی

1. Hamish and et al

2. Roussis & wells

3. Matuoz; Hellyard & Kampel

4. Spada and et al

5. mindfulness

6. Bayron

۱. پرسشنامه‌ی ۵ عاملی ذهن آگاهی<sup>۴</sup> (FFMQ): این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران و در قالب ۵ عامل مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن تهیه شده است. شیوه‌ی نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز و یا بسیار به ندرت (۱) تا اغلب یا همیشه (۵) است. دامنه‌ی نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ است و از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره‌ی کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. خرده مقیاسهای آن شامل سوالات زیر است و سوالاتی که زیر آنها خط کشیده شده است به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند: مشاهده (۱-۶) - ۱۱-۲۰-۲۶-۳۱-۳۶؛ توصیف (۲-۷-۱۲-۲۲-۲۷-۳۲-۳۷)؛ عمل همراه با آگاهی (۳-۵-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۴-۳۸)؛ عدم قضاوت (۳-۱۰-۱۴-۱۷-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹)؛ عدم واکنش (۴-۹-۱۹-۲۱-۲۴-۲۹-۳۳). بر اساس پژوهش‌ها اعتبار و روایی پرسشنامه بر اساس نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت. همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه‌ی ایرانی بین (۰/۵۷=r) مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن (۰/۸۴=r) مربوط به عامل مشاهده مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵=α مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و ۰/۸۳=α مربوط به عامل توصیف) بدست آمد [۲۷]. در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه (FFMQ) ۰/۷۸ به دست آمد. ۲. پرسشنامه‌ی باورهای فراشناختی<sup>۵</sup> (MCQ-30): پرسشنامه‌ی فراشناختی یک مقیاس ۳۰ سؤالی خودگزارش

بائر<sup>۱</sup> [۲۲] معتقد است که توجه بیش از حد منجر به بروز علائم اضطراب و استرس می‌شود و بنابراین افزایش کنترل توجه می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب نقش داشته باشد. سمپل و همکاران<sup>۲</sup> دریافتند که تکنیک‌های آموزش ذهن آگاهی اساساً تکنیک‌های افزایش توجه هستند که می‌تواند در مداخلات مربوط به افراد افسرده و مضطرب مفید واقع شوند [۲۵]. به نظر کابات - زین<sup>۳</sup> آموزش کنترل توجه در جهت روشن بودن و روشن دیدن است که به صورت غیر عادت یافته و متعالی عمل می‌کند. توجه فراگیر به این معنی است که ما در همه‌ی لحظات به صورت گسترده متوجه باشیم که چه کسی هستیم، چه کاری انجام می‌دهیم و چرا آن کار را انجام می‌دهیم [۲۶]. بنابراین با توجه به مباحث مطرح شده می‌توان گفت که پژوهش حاضر به بررسی نقش باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی استرس ادراک شده در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان می‌پردازد.

## روش پژوهش

### نوع پژوهش

طرح کلی پژوهش در این بررسی از نوع پژوهش‌های همبستگی (پیش‌بین) است که به پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دانشجویان می‌پردازد.

### آزمودنی

جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال تحصیلی ۹۳ بودند که تعداد آنها ۱۸۰۰ بود. آزمودنی‌های این پژوهش ۲۲۹ (۱۱۹ دختر و ۱۱۰ پسر) دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

### ابزارهای پژوهش

۴. mind fullness (FFMQ) scale

۵. Metacognition (MCQ-30) scale

1. Baer

2. Semple and et al

3. Kabat-Zinn

اوقات. در این پرسشنامه نمره‌گذاری سوالات ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۳ به صورت نمره‌گذاری معکوس است. کوهن و همکاران با انجام پژوهشی روایی و پایایی مناسبی را برای نسخه‌ی ۱۴ آیتمی این پرسشنامه گزارش کردند [۲۸]. کلاین ۳ ارزش ضریب آلفای ۷ آیتم مثبت و ۷ آیتم منفی را به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۷ و برای کل آیتم‌های ۱۴ -PSS، ۰/۸۳ گزارش کرد [۲۹]. در این پژوهش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ی استرس ادراک شده ۰/۸۱ بود.

### شیوه تحلیل داده‌ها

اطلاعات جمع‌آوری شده به کمک نرم افزار spss ویراست ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه و آزمون تی مستقل دو گروهی استفاده شد.

### نتایج

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در ۳ مقیاس ذهن آگاهی، باورهای فراشناختی و استرس ادراک شده آورده شده است.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود R2 تعدیل شده برابر با ۰/۱۵ است و میزان  $F = 21/79$  مشاهده شده معنادار است ( $P < 0/001$ ). بنابراین ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی می‌توانند استرس ادراک شده را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. در این میان ذهن آگاهی با ضریب بتای ۰/۱۹ و باورهای فراشناختی با ضریب بتای ۰/۳۶ به صورت مثبت سهم معناداری در پیش‌بینی استرس ادراک شده دارند. بنابراین می‌توان گفت که فرضیه‌ی پژوهش تایید می‌شود.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین ذهن آگاهی ( $P < 0/83$  و  $t = 0/21$ ) و باورهای فراشناختی ( $P < 0/27$  و  $t = 1/08$ ) دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود ندارد ولی بین استرس ادراک شده دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد و بر اساس

دهی است که حیطه‌های فراشناختی زیر را در ۵ مقیاس جداگانه اندازه‌گیری می‌کند. باورهای مثبت درباره‌ی نگرانی (سوالات ۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳، ۲۸)؛ ۲- باورهای منفی درباره‌ی نگرانی (سوالات ۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱)، ۳- اطمینان شناختی ضعیف (سوالات ۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶، ۲۹)؛ ۴- لزوم کنترل افکار (سوالات ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵، ۲۷)؛ ۵- خودآگاهی شناختی (سوالات ۳، ۵، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۳۰). سوالات بر روی مقیاس لیکرت از موافق نیستم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) پاسخ داده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاسهای آن از ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گسترده است. همبستگی بازآزمایی در فاصله‌ی زمانی ۲۲ تا ۱۱۸ روز به این شرح بود، نمری کلی برابر با ۰/۷۵، مقیاس باورهای مثبت برابر ۰/۷۹، کنترل ناپذیری/خطر برابر با ۰/۵۹، اطمینان شناختی برابر با ۰/۶۹، لزوم کنترل افکار برابر با ۰/۷۴ و خودآگاهی شناختی برابر با ۰/۸۷ گزارش شده است. در ایران شیرین‌زاده دستگیری ضریب همسانی درونی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیر مقیاسهای آن در دامنه‌ی ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی این آزمون را در فاصله‌ی چهار هفته برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای زیر مقیاسهای آن در دامنه‌ی ۰/۲۸ تا ۰/۶۸ گزارش کرد. همبستگی زیر مقیاسهای آن با کل آزمون در دامنه‌ی ۰/۵۸ تا ۰/۸۷ و همبستگی آنها با یکدیگر بین ۰/۲۶ تا ۰/۶۲ بود. در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه (MCQ-30)، ۰/۸۰ به دست آمد [۱۳].

۳. مقیاس استرس ادراک شده<sup>۱</sup> (Perceived stress scale): این مقیاس توسط کوهن<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۱۹۸۳ تهیه شده و دارای ۱۴ سوال است که در آن ۷ آیتم مثبت و ۷ آیتم منفی وجود دارد. عامل منفی عدم کنترل و واکنش‌های عاطفی منفی را ارزیابی می‌کند، در حالی که عامل مثبت سطح توانایی مقابله با استرس‌زاهای بیرونی را در طول یک ماه گذشته ارزیابی می‌کند. هر آیتم بر روی مقیاس ۵ گزینه‌ای ارزیابی می‌شود: ۰ = هرگز تا ۴ = خیلی

1. Perceived stress scale

2. Cohen

3. Kline

مقایسه‌ی میانگین‌های دو گروه می‌توان گفت که میزان استرس ادراک شده در بین دانشجویان دختران بیشتر است ( $t = 2/55$  و  $P < 0/01$ ).

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
ذهن آگاهی	۱۰۷/۹۴	۱۵/۸۰
باورهای فراشناختی	۷۱/۱۴	۱۱/۶۹
استرس ادراک شده	۴۲/۴۸	۵/۶۲

جدول ۲: نتایج رگرسیون چند گانه (به روش همزمان) پیش‌بینی استرس ادراک شده از طریق ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی

مقدار ثابت و متغیرهای پیش‌بین	R	R2	F	b	SE	$\beta$	T
مقدار ثابت				۲۲/۵۴	۳/۲۷	-	۶/۸۸
ذهن آگاهی	۰/۴۰	۰/۱۵	۲۱/۷۹*	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۱۹	۳/۱۳*
باورهای فراشناختی				۰/۱۷	۰/۰۲	۰/۳۶	۶/۰۳*

\*  $P < 0/001$

جدول ۳: مقایسه‌ی ذهن آگاهی، باورهای فراشناختی و استرس ادراک شده در دانشجویان دختر و پسر

متغیر	میانگین		انحراف استاندارد		t	درجه‌ی آزادی	سطح معناداری
	دختر	پسر	دختر	پسر			
ذهن آگاهی	۱۰۸/۱۵	۱۰۷/۷۱	۱۵/۷۸	۱۵/۹۰	۰/۲۱	۲۲۷	۰/۸۳
باورهای فراشناختی	۷۱/۹۵	۷۰/۲۷	۱۱/۲۹	۱۲/۱۱	۱/۰۸	۲۲۷	۰/۲۷
استرس ادراک شده	۴۳/۳۹	۴۱/۵۱	۵/۱۰	۶/۰۰	۲/۵۵	۲۲۷	۰/۰۱

## بحث و نتیجه‌گیری

ریان<sup>۴</sup> [۳۱] همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از ویژگی‌های اختلال‌های روان‌شناختی نظیر استرس، اضطراب یا افسردگی آن است که تفکر دچار سوگیری شده و کنترل آن دشوار می‌شود و همین امر موجب تداوم ناراحتی هیجانی می‌شود، الگوهای تفکر و توجه شخص بر خود و موضوعات تهدیدکننده متمرکز می‌شوند [۱۳]. بنابراین دانشجویانی که از مهارتهایی همچون فراشناخت بالا برخوردار هستند می‌توانند توجه خود را به دانش، فرایندها و راهبردهایی که شناخت را

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی می‌توانند استرس ادراک شده‌ی دانشجویان را پیش‌بینی کنند ( $P < 0/001$ ). این یافته با یافته‌های بنت و ولز<sup>۱</sup>؛ اسپادا و همکاران [۱۸]؛ راسیس و ولز [۱۵]؛ هووت و همکاران [۱۹]؛ گرنت و همکاران<sup>۳</sup> [۳۰]؛ وانستین، براون و

<sup>3</sup>. Granath and et al

<sup>4</sup>. Weinstein; Brown & Ryan

<sup>1</sup>. Bennett & Wells

<sup>2</sup>. Hewett and et al

به عنوان حوادث ذهنی تجربه شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده می‌شود. با این روش افراد یاد می‌گیرند تا چرخه‌ی نشخوار فکری را متوقف کرده و از افکار منفی خود فاصله بگیرند. آموزش انعطاف پذیر روی توجه، غنی سازی ذهنی، توقف نشخوار فکری، اصلاح باورهای مثبت و منفی غلط و همچنین چالش با باورهای منفی مربوط به هیجانان، منجر به کاهش هیجانان منفی می‌شود [۲۳]. در همین راستا جرابک<sup>۱</sup> یک مدل ۷ جزئی را برای مقابله با استرس ارائه می‌دهد که عبارتند از: واکنش به استرس، توانایی ارزیابی موقعیت، خود اتکایی، چاره‌جویی، انطباق و انعطاف پذیری، نگرش فعال و توانایی آرامش‌یابی که اجزای فوق را با توجه به مبانی نظری می‌توان به دو مقوله تفکیک کرد: ۱- مهارت‌های معطوف به حل مسئله که عبارت از توانایی ارزیابی موقعیت، چاره‌جویی، انطباق و انعطاف‌پذیری، خود اتکایی و نگرش فعال هستند به فرد کمک می‌کنند تا موقعیت را به طور همه جانبه ارزیابی نمایند و به اجزاء مسئله و روابط بین آنها با انعطاف‌پذیری بیندیشند و در جستجوی تدبیری خردمندانه برای حل آن مسئله باشند. ۲- مهارت‌های هیجانی که عبارتند از کنترل واکنش به استرس و توانایی رسیدن به آرامش که این مهارت‌های مزبور به فرد اجازه می‌دهند تا واکنش‌های هیجانی خود را در حین رویارویی با استرس کنترل و تعدیل نمایند [۳۶].

بنابراین بر اساس مقایسه این مدل با مباحث مطرح شده پیرامون باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی می‌توان گفت که باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی بخش مهمی از این مدل را تشکیل می‌دهند. همچنین این پژوهش نشان داد که میزان استرس ادراک شده در دختران دانشجو بیشتر از پسران است ( $P < 0/001$ ). این یافته با یافته‌های شکوهی امیر آبادی؛ خلعتبری و رضابخش [۳۷]؛ نریمانی و آریاپوران [۳۸]؛ عبدی و آریاپوران [۳۹]؛ البهرانی و همکاران [۴۰] و امپالار [۴۱] است. این پژوهشگران دریافتند که غالب دختران دانشجو در برخورد یا

ارزیابی و نظارت و کنترل می‌کنند، داشته باشند و از قاعده‌ی فراشناخت که نظارت فراشناختی نامیده می‌شود استفاده کنند، نظارت صحیح و دقیق آنان موجب می‌گردد که در پردازش اطلاعات کمترین استرس را ادراک و در نهایت عملکرد بالایی داشته باشند [۳۲]. همچنین در خصوص ارتباط بین استرس ادراک شده و ذهن آگاهی می‌توان این گونه تبیین کرد از آنجایی که ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه‌ی کنونی توجه دارد بنابراین به پردازش تمام جنبه‌های تجربه‌ی بلاواسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیک یا رفتاری می‌پردازد و از این رو آگاهی فرد را نسبت به فعالیت‌های روزمره‌ی خود افزایش می‌دهد. ذهن آگاهی منجر به آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی می‌شود و بنابراین فرد از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود [۳۳]. ذهن آگاهی خود نظارت‌گری جسمی و هوشیاری بدن را افزایش می‌دهد که احتمالاً منجر به بهبود مکانیسم‌های بدنی و بهبود مراقبت از خود می‌شود. مشابه با آموزش آرمیدگی سنتی، مراقبه‌ی ذهن آگاهی با افزایش فعال‌سازی پاراسمپاتیک همراه است که می‌تواند به آرامش عمیق ماهیچه و کاهش تنش و برانگیختگی منجر شود [۱۹]. از طرفی این نوع مراقبه باعث فعال شدن ناحیه‌ای از مغز می‌شود که باعث ایجاد عواطف مثبت و اثرهای سودمند در کارکرد ایمن سازی بدن می‌شود [۳۴]. همچنین ممکن است فرایندهای مقابله کردن شناختی مانند ارزیابی مجدد مثبت [۳۵] و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان مانند تحمل پریشانی را در افراد افزایش دهد [۳۱].

برخلاف روش‌های سنتی شناختی که صرفاً بر تغییر باورهای ناکارآمد تاکید می‌کردند، ذهن آگاهی یک ارتباط متفاوت با افکار ارائه می‌دهد. تاکید این روش بر این نیست که رویدادهای موافق و مخالف با افکار جمع آوری یا به آن پاسخ داده شود، بلکه تأکید اصلی بر مقاومت افراد در مقابل افکار منفیست که با ذهن متمایز و با توجه و تمرکز بیشتر صورت می‌گیرد. بنابراین در کل می‌توان گفت که ذهن آگاهی یکی از رویکردهای جدید است که به اصلاح و کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. با این روش افکار فرد

1. Jerabek

2. Al-Bahrani and et al

3. Ampilar

می‌شود که برای کاهش استرس ادراک شده در دانشجویان، برنامه‌های آموزشی لازم و مناسب در مورد ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی و نقش آنها در کاهش استرس برگزار شود.

#### منابع

- 1- Bennett, H; & Wells, A. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorder*, 24(3), 318-25.
- 2- Sindik, J; Auguštín, D.H; Lewis, A.P ;& Novokmet, N.( 2014). Associations among perceived stress and hardiness at nursing and criminology students. *Annals of Biological Research*, 5 (1), 32-35.
- 3- De Anda, D; Baroni, S; Boskin, L; Buchwald, L; Morgan, J;& Ow, J.(2000). Stress, Stressors and Coping among High School Students. *Children and Youth Services Review*, 22(6),441-63.
- 4- Thaker, RB;& Verma AP.(2014). A study of perceived stress and coping styles among mid adolescents. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*, 4(1), 25-28.
- 5- Gupta, A; Koolwal, G;& Gehlot, S.(2014). Study of perceived stress and emotional intelligence among 1st year medical undergraduates in India. *J Contemp Med Edu*, 2(1), 63-67.
- 6- Hirokawa, K.; Yagi, A; & Miyata, Y. O. (2002). An Examination of the Effects of Stress Management Training for Japanese College Students of Social Work. *International Journal of Stress Management*, 9, 113-23.
- 7- Ja, K. C., Hur, H.K ; Kang, D. H.,& Kim, B. H. (2004). Effects of Psychosocial Stress Management on Stress and Coping in Student Nurses. *Journal of Korean Academy of nursing*, 33, 440-446.
- 8- Kang, Y.S., Choi, S.Y.,& Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by divorced women in Korea. *Nurse*

استرسورها از سبکهای حل مسئله هیجانی و اجتنابی استفاده می‌کنند، بنابراین استرس بر آنها غلبه خواهد کرد در حالی که با توجه به تفاوت‌های جنسیتی پسران در برخورد با مشکلات تحصیلی و غیر تحصیلی از سبک حل مسئله مسئله‌مدار، تجزیه و تحلیل منطقی و تسلیم نشدن در برابر استرسورها بیشتر استفاده می‌کنند [۳۷، ۳۸، ۳۹]. در تبیین این یافته باید گفت از آنجایی که زنان بیشتر مایلند موقعیت‌ها را تهدید کننده یا زیان آور ارزیابی کنند، بنابراین در مواجهه با مشکلات بیشتر از شیوه‌ی مقابله‌ای هیجان محور استفاده می‌کنند [۴۰ و ۴۱]. سارافینو و اسمیت<sup>۱</sup>، مطالعه‌ای را در زمینه‌ی تفاوت‌های جنسیتی در مقابله با استرسهای روزمره بر روی یک نمونه‌ی ۲۶۲ نفره از دانش‌آموزان هنک کنگ (۱۳۵ دختر و ۱۲۷ پسر) انجام دادند، نتایج به دست آمده نشان داد که دختران در مقایسه با پسران در مواجهه با رویدادهای استرسزای روزمره، بیشتر خلق منفی و علائم جسمانی و کمتر هیجانات مثبت را از خود نشان می‌دهند [۴۲]. همچنین در تبیین این یافته می‌توان به نقش عوامل بیولوژیکی و هورمونی و نیز عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی از جمله درآمد کم، استرس، داشتن مسئولیت‌های متعدد مثل خانه‌داری، مراقبت از کودکان و تعدد نقش‌ها به عنوان مادر، همسر و دختر اشاره کرد [۴۳].

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز رو به رو بود. از جمله نمونه‌ی این پژوهش محدود به جامعه‌ی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود. جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از جامعه غیردانشجویی نیز نمونه‌هایی انتخاب شود و مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تکرار این پژوهش در دانشگاه‌های دیگر و مقاطع تحصیلی متفاوت (کارشناسی ارشد، دکترا) برای آگاهی از اینکه آیا همبستگی‌های به دست آمده در این پژوهش در موقعیت‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر صادق‌اند، ضرورت دارد. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد

<sup>1</sup>. Sarafino & Smith



- thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Perso and Indivi Diff*, 40 (1), 111- 122.
- 16- Wilson, CH; Budd, B; Chernin, R; King, H; Leddy, A; Maclennan, F; & Mallandain, I. (2011). The role of meta-cognition and parenting in adolescent worry. *Journal of Anxiety Disorders* 25 , 71-79.
- ۱۷- محمد امینی، ز. (۱۳۸۶). بررسی رابطه‌ی باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان اشنویه. فصلنامه‌ی نوآوری‌های آموزشی، شماره‌ی ۱۹، سال ششم، ص. ۱۵۴-۱۴۱.
- 18- Spada, K ; Marcantonio, M; Nikčević, V; Moneta, Giovanni, B; & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
- 19- Hewett, Z.L; Ransdell, L.B; Gao, Y; Petlichkoff, L.M ;& Lucas, S.H. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week Bikram Yoga program on mindfulness perceived stress and physical fitness. *J Exerc Sci Fit* , 9(2), 87-92 .
- 20- Ost, L-G. (2008), Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296-321.
- 21- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. (2002). *Mindfulness Based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press, 471p.
- 22- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- 23- Teasdale, J. D; Segal, Z; Williams, J. M. G; Ridgeway V. A; Soulsby, J. M; & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- ۲۴- گل‌پور چمر کوهی، ر؛ محمد امینی، ز. (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر Education Today 29, 538-43.
- ۹- خیبر، م؛ سیف، دیبا. (۱۳۸۳). بررسی رابطه‌ی مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت-شناختی. دو ماهنامه‌ی علمی پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه شاهد، سال یازدهم، شماره‌ی ۴: ص. ۲۵-۳۴.
- 10- Expand+Published online before print August 7, 2008, doi: 10.1177/0739986308323056 Flores, E; Tschann, J.M; Dimas, J.M; Bachen, E.A; Pasch, L. A; & de Groat, C.L. (2008). Perceived Discrimination, Perceived Stress, and Mental and Physical Health Among Mexican-Origin Adults. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(4), 401-424.
- ۱۱- سالاری فر، م. ح؛ پوراعتماد، ح. ر. (۱۳۹۰). رابطه‌ی باورهای فراشناختی با اختلال افسردگی و اضطراب. فصلنامه‌ی علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان. دور سیزدهم شماره‌ی ۴ مسلسل ۵۰، ص. ۲۹-۳۸.
- 12- 12 Callesen, P; Jensen, A.B ;& Wells A. (2014). Metacognitive therapy in recurrent depression: A case replication series in Denmark. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 60-64.
- ۱۳- پورنامداریان، س؛ بیرشک، ب؛ اصغر نژاد فرید، ع. ا. (۱۳۹۱). تبیین سهم باورهای فراشناختی در پیش‌بینی علایم افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاران. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال سیزدهم شماره‌ی ۳ (پیاپی ۴۹)، ص. ۸۶-۹۴.
- 14- Hamish, J; McLeod, A; Andrew, I; Gumley, A; MacBeth, C; Matthias, S ;& Lysaker, P. (2014). Metacognitive functioning predicts positive and negative symptoms over 12 months in first episode psychosis. *Journal of Psychiatric Research*, 54, 109-115.
- 15- Roussis, P; & wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: test of relationships with thought control symptoms: Test of relationships with

ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کمر درد مزمن. فصلنامه‌ی علمی پژوهشی بیهوشی و درد، دور چهارم شماره‌ی ۱، ص. ۳۷-۲۵.

34- Davidson, R.J; Kabat-Zinn, J; Schumacher, J; Rosenkranz, M; Muller, D; Santorelli, S. F; Urbanowski, F; Harrington, A; Bonus, K; & Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

35- Zeidan , F; Johnson , S.K; Diamond , B.J; David, Z ;& Goolkasian, P.( 2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19 , 597-605.

36- Jerabek, I.( 1996). Coping skills Inventory. Body- Mind Queen Dom, <http://www.Queendom.com>

۳۷- شکوهی امیر آبادی ل؛ خلعتبری ج و رضابخش ح.(۱۳۸۹). استرس ادراک شده در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با سبکهای اسنادی مختلف در سال ۸۷. فصلنامه‌ی اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی. سال پنجم شماره‌ی چهار، ص. ۱۲۹-۱۰۷.

۳۸- نریمانی، م و آریاپوران، س.( ۱۳۸۵). بررسی فشارزاهای روانی- اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای و رابطه‌ی آن با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. مجله‌ی مطالعات روان‌شناختی، دوره‌ی ۲ شماره‌ی ۳ و ۴، ص. ۵۶-۳۹.

۳۹- عبدی، ع ؛ آریاپوران، س.( ۱۳۸۷). بررسی رابطه‌ی استرس ادراک شده با سبک های مقابله‌ای و نقش این متغیرها در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه. مجله‌ی روانشناسی تربیتی، دوره‌ی ۴ شماره‌ی ۱۲، ص. ۱۶۰-۱۴۳.

40- Al-Bahrani, M; Aldhafri, S; Alkharusi, H; Kazem, A ;& Alzubiadi, A.(2013). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective. *Journal of Adolescence*, 36(2) ,

بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله‌ی روانشناسی مدرسه، دوره‌ی ۱، شماره‌ی ۳، ص. ۱۰۰-۸۲.

25- Semple, J; Randy, R; & miller, L. (2005). Treating Anxiety with Mindfulness An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious children. *Journal of Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(4), 379-392.

26- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

۲۷- احمدوند، ز؛ حیدری نسب، ل ؛ شعیری، م.ر.(۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه‌ی ۵ وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌ی غیر بالینی ایرانی. مجله‌ی علوم رفتاری. دوره‌ی هفتم شماره‌ی ۳، ص. ۲۳۷-۲۲۹.

28- Cohen ,S; Kamarak, T;& Mermelstein, R.(1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* , 24,395-396.

29- Kline, P.(2000). A psychometrics primer London: Free Association Books, 79 p.

30- Granath, J; Ingvarsson ,S; von Thiele, U;& Lundberg, U (2006). Stress management: a randomised study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cogn Behav Ther* 35, 3-10.

31- Weinstein, N; Brown, K.W ;& Ryan, R.M.( 2009). multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-bein. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

۳۲- پاشا، غ. ر ؛ یزرگیان، ر.( ۱۳۹۰). رابطه‌ی فراشناخت و کمال‌گرایی و خود کارآمدی با استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. یافته‌های نو در روانشناسی. سال ششم شماره‌ی ۱۸، ص. ۱۱۴-۱۰۳.

۳۳- معصومیان، س؛ شعیری، م. ح ؛ هاشمی، س.م.(۱۳۹۲). تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر

Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. New York, Wiley: 560 p.

303–309.

- 43- Grohol, JM.(2007). Depression in women, seniors and children. Available from: <http://psychcentral.com/lib/2006/the-causes-of-depression>.

41- Pilar, M.(2004). Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences, 37(7), 1401- 1415.

42- Sarafino, E.P;& W. Smith, T.W .(2010).