

Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students

Imani M¹, Karimi J², Behbahani M^{3*}, Omid A⁴

1- Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Shiraz University, Shiraz, I. R. Iran.

2- Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Malayer University, Malayer, I. R. Iran.

3- Student Research Committee, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I. R. Iran.

4- Social Determinants of Health (SDH) Research Center, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I. R. Iran.

Received March 1, 2016; Accepted, November 21, 2016

Abstract:

Background: Studies has shown the effect on environmental conditions on psychological well-being. In this regard, psychological characteristics have an important role. This study aimed to investigate the role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge amonge the university students.

Material and Methods: This cross-sectional study was performed on the students of Kashan university of medical sciences (n=300) and based on quota sampling, a number of students (n=241) were selected based on the faculty and the major of the study. The administered tools were Ryff scale of psychological well-being (RSPWB-18), mindfulness (MAAS), acceptance and actions (AAQ-II) questionnaires and integrative self-knowledge scale (ISKS). Finally the data were analyzed using correlation and stepwise regression.

Results: Pearson correlation disclosed a positive and considerable relation between mindfulness, integrative self-knowledge, psychological flexibility and psychological well-being. In addition, the findings showed significant role of mindfulness, integrative self-knowledge and psychological flexibility to predict the psychological well-being of the students; so these variables can predict 21% of psychological wellbeing changes.

Conclusion: This study disclosed that the mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge can in part specify the variance of psychological well-being.

Keywords: Psychological flexibility, Psychological well-being, Students, Mindfulness, Integrative self-knowledge

* Corresponding Author.

Email: psy.m.behbahani@gmail.com

Tel: 0098 917 177 1568

Fax: 0098 315 554 299

Conflict of Interests: *No*

Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, June, 2017; Vol. 21, No 2, Pages 170-177

Please cite this article as: Imani M, Karimi J, Behbahani M, Omid A. Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students. *Feyz* 2017; 21(2): 170-7.

بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان

مهدی ایمانی^۱، جواد کریمی^۲، مهدیه بهبهانی^{۳*}، عبدالله امیدی^۴

خلاصه:

سابقه و هدف: پژوهش‌ها نشان داده است که بهزیستی روان‌شناختی تا حد کمی تحت شرایط محیطی است و در این میان ویژگی‌های روان‌شناختی افراد نقش مهم‌تری دارد. این پژوهش با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: در قالب یک پژوهش توصیفی-مقطعی، از بین کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان ۳۰۰ نفر به روش سهمیه‌ای ابتدا از طریق رشته و سپس از طریق دانشکده انتخاب شدند و در نهایت اطلاعات ۲۴۱ نفر از آنها وارد پژوهش گردید. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه بهزیستی ریف (RSPWB-18)، پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS)، پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II) و مقیاس خود-شناسی انسجامی (ISKS) بود.

نتایج: تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. همچنین، یافته‌ها نشان داد که متغیرهای ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خود-شناسی انسجامی نقش معنی‌داری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان داشته، به طوری که این سه متغیر ۲۱ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کردند.

نتیجه‌گیری: در مجموع می‌توان گفت ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی توان تبیین بخشی از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را دارند.

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجو، ذهن آگاهی، خودشناسی

دو ماه‌نامه علمی-پژوهشی فیض، دوره بیست و یکم، شماره ۲، خرداد و تیر ۱۳۹۶، صفحات ۱۷۷-۱۷۰

مقدمه

به‌عنوان مثال، در یکی از پژوهش‌های اخیر مشخص شده است که ۳۰ درصد از دانشجویان دارای استرس، ۲۱ درصد دچار اضطراب و ۱۲ درصد دارای افسردگی می‌باشند [۳]. همچنین، نتایج پژوهش فوق نشان داد که علاوه بر اختلالات روان‌شناختی، ۸۶ درصد از دانشجویان احساس تحت فشار بودن، ۶۱ درصد احساس بسیار غمگین بودن و ۴۶ درصد تجربه ناامیدی را در برخی از مواقع در ۱۲ ماه گذشته گزارش کرده‌اند [۳]. باتوجه به پژوهش‌های صورت گرفته شیوع و هزینه‌های مشکلات روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه بسیار برجسته و نیاز به شناسایی عوامل مرتبط با آن جهت برنامه‌های پیشگیری دارد. همچنین، امروزه با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر اعتقاد بر این است که نه تنها افراد باید فاقد اختلالات روانی باشند، که باید از بهزیستی روان‌شناختی نیز بهره‌مند باشند [۴]. بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چندمؤلفه‌ای و در برگیرنده:

- ۱- پذیرش جنبه‌های مختلف خود (self-acceptance)؛ ۲-
- روابط مثبت با دیگران (positive relation with others)؛ ۳-
- خودمختاری و استقلال (autonomy)؛ ۴- تسلط و بهره‌گیری مؤثر از محیط (environmental mastery)؛ ۵- زندگی هدف-مند؛ و ۶- رشد شخصی: احساس رشد بادوام و دستیابی به تجربه‌های نو می‌باشد [۵، ۴]. مردم در تجربه بهزیستی روان‌شناختی

امکانات آموزشی مناسب در کنار ذهن پویا و مشتاق جوانان پیشرفت کشور را به‌دنبال دارد. بنابراین، حمایت از سلامت روان دانشجویان یک امر بسیار مهم است که نیاز به توجه و منابع کافی دارد [۱]. نتایج برخی تحقیقات حکایت از افزایش شدت مشکلات روانی در میان دانشجویان دارد [۲]. پژوهش‌ها نشان داده است که نسبت قابل توجهی از دانشجویان مشکلات روان‌شناختی را تجربه می‌کنند که مستقیماً بر عملکرد تحصیلی آنان تاثیر می‌گذارد [۳].

^۱ استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز
^۲ استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه ملایر
^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان
^۴ استادیار، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

* نشانی نویسنده مسئول:

کاشان، کیلومتر ۵ بلوار قطب راوندی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

تلفن: ۰۹۱۷۱۷۷۱۵۶۸ | دهن‌نویس: ۰۳۱۵۵۵۴۲۹۹

پست الکترونیک: psy.m.behbahani@gmail.com

تاریخ دریافت: ۹۴/۱/۹ | تاریخ پذیرش نهایی: ۹۵/۱۱/۲۴

متفاوت هستند [۴]. به نظر می‌رسد تفاوت‌های فردی در گرایش افراد برای تجربه کردن سطوح متفاوت بهزیستی روان‌شناختی نقش مهمی دارد. یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی افراد که با بهزیستی در ارتباط است، ذهن‌آگاهی است [۶]. ذهن‌آگاهی عبارت است از تجربه هیجان‌ات به شیوه پذیرا و عاری از قضاوت [۷]. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است؛ یعنی توجه و تمرکز که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر؛ ۲- هدفمند؛ و ۳- بدون قضاوت. این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود [۸]. پژوهش‌های متعددی نشان داده است که ذهن‌آگاهی تاثیر مثبت بر ابعاد مختلف سلامت روان دارد. بیان شده است که ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش علائم مختلف مشکلات روان‌شناختی و بهبود مدیریت رفتاری شود [۹]. ویژگی دیگر مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی اجتناب تجربی است. اجتناب تجربی به عنوان عامل آسیب شناختی انواع مختلف اختلال‌های روانی شناخته شده است [۱۰]. اجتناب تجربی به عنوان ناتوانی در حفظ تماس با تجربه‌های درونی ناخوشایند و آشفته کننده و در نتیجه تلاش برای تغییر دادن و یا کنترل کردن آنها تعریف می‌شود. حجم فزاینده‌ای از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این اجتناب تجربی با افسردگی، سوء مصرف مواد، اضطراب، وحشت‌زدگی، وسواس‌های فکری و عملی، اختلال مو کئی، و نشانه‌های استرس پس از سانحه همراه می‌باشند [۱۲، ۱۱]. دیگر سازه‌ای که نقش اساسی در بهزیستی روان‌شناختی دارد، خودشناسی انسجامی (Integrative self-knowledge) است. ظرفیت فهم فرایندها و تجربه‌های درونی به-شکلی سازمان یافته، به منظور نظم بخشیدن به خود، خودشناسی انسجامی نامیده می‌شود [۱۳]. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه درک توانمندی‌های خود، افکار و احساسات‌اش را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند [۱۳]. خودشناسی انسجامی بنا بر پژوهش‌های انجام شده در تبیین عملکرد هیجانی افراد نقشی به‌سزا دارد. به عنوان مثال عنوان شده است که خود-شناسی در پیش‌بینی سلامت روانی در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این عامل‌های شخصیتی توان تبیین سلامت روان را دارد [۱۴]. از آنجا که عامل‌های ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرایندهای خودشناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نقش به‌سزایی دارند و از سوی دیگر، هنوز شواهد تجربی چندانی از ارتباط این متغیرها، به‌ویژه در ایران در دست نیست، شایسته است مجموعه پژوهش‌هایی در این

زمینه انجام گیرد. هدف این پژوهش بررسی نقش ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان است. وجود رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با بهزیستی روان‌شناختی، فرضیه اصلی این پژوهش است.

مواد و روش‌ها

جامعه آماری، نمونه و روش اجرا:

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی می‌باشد. جامعه آماری شامل کل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بوده است که ۳۰۰ نفر از آنها به روش سهمیه‌ای ابتدا از طریق رشته و سپس از طریق دانشکده انتخاب شدند. از این تعداد، ۲۴۱ دانشجو (۱۰۱ دانشجوی پسر و ۱۴۰ دانشجوی دختر) به ابزارهای پژوهش به صورت کامل پاسخ دادند که در مطالعه نهایی مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است که پرسشنامه‌ها تنها در اختیار کسانی قرار می‌گرفت که کاملاً مایل به شرکت در پژوهش بودند و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها کاملاً محرمانه خواهد ماند و نتایج به صورت گروهی و آماری و نه به صورت فردی منتشر خواهد شد. در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و برای تعیین سهم هریک از سازه‌های ذهن‌آگاهی، خودشناسی انسجامی و اجتناب تجربی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از آزمون آماری ضریب رگرسیون چندگانه روش گام‌به‌گام و ضرایب بتا با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

برای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از ۴ پرسش‌نامه استفاده شده است که عبارتند از:

پرسش‌نامه پذیرش و عمل ویرایش ۲ (Acceptance and Action Questionnaire II; AAQ-II):

این پرسش‌نامه توسط Bond و همکاران [۱۵] برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به‌ویژه در ارتباط با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده و دارای ۷ سؤال است. سؤال‌های این پرسش‌نامه بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (هرگز=۱؛ خیلی بندرت=۲؛ بندرت=۳؛ گاهی اوقات=۴؛ بیشتر اوقات=۵؛ تقریباً همیشه=۶؛ و همیشه=۷) رتبه‌بندی می‌شود. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربی بالاتر است. در این پژوهش نمرات مقیاس به صورت معکوس نمره‌گذاری گردید؛ به گونه‌ای که نمرات بالاتر بیان‌گر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر است. پایایی

بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی، ...

مختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، و رشد فردی می باشد که از بسیار موافق=۷ تا بسیار زیاد مخالف=۱ نمره گذاری می شود. همبستگی مقیاس ۱۸ سوالی با مقیاس اصلی (۸۴ سوالی) از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. در بعضی از پژوهش های اعتباریابی ایرانی گویه های ۱۲ تا ۱۸ بار عاملی مناسبی (کمتر از ۰/۳ بوده است) نداشتند. همسانی درونی مقیاس ۳ سوالی ۰/۵۶ گزارش شده است. همسانی درونی مقیاس ۱۸ سوالی به روش آلفا کرونباخ بالاتر از ۰/۷ گزارش شده است [۱۸]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۰ به دست آمد.

نتایج

همان گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، بین ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی با بهزیستی روان شناختی در سطح $P < 0.01$ رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. برای تعیین ارتباط و وزن هر یک از متغیرهای پیش بین، نمره های ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی به عنوان متغیر پیش بین و نمره بهزیستی روان شناختی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند.

جدول شماره ۱- ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون ذهن آگاهی،

انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی با بهزیستی روان شناختی

	۱	۲	۳	۴
ذهن آگاهی	۱			
انعطاف پذیری روان شناختی	۰/۴۷**	۱		
خودشناسی	۰/۳۹**	۰/۲۹**	۱	
بهزیستی روان شناختی	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۴۱**	۱

** $P < 0.01$

برای انجام تحلیل رگرسیون از آزمون آماری ضریب رگرسیون چندگانه روش گام به گام و ضرایب بتا استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی می توانند ۲۲ درصد از پراکندگی های بهزیستی روان شناختی را به صورت معنی دار پیش بینی نمایند ($P < 0.01$). برای تعیین سهم تفکیکی هر یک از متغیرهای پیش بین (ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی) در پیش بینی پراکندگی های متغیر ملاک (بهزیستی روان شناختی) از ضریب بتا مطابق جدول شماره ۳ استفاده شد. نتایج حاکی از آن است که خودشناسی با ضریب بتای ۰/۳۰، انعطاف پذیری روان شناختی با ضریب بتای ۰/۱۴ و ذهن آگاهی با ضریب بتای ۰/۱۵ قادر هستند بهزیستی روان شناختی را تبیین

آزمون-بازآزمون این پرسشنامه توسط Bond و همکاران ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ به دست آمده است [۱۵]. در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه پذیرش و عمل ویرایش دوم ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰/۷۱ به دست آمده است [۱۶]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسش-نامه ۰/۷۶ به دست آمد.

مقیاس خودشناسی انسجامی (Integrative Self-Knowledge) (Scale; ISK)

مقیاس خودشناسی انسجامی که توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ساخته شده دارای ۱۲ گویه بوده که براساس یک مقیاس لیکرت پنج درجه ای پاسخ داده می شوند. طی چندین مطالعه روایی و پایایی این مقیاس به تایید رسیده است (میانگین ضرایب آلفای این مقیاس در مطالعات مذکور ۰/۸۰ بوده است). نمره بالا در این مقیاس با ارزیابی ویژگی های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی ها در هر دو فرهنگ همراه بوده است [۱۳]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن آگاهی (Mindful Attention Awareness) (Scale; MAAS)

این مقیاس توسط Ryan و Brown ساخته شده است و برای سنجش ذهن آگاهی به کار می رود. مقیاس ذهن آگاهی ۱۵ ماده دارد که افراد پاسخ خود را به هر عبارت با استفاده از مقیاس شش درجه ای لیکرت از «تقریباً هیچ وقت» (با نمره یک) تا «تقریباً همیشه» (با نمره شش) درجه بندی می کنند [۱۷]. این مقیاس از پایایی درونی خوبی برخوردار است؛ به طوری که روی هفت گروه نمونه اجرا شده و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده، به طوری که همبستگی های بسیار بالایی ($P < 0.001$) را با تعدادی از متغیرهای سلامت روان داشته است. هم چنین، روایی سازه ای و ملاک این مقیاس در بیماران سرطانی سنجیده شده است. این مقیاس در جامعه ایران اجرا شده و آلفای آن ۰/۸۲ است و با متغیرهای مربوط از جمله سلامت روان، در نمونه های مختلف ارتباط نشان داده است [۱۴]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی ریف (Ryff's Scales of Psychological Well-being; RSPWB-18)

این پرسشنامه کوتاه ۱۸ سوالی در سال ۱۹۸۰ طراحی شده و ۶ مولفه اصلی الگوی بهزیستی روان شناختی را مورد ارزیابی قرار می دهد که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود-

نماینده. مقادیر t به ترتیب برای هر کدام برابر با $۴/۸$ ، $۲/۲۲$ و $۲/۱۶$ است که نشانگر معنی داری ضرایب بتا است ($P < ۰/۰۰۱$).

مدل	r	مجذور r	مجذور r تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
گام اول، متغیر پیش بین: (ثابت) و خودشناسی	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۶	۷/۶۷
گام دوم، متغیر پیش بین: (ثابت)، خودشناسی و انعطاف پذیری روان شناختی	۰/۴۵	۰/۲۱	۰/۲۰	۷/۵
گام سوم، متغیر پیش بین: (ثابت)، خودشناسی، انعطاف پذیری روان شناختی و ذهن آگاهی	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۲۱	۷/۴۴

جدول شماره ۳- شاخص های آماری رگرسیون مولفه های پیش بینی

متغیر	B	T	سطح معنی داری
خودشناسی	۰/۳۰	۴/۸	۰/۰۰۱
انعطاف پذیری روان شناختی	۰/۱۴	۲/۲۲	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	۰/۱۵	۰/۱۶	۰/۰۰۱

بحث

یافته های پژوهش حاضر فرضیه های پژوهش را تأیید می کند؛ به نحوی که ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی انسجامی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانشجویان کفایت لازم را دارند. براساس این یافته ها، خودشناسی انسجامی به طور مثبت پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی دانشجویان است. این یافته بیانگر آن است که خودشناسی انسجامی بالا با سطح بهزیستی روان شناختی بالاتر در ارتباط است. این یافته با پژوهش هایی که نشان داده اند فرایندهای خودآگاهی در ارتقای سلامت روانی مؤثر است، هم سو می باشد. پژوهش ها نشان داده اند که خودشناسی انسجامی فراتر از پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی سلامت روانی دارای اعتبار افزایشی است و با هوش هیجانی ارتباط معنی دار دارد [۱۴]. همچنین، مشخص شده است که خودشناسی انسجامی باعث افزایش رضایت زناشویی در بین افراد می گردد [۱۹] و پیش بینی کننده واکنش افراد به استرس است [۲۰]. در تبیین این یافته می توان گفت که خودشناسی فرآیندی انسجام بخش و انطباقی است، زیرا تجارب و صفات «خود» را در ترکیبی معنی دار وحدت می بخشد و به واسطه خودنظم دهی می تواند به بهزیستی روان شناختی کمک کند [۲۱]. خودشناسی انسجامی یکی از ظرفیت های بنیادی انسان است و در قالب یک ساختار شخصیتی فرایندهای خود تنظیم گرانه را تحت تأثیر قرار می دهد. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می دهد که به واسطه درک توانمندی های خود، افکار و احساسات اش را سازمان دهد و مناسب ترین فعالیت ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند [۱۳]. همچنین، باید عنوان کرد که خودشناسی فرآیندی پویا، سازش یافته و انسجام دهنده است که در همه

لحظات زندگی فعال است. خودشناسی تجربه ها و اسنادهای مربوط به خود را به صورت معنی داری تلفیق می کند؛ فرایند خود-نظم دهی را تسهیل کرده و احساس بهزیستی و رضایت را ارتقاء می بخشد؛ در هر لحظه به تغییرات گوناگون موقعیت ها پاسخ گو است و با آگاهی از تجربه های جاری و گذشته، آنها را با یکدیگر مرتبط می سازد [۲۱]. همچنین، یافته های پژوهش نشان دهنده این بود که ذهن آگاهی نیز به طور مثبت پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی دانشجویان است. این یافته نیز هم سو با پژوهش هایی است که بین ذهن آگاهی و سلامت روانی رابطه مثبتی به دست آورده اند [۲۲-۲۵]. Ryan و Brown نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می کند [۱۷]؛ به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. می توان گفت که ذهن آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد، می تواند باعث شود که فرد توانایی های خود را بشناسد، با استرس های زندگی مقابله نموده، از نظر شغلی مفید و سازنده بوده و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد [۲۶]. همچنین، در تبیین این یافته می توان گفت که آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می کند و همچنان که تجارب فعال تر و روشن تر می شوند، آگاهی ناهشیار می شود و ادراک هایی صحیح تر و عمل مؤثر در جهان فراهم می شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد می شود [۲۷]. یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین انعطاف پذیری روان شناختی و بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. این یافته نیز هم سو با پژوهش های مختلفی است که بین انعطاف پذیری روان شناختی و سلامت روان رابطه مثبتی یافته اند. به طور خلاصه پژوهش های بسیاری نقش اجتناب تجربی- / انعطاف ناپذیری روان شناختی را در انواع مختلف مشکلات

حل، خود تبدیل به مشکل شود و بهزیستی روان شناختی را کاهش دهد. هم چنین، انعطاف پذیری روان شناختی به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت فعلی و استفاده از فرصت های آن موقعیت برای گام برداشتن در جهت اهداف و ارزش های درونی به رغم حضور رویدادهای روان شناختی چالش انگیز یا ناخواسته (برای نمونه: افکار، احساسات، احساسات بدنی، تصاویر ذهنی و خاطرات) اشاره دارد [۲۸، ۳۷-۳۶]. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بیان می کند هنگامی که تصمیمات افراد درباره چگونه عمل کردن مبنی بر ارزش ها و اهداف خودشان می باشد از لحاظ روان شناختی سالم ترند و به طور مؤثرتری عمل می کنند [۳۹-۱۵]. به طور خلاصه، افراد دارای انعطاف پذیری روان شناختی بالا رفتارشان را در هر موقعیت معین، بیشتر بر اساس ارزش ها و اهداف شان و کمتر بر اساس رویدادهای درونی یا وابستگی های موقعیت فعلی شان نشان می دهند [۴۰، ۱۵] که این امر منجر به بهزیستی روان شناختی افراد می گردد.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش به خوبی نشان داد که ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و خودشناسی انسجامی توان تبیین بخشی از واریانس بهزیستی روان شناختی را دارند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان که بی هیچ چشم داشتی به تکمیل پرسشنامه ها پرداختند قدردانی می شود.

References:

- [1] Adhami A, Nouhi E, Mohammadalizadeh S, Jalili Z, Fattahi Z. Faculty Members' Attitude toward Academic Advising and Counseling and their Viewpoints about Counseling Duties. *Iran J Med Education* 2008; 8(1): 7-14.
- [2] Erdur-Baker O, Aberson CL, Barrow JC, Draper MR. Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychol: Res Practice* 2006; 37(3): 317-23.
- [3] Danitz SB, Orsillo SM. The Mindful Way Through the Semester: An Investigation of the Effectiveness of an Acceptance-Based Behavioral Therapy Program on Psychological Wellness in First-Year Students. *Behav Modification* 2014; 38(4): 549-66.
- [4] Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *Am Psychologist* 2000; 55(1): 5-14.

روان شناختی تأیید کرده اند [۲۸-۳۰]. برای نمونه پژوهش ها نشان داده اند که: الف- رابطه مثبتی بین اجتناب تجربی/انعطاف ناپذیری روان شناختی با دامنه وسیعی از مشکلات روان شناختی (افسردگی، اضطراب، اضطراب اجتماعی، گذرهراسی، ترس از خون، اختلال موکنی، تنش های شغلی، سوء مصرف مواد و نگرانی) وجود دارد [۱۱-۲۹، ۳۱]؛ ب- رابطه بسیار قوی منفی بین اجتناب تجربی/انعطاف ناپذیری روان شناختی و سلامت عمومی، و کیفیت زندگی وجود دارد [۳۲]؛ ج- اجتناب تجربی/انعطاف ناپذیری روان شناختی نقش میانجی گری بین استرس های محیطی و مشکلات روان شناختی دارد [۳۳]؛ د- اجتناب تجربی/انعطاف ناپذیری روان شناختی فرایند تغییر در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است [۲۹]؛ و ه- اجتناب تجربی/انعطاف ناپذیری روان شناختی پیش بینی کننده عملکرد افراد در تکالیف چالش برانگیز شناختی است [۳۳]. در تبیین این یافته می توان این گونه بیان داشت که پژوهش ها نشان داده اند که تمایل عمومی به اجتناب از افکار و تجربه های درونی ناخواسته به طور معکوس باعث افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک و هیجانات منفی می شود و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که تجارب هیجانی ناخواسته در آینده دوباره و با شدت بیشتری رخ دهد [۳۴]. هم چنین، باید خاطر نشان کرد که عملکرد اجتناب تجربی، کنترل یا به حداقل رساندن تاثیر تجارب آزارنده است، و می تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می نمایند. این اجتناب زمانی مشکل زا خواهد شد که با عملکرد روزانه و دست یابی به اهداف زندگی شخص تداخل نماید [۳۵]. بنابراین، ممکن است استفاده همیشگی از اجتناب تجربی با هدف کنترل و یا به حداقل رساندن تجارب درونی منفی به عنوان یک راه

- [5] Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol* 1995; 69(4): 719-27.
- [6] Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 1998; 9(1): 1-28.
- [7] Baer RA. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clin Psychol: Sci Practice* 2003; 10(2): 125-43.
- [8] Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment* 2006; 13(1): 27-45.
- [9] Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin Psychol Rev* 2011; 31(6): 1041-56.
- [10] Boulanger JL, Hayes SC, Pistorello J. Experiential Avoidance as a Functional Contextual Concept. In: Kring AM, Sloan DM, editors.

Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment. New York: Guilford Press; 2010. p. 107-36.

[11] Chawla N, Ostafin B. Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. *J Clin Psychol* 2007; 63(9): 871-90.

[12] Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, et al. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record* 2004; 54(4): 553-78.

[13] Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *J Psychol* 2008; 142(4): 395-412.

[14] Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *J Psychol* 2008; 142(4): 395-412.

[15] Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther* 2011; 42(4): 676-88.

[16] Abasi E, Fti L, Molodi R, Zarabi H. Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire –II. 2013; 2(2): 65-80.

[17] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84(4): 822-48.

[18] Ghorbani N, Watson PJ. Two facets of self-knowledge, the five-factor model, and promotions among Iranian managers. *Soc Behav Pers* 2004; 32(8): 769-76.

[19] Ghorbani N, Watson PJ, Fayyaz F, Chen Z. Integrative Self-Knowledge and Marital Satisfaction. *The Journal of Psychology*. 2014;149(1):1-18.

[20] Ghorbani N, Cunningham CJ, Watson PJ. Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *Int J Psychol* 2010; 45(2): 147-54.

[21] Ghorbani N, Watson P, Bing MN, Davison HK, LeBreton D. Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic, social, and General psychology monographs*. 2003;129(3):238-68

[22] Long DM, Hayes SC. Acceptance, mindfulness, and cognitive reappraisal as longitudinal predictors of depression and quality of life in educators. *J Contextual Behav Sci* 2014; 3(1): 38-44.

[23] Bullis JR, Boe HJ, Asnaani A, Hofmann SG. The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2013; 45(1): 57-66.

[24] Bowlin SL, Baer RA. Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Pers Individual Differences* 2012; 52(3): 411-5.

[25] Webb JR, Phillips TD, Bumgarner D, Conway-Williams E. Forgiveness, Mindfulness, and Health. *Mindfulness* 2012; 4(3): 235-45.

[26] Mace C. Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science. New York: Routledge; 2007.

[27] Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychosom Res* 2004; 57(1): 35-43.

[28] Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther* 2006; 44(1): 1-25.

[29] Ruiz FJ. A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *Int J Psychol Psychological Ther* 2010; 10(1): 125-62.

[30] Fledderus M, Bohlmeijer ET, Pieterse ME. Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behav Modif* 2010; 34(6): 503-19.

[31] Gaudiano BA. A review of acceptance and commitment therapy (ACT) and recommendations for continued scientific advancement. *Scientific Review Mental Health Practice* 2011; 8: 5-22.

[32] Westin V, Hayes SC, Andersson G. Is it the sound or your relationship to it? The role of acceptance in predicting tinnitus impact. *Behav res Therapy* 2008; 46(12): 1259-65.

[33] Farach FJ, Mennin DS, Smith RL, Mandelbaum M. The Impact of Pretrauma Analogue GAD and Posttraumatic Emotional Reactivity Following Exposure to the September 11 Terrorist Attacks: A Longitudinal Study. *Behav Ther* 2008; 39(3): 262-76.

[34] Boelen PA, Reijntjes A. Measuring Experiential Avoidance: Reliability and Validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *J Psychopathol Behav Assess* 2008; 30(4): 241-51.

[35] Eifert GH, Forsyth JP, Arch J, Espejo E, Keller M, Langer D. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2009;16(4):368-85.

[36] Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behav Ther* 2004; 35(4): 639-65.

[37] Hayes SC, Levin ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J. Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behav Ther* 2013; 44(2): 180-98.

[38] Hayes SC, Villatte M, Levin M, Hildebrandt M. Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review Clin Psychol* 2011; 7: 141-68.

[39] Chase JA, Housmanfar R, Hayes SC, Ward TA, Villardaga JP, Follette V. Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *J Contextual Behav Sci* 2013; 2(3-4): 79-84.

[40] Katz AM, Czech SJ, Orsillo SM. Putting values into words: An examination of the text characteristics of values articulation. *J Contextual Behav Sci* 2014; 3(1): 16-20.