Original Article

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

Imani M[1], Karimi J[2], Behbahani M[3*], Omidi A[4]

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, Omidi A. Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students. ***Feyz*** 2017; 21(2): 170-7.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

بررسی نقش ذهن‌آگاهی، 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 ذهن‌آگاهی، 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 ذهن‌آگاهی (MAAS)، پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II) و مقیاس خود-شناسی انسجامی (ISKS) بود.

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

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

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجو، ذهن‌آگاهی، خودشناسی

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

مقدمه

امکانات آموزشی مناسب درکنار 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 مستقیما بر عملکرد تحصیلی آنان تاثیر می‌گذارد [۳].

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 براین است که نه‌تنها 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

[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 موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

* **نشانی نویسنده مسئول:**

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

تلفن: ۰۹۱۷۱۷۷۱۵۶۸ **دورنویس:** ۰۳۱۵۵۵۴۲۹۹

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

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

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

متفاوت هستند [۴]. به‌نظر 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]. به‌عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به‌معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است؛ یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن درحال 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 به‌عنوان عامل آسیب شناختی انواع مختلف اختلال‌های روانی شناخته شده است [۱۰]. اجتناب تجربی به‌عنوان 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 کنی، 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 به‌شکلی سازمان‌یافته، به‌منظور نظم بخشیدن به‌خود، خودشناسی انسجامی نامیده می‌شود [۱۳]. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به‌واسطه 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 بنابر پژوهش‌های انجام شده در تبیین عملکرد هیجانی افراد نقشی به‌سزا دارد. به‌عنوان 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]. ازآنجاکه 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 به‌روش 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 به‌صورت کامل پاسخ دادند که در مطالعه نهایی مورد بررسی قرار گرفت. لازم به‌ذکر است که پرسشنامه‌ها تنها در اختیار کسانی قرار می‌گرفت که کاملا مایل به شرکت در پژوهش بودند و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها کاملا محرمانه خواهد ماند و نتایج به‌صورت گروهی و آماری و نه به‌صورت فردی منتشرخواهد 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 اصلاعات 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 پرسش نامه توسط Bond و همکاران [۱۵] برای سنجش انعطاف پذیری روان‌شناختی، به‌ویژه در ارتباط با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل باوجود 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 به‌صورت معکوس نمره‌گذاری گردید؛ به‌گونه‌ای که نمرات بالاتر بیانگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر است. پایایی

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

آزمون-بازآزمون این پرسش‌نامه توسط Bond و همکاران ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ به‌دست آمده است [۱۵]. در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه پذیرش و عمل ویرایش دوم ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰/۷۱ به‌دست آمده است [۱۶]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۷۶ به‌دست 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 درجه‌ای پاسخ داده می‌شوند. 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 ویژگی‌های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی‌ها در هر دو فرهنگ همراه بوده است [۱۳]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۳ به‌دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی (Mindful Attention Awareness Scale; MAAS):

این مقیاس توسط Brown و Ryan ساخته شده است و برای سنجش ذهن‌آگاهی به‌کار می‌رود. مقیاس ذهن‌آگاهی ۱۵ ماده دارد که افراد پاسخ خود را به هر عبارت با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از «تقریبا هیچ‌وقت» (با نمره یک) تا «تقریبا همیشه» (با نمره شش) درجه بندی می‌کنند [۱۷]. این مقیاس از پایایی درونی خوبی برخوردار است؛ به‌طوری‌که روی هفت گروه نمونه اجرا شده و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده، به‌طوری‌که همبستگی‌های بسیار بالایی ($P<۰/۰۰۰۱$) را با تعدادی از متغیرهای سلامت روان داشته است. هم‌چنین، روایی سازه‌ای و ملاک این مقیاس در بیماران سرطانی سنجیده شده است. این مقیاس درجامعه ایران اجرا شده و آلفای آن ۰/۸۲ است و با متغیرهای مربوط از جمله سلامت روان، در نمونه‌های مختلف ارتباط نشان داده است [۱۴]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ به‌دست 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 روانشناختی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود-مختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، و رشد فردی می‌باشد که از بسیار موافق=۷ تا بسیار زیاد مخالف=۱ نمره گذاری می‌شود. همبستگی مقیاس ۱۸ سوالی با مقیاس اصلی (۸۴ سوالی) از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. در بعضی از پژوهش‌های اعتباریابی ایرانی گویه‌های 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 به‌دست آمد.

نتایج

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، بین ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی با بهزیستی روان‌شناختی در سطح $P<۰/۰۱$ رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. برای تعیین ارتباط و وزن هریک از متغیرهای پیش‌بین، نمره‌های ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و نمره بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند.

جدول شماره ۱- ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی با بهزیستی روان‌شناختی

	۱	۲	۳	۴
ذهن‌آگاهی	۱			
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۴۷**	۱		
خودشناسی	۰/۳۹**	۰/۲۹**	۱	
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۴۱**	۱

$**P<۰/۰۰۱$

برای انجام تحلیل رگرسیون از آزمون آماری ضریب رگرسیون چندگانه روش گام‌به‌گام و ضرایب بتا استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی می‌توانند ۲۲ درصد از پراکندگی‌های بهزیستی روان‌شناختی را به‌صورت معنی‌دار پیش‌بینی نمایند ($P<۰/۰۰۱$). برای تعیین سهم تفکیکی هریک از متغیرهای پیش‌بین (ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی) در پیش‌بینی پراکندگی‌های متغیر ملاک (بهزیستی روان‌شناختی) از ضریب بتا مطابق جدول شماره ۳ استفاده شد. نتایج حاکی از آن است که خودشناسی با ضریب بتای ۰/۳۰، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۱۴ و ذهن‌آگاهی با ضریب بتای ۰/۱۵ قادر هستند بهزیستی روان‌شناختی را تبیین

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

نمایند. مقادیر t به‌ترتیب برای هرکدام برابر با ۴/۸، ۲/۲۲ و ۲/۱۶ است که نشان‌گر معنی‌داری ضرایب بتا است ($P<۰/۰۰۱$).

جدول شماره ۲- رگرسیون خطی ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودشناسی و بهزیستی روان‌شناختی

مدل	r	مجذور r	مجذور r تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
گام اول، متغیر پیش‌بین: (ثابت) و خودشناسی	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۶	۷/۶۷
گام دوم، متغیر پیش‌بین: (ثابت)، خودشناسی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۴۵	۰/۲۱	۰/۲۰	۷/۵
گام سوم، متغیر پیش‌بین: (ثابت)، خودشناسی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۲۱	۷/۴۴

جدول شماره ۳- شاخص‌های آماری رگرسیون مولفه‌های پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی (جدول ضرایب بتا)

متغییر	B	T	سطح معنی‌داری
خودشناسی	۰/۳۰	۴/۸	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۱۴	۲/۲۲	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	۰/۱۵	۰/۱۶	/۰۰۱

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر فرضیه‌های پژوهش را تأیید می‌کند؛ به‌نحوی‌که ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کفایت لازم را دارند. براساس این یافته‌ها، خودشناسی انسجامی به‌طور مثبت پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان است. این یافته بیان‌گر آن است که خودشناسی انسجامی بالا با سطح بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در ارتباط است. این یافته با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند فرایندهای خودآگاهی در ارتقای سلامت روانی مؤثر است، هم‌سو می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشناسی انسجامی فراتر از پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی سلامت روانی دارای اعتبار افزایشی است و با هوش هیجانی ارتباط معنی‌دار دارد [۱۴]. هم‌چنین، مشخص شده است که خودشناسی انسجامی باعث افزایش رضایت زناشویی در بین افراد می‌گردد [۱۹] و پیش‌بینی کننده واکنش افراد به استرس است [۲۰]. در تبین این یافته می‌توان گفت که خودشناسی فرآیندی انسجام‌بخش و انطباقی است، زیرا تجارب و صفات «خود» را در ترکیبی معنی‌دار وحدت می‌بخشد و به‌واسطه خودنظم‌دهی می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی کمک کند [۲۱]. خودشناسی انسجامی یکی از ظرفیت‌های بنیادی انسان است و در قالب یک ساختار شخصیتی فرایندهای خود تنظیم‌گرانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به‌واسطه درک توانمندی‌های خود، افکار و احساسات‌اش را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند [۱۳]. هم‌چنین، باید عنوان کرد که خودشناسی فرایندی پویا، سازش یافته و انسجام دهنده است که در همه لحظات زندگی فعال است. خودشناسی تجربه‌ها و اسنادهای مربوط به خود را به‌صورت معنی‌داری تلفیق می‌کند؛ فرایند خود-نظم‌دهی را تسهیل کرده و احساس بهزیستی و رضایت را ارتقاءِ می‌بخشد؛ در هر لحظه به تغییرات گوناگون موقعیت‌ها پاسخ‌گو است و با آگاهی از تجربه‌های جاری و گذشته، آنها را با یکدیگر مرتبط می‌سازد [۲۱]. هم‌چنین، یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده این بود که ذهن‌آگاهی نیز به‌طور مثبت پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان است. این یافته نیز هم‌سو با پژوهش‌هایی است که بین ذهن‌آگاهی و سلامت روانی رابطه مثبتی به‌دست آورده‌اند [۲۵-۲۲]. Brown و Ryan نشان دادند که ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند [۱۷]؛ به‌عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد، می‌تواند باعث شود که فرد توانایی‌های خود را بشناسد، با استرس‌های زندگی مقابله نموده، از نظر شغلی مفید و سازنده بوده و به‌عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد [۲۶]. هم‌چنین، در تبیین این یافته می‌توان گفت که آگاهی لحظه‌به‌لحظه از تجارب، احساس زنده‌تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می‌کند و هم‌چنان‌که تجارب فعال‌تر و روشن‌تر می‌شوند، آگاهی ناهشیار می‌شود و ادراک‌هایی صحیح‌تر و عمل مؤثر در جهان فراهم می‌شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد می‌شود [۲۷]. یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این یافته نیز هم‌سو با پژوهش‌های مختلفی است که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سلامت روان رابطه مثبتی یافته‌اند. به‌طور خلاصه پژوهش‌های بسیاری نقش اجتناب تجربی/-انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در انواع مختلف مشکلات

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

روان‌شناختی تأیید کرده‌اند [۳۰-۲۸]. برای نمونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که: الف- رابطه مثبتی بین اجتناب تجربی/انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با دامنه وسیعی از مشکلات روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، اضطراب اجتماعی، گذرهراسی، ترس از خون، اختلال موکنی، تنش‌های شغلی، سوءِ مصرف مواد و نگرانی) وجود دارد [۲۹،۳۱-۱۱]؛ ب- رابطه بسیار قوی منفی بین اجتناب تجربی/-انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و سلامت عمومی، و کیفیت زندگی وجود دارد [۳۲]؛ ج- اجتناب تجربی/انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نقش میانجی‌گری بین استرس‌های محیطی و مشکلات روان‌شناختی دارد [۳۳]؛ د- اجتناب تجربی/انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی فرایند تغییر در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است [۲۹]؛ و ه- اجتناب تجربی/انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی پیش‌بینی کننده عملکرد افراد در تکالیف چالش‌برانگیز شناختی است [۳۳]. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه بیان داشت که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمایل عمومی به اجتناب از افکار و تجربه‌های درونی ناخواسته به‌طور معکوس باعث افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک و هیجانات منفی می‌شود و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که تجارب هیجانی ناخواسته در آینده دوباره و با شدت بیشتری رخ دهد [۳۴]. هم-چنین، باید خاطرنشان کرد که عملکرد اجتناب تجربی، کنترل یا به حداقل رساندن تاثیر تجارب آزارنده است، و می‌تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می‌نمایند. این اجتناب زمانی مشکل‌زا خواهد شد که با عملکرد روزانه و دست‌یابی 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 به‌عنوان یک راه حل، خود تبدیل به مشکل شود و بهزیستی روان‌شناختی را کاهش دهد. هم‌چنین، انعطاف‌پذیری روانشناختی به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت فعلی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در جهت اهداف و ارزش‌های درونی به‌رغم حضور رویدادهای روانشناختی چالش‌انگیز یا ناخواسته (برای نمونه؛ افکار، احساسات، احساسات بدنی، تصاویر ذهنی و خاطرات) اشاره دارد [۲۸،۳۷-۳۶]. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بیان می‌کند هنگامی که تصمیمات افراد درباره چگونه عمل کردن مبنی بر ارزش‌ها و اهداف خودشان می‌باشد از لحاظ روان‌شناختی سالم‌ترند و به‌طور مؤثرتری عمل می‌کنند [۳۹-۱۵]. به‌طور خلاصه، افراد دارای انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا رفتارشان را در هر موقعیت معین، بیشتر بر اساس ارزش‌ها و اهداف‌شان و کمتر بر اساس رویدادهای درونی یا وابستگی‌های موقعیت فعلی‌شان نشان می‌دهند [۴۰،۱۵] که این امر منجر به بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌گردد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش به‌خوبی نشان داد که ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی توان تبیین بخشی از واریانس بهزیستی روانشناختی را دارند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان که بی‌هیچ چشم‌داشتی به تکمیل پرسشنامه‌ها پرداختند قدردانی می‌شود.

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.

[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.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

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.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]

[37] Hayes SC, Levin ME, Plumb-Vilardaga 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, Houmanfar R, Hayes SC, Ward TA, Vilardaga 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.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-10-30]