

بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود

اعظم رستمی^۱، کاظم شریعت نیا^۲، افسانه خواجهوند خوشلی^۳

^۱ مدرس، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر

^۲ استادیار، رئیس دانشگاه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر

^۳ استادیار، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرگان

چکیده

سابقه و هدف: خودکارآمدی به عنوان باور به توانمندی خود و ذهن آگاهی به عنوان حضور ذهن و بودن در اکنون به صورت هدفمند و خالی از قضاوت نقش مهمی برافسردگی و البته نشخوار فکری افراد دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری است.

روش بررسی: در این پژوهش توصیفی، ۳۸۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، سیاهه نشخوار فکری (۱۳۸۶) و مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی (۲۰۰۴) بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t دوگروه مستقل و رگرسیون خطی برای پیش بینی تحلیل شدند.

یافته‌ها: بین خودکارآمدی و نشخوار فکری و همچنین بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی وجود داشت، یعنی با افزایش خودکارآمدی به میزان ۰/۲۳ و با افزایش ذهن آگاهی به میزان ۰/۲۱ از نشخوار فکری کاسته می‌شد؛ ولی بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی به میزان ۰/۵۶ رابطه معنی‌دار مثبت وجود داشت، یعنی با افزایش یکی دیگری نیز افزایش می‌یافت. بین خودکارآمدی زنان و مردان دانشجو تفاوت معنی‌دار وجود داشت، ولی بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری آنان تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. تحت تاثیر خودکارآمدی نیز متغیر ذهن آگاهی از رگرسیون خارج شد. در ضمن، خودکارآمدی تاثیر معکوسی بر نشخوار فکری داشت و تقریباً ۰/۰۸ از واریانس نشخوار فکری را تبیین می‌کرد.

نتیجه‌گیری: با افزایش خودکارآمدی و ذهن آگاهی از طریق زندگی هدفمند و درک اکنون بدون قضاوت و باور من می‌توانم، از نشخوار فکری که ریشه بسیاری از مسایل و مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و احساس ناتوانی است پیشگیری می‌شود.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، ذهن آگاهی، نشخوار فکری، دانشجویان.

مقدمه

انسان‌ها در طول زمان برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود، راهبردهای زیادی را مورد توجه قرار داده‌اند و آگاهانه روش‌هایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و

رفتاری خود به کار گرفته‌اند. آدمی بعضی از این روش‌ها را از طریق تجربه شخصی و به صورت آزمایش و خطا و بعضی دیگر را از طریق آموزش والدین، دیگران، کتاب‌ها و نوشته‌ها فرا می‌گیرد. نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می‌دهد که عامل مهم در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت و خطر راهبردهای مورد استفاده‌ی آنهاست (۱). خودکارآمدی یکی از این راهبردهاست که منعکس کننده احساس کنترل بر

آدرس نویسنده مسئول: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر، دانشکده علوم انسانی، اعظم

رستمی (email: rostami_a200551@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۷/۱۴

با این روش درمانی افکار فرد 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 بیماران آموزش می‌بینند تا چرخه 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 هیجانات، باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می‌شود (۸). از ذهن آگاهی می‌توان برای درمان احساس پوچی استفاده کرد. برای اینکه بتوانیم از رابطه میان ذهن آگاهی و پوچی صحبت کنیم، ضروری است بدانیم که چگونه در میان روش‌های روان شناسی و فلسفی سنت‌هایی که اصل و ریشه شان را از اعمال مراقبه گرفته‌اند، تمایز قائل شویم. مفهوم پوچی در روان شناسی و فرهنگ شرقی آنگونه که امروزه به غرب مربوط می‌شود، ربطی ندارد، به ویژه با در نظر قرار دادن ارزش منفی که معمولاً منصوب به غرب می‌باشد. تحلیل از متون کلاسیک مذهب تائوگرایایی یا بودایی چینی برای نتیجه گیری کافی است که نشان دهد مفاهیم مسیحیت- غرب اساساً با آنچه که در تفکر شرق شرح داده است در تضاد می‌باشد (۹). وقتی ما به کمک ذهن آگاهی نسبت به زمان حال آگاه هستیم، دیگر توجه ما روی گذشته یا آینده درگیر نیست. هدف از مطالعه حاضر، بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و نشخوار فکری، ذهن آگاهی و نشخوار فکری، خودکارآمدی و ذهن آگاهی می‌باشد و بررسی تفاوت خودکارآمدی، ذهن آگاهی و نشخوار فکری زنان و مردان دانشجوی، و همچنین پیش بینی نشخوار فکری براساس خودکارآمدی و ذهن آگاهی می‌باشد.

مواد و روشها

روش حاکم بر این پژوهش از لحاظ ماهیت مطالعه همبستگی بود که در زمره تحقیقات توصیفی (غیرآزمایشی) قرار می‌گیرد. جامعه مورد بررسی ما دانش جویان آقا و خانم متاهل و مجردی بودند که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود مشغول به تحصیل بودند. از ۱۰۰۰۰ نفر دانشجوی دانشگاه، ۳۸۰ نفر با استفاده از جدول کرجسی- مورگان به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه آماری نیز به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد.

در این تحقیق از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد: (۱) پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر General self efficacy

زندگی، ذهن، باورها و نگرش‌هاست. Albert Bandura خودکارآمدی را باور عمیق فرد به اینکه می‌تواند با موفقیت، رفتار خاص لازم را برای دستیابی به نتیجه مورد نظر انجام دهد تعریف می‌کند؛ بر این اساس مفهوم خودکارآمدی با رویکرد من می‌توانم با زندگی هم معناست و در واقع، باور من می‌توانم پایه مفهوم خودکارآمدی را تشکیل می‌دهد. Zimmerman و Kitsantas بیان می‌کنند: از دیدگاه بندورا، خودکارآمدی بنیادی ترین سازوکار ضروری انسان برای اداره و کنترل حوادثی است که بر زندگی او اثر می‌گذرانند (۲). خودکارآمدی پایین با نشانه‌های اضطراب، افسردگی و نشانه‌های روان تنی بالا ارتباط دارد (۳). وجود مشاهدات بالینی روان شناسان را متوجه این نکته ساخت که باید به دنبال نظریات و رویکردهای توسعه یافته‌تر و جدیدتری در درمان اختلالات روانشناختی بود، که به نقش غالب محتوای افکار و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی در درمان تکیه نکند. به دنبال این جستجو روش‌ها و درمان‌های فراشناختی مورد توجه قرار گرفته و کارهای زیادی با استفاده از این شیوه برای درمان اختلالات اضطرابی و خلقی انجام شد و هم اکنون نیز روان شناسان مختلف در حال پژوهش و گسترش نظریه فراشناخت می‌باشند، از جمله دکتر Wells که ابداع کننده درمان فراشناختی اختلالات هیجانی، نشخوار فکری را یکی از مولفه‌های اصلی در شروع و دوام افسردگی می‌داند. این افکار منفعلانه بوده، جنبه تکراری دارند و بر علایم متمرکزند و مانع حل مسئله سازگاران شده، به افزایش افکار منفی منتهی می‌شوند (۵). گرچه سرکوبی فکر یک شیوه معمول در اختلال افسردگی است، برخی از افراد افسرده هستند که از روی تعهد، افکار منفی را نشخوار می‌کنند. این افراد معمولاً معتقدند که نشخوار فکری درباره افکار منفی می‌تواند به آنها بصیرت بدهد و حل مسئله را تسهیل کند، در صورتی که نشخوار فکری خلق را بدتر کرده، باعث نوسان فرد بین سرکوبی فکر و نشخوار فکری می‌شود (۶). تلاش زیادی در حل مشکل از طریق فرآیند نشخوار فکری انجام شده است که اثر ناراحت کننده‌ای از دائمی کردن این حلقه‌ها دارد و کنایه از این است که مشکل واقعی هم اکنون ناراحتی اولیه نمی‌باشد. این نوسان حس، ناراحتی و ناامیدی می‌باشد که توسط استراتژی‌های حالت انجام نشخوار به وجود آمده است که در مواقعی که ما یک حالت در حال چالش را ثبت می‌کنیم، این حس بیشتر می‌شود (۷). ذهن آگاهی یکی از رویکردهای درمانی جدید است که به اصلاح و کنترل و پردازش افکار منفی می‌پردازد.

یافته‌ها

ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ آورده شده است. با توجه به این جدول با ۹۹ درصد اطمینان بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی رابطه معنی‌دار مثبت به میزان تقریباً ۰/۵۶ وجود داشت، بنابراین با افزایش خودکارآمدی، ذهن آگاهی نیز افزایش می‌یافت و بالعکس. بین خودکارآمدی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی به میزان تقریباً ۰/۲۳ وجود داشت، بنابراین با افزایش خودکارآمدی نشخوار فکری کاهش می‌یافت و بالعکس. بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی به میزان تقریباً ۰/۲۱ وجود داشت، بنابراین با افزایش ذهن آگاهی، نشخوارفکری کاهش می‌یافت و بالعکس.

جدول ۱. ماتریس ضریب همبستگی خودکارآمدی، ذهن آگاهی و نشخوار فکری

متغیر	خودکارآمدی	ذهن آگاهی	نشخوار فکری
خودکارآمدی	۱		
ذهن آگاهی	۰/۵۵۹*	۱	
نشخوار فکری	-۰/۲۲۷*	-۰/۲۰۵*	۱

* $p < 0.01$

با توجه به جدول ۲، میانگین نشخوارفکری زنان ۸۵/۸۶ و مردان ۸۴/۹۴ بود و تفاوت چندانی میان دو گروه مشاهده نشد. همچنین میانگین ذهن آگاهی زنان ۱۲۰/۲۳ و مردان نیز ۱۲۱/۳۸ بود که نشان می‌دهد میانگین ذهن آگاهی دو گروه زنان و مردان دانشجو نزدیک به هم است، ولی میانگین خودکارآمدی زنان ۵۵/۹۵ و مردان ۵۸/۸۵ بود که با توجه به تفاوت ملاحظه شده می‌توان نتیجه گرفت خودکارآمدی مردان بالاتر از خودکارآمدی زنان است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی جمعیت مورد مطالعه

متغیر	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار
نشخوار فکری	زن	۲۳۹	۸۵/۸۶	۱۹/۵۱
	مرد	۱۳۸	۸۴/۹۴	۱۹/۱۵
ذهن آگاهی	زن	۲۴۰	۱۲۰/۲۳	۱۰/۱۹
	مرد	۱۳۸	۱۲۱/۳۸	۱۰/۸۵
خودکارآمدی	زن	۲۴۰	۵۵/۹۵	۸/۸۰
	مرد	۱۳۸	۵۸/۸۵	۸/۸۹

با توجه به سطح معنی‌داری جدول ۳، فقط بین میانگین خودکارآمدی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود داشت

scale-Sherer (۱۹۸۲): این پرسشنامه عقاید مربوط به توانایی فرد برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند (۱۰) و جهت تعیین سطوح متفاوت خودکارآمدی عمومی افراد ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال است که پاسخگو بر اساس مقیاس لیکرت پاسخ می‌دهد. شرر (۱۹۸۲) اعتبار محاسبه شده از طریق آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی عمومی را ۰/۷۶ ذکر می‌کند. روایی این مقیاس از طریق روایی سازه به دست آمده است (۱۱). (۲) پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی Kentucky Inventory of Mindfulness Skill (KIMS): این پرسشنامه توسط Baer, Smith & Allen (۲۰۰۴) ایجاد شده است (۱۱). دارای ۳۹ ماده است و برای اندازه‌گیری چهار مولفه ذهن آگاهی طراحی شده است که عبارتند از: مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت. سوالات پرسشنامه براساس مقیاس پنج نقطه‌ای لیکرت درجه بندی شده است. همسانی درونی (ضریب آلفای آن بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۱ برای چهار مقیاس فرعی توسط بیر و همکاران (۲۰۰۴) و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۳ توسط مولف گزارش شده است. تحلیل عاملی مقدماتی و قطعی از ساختار چهار عامل حمایت نموده و با بسیاری از متغیرهای دیگر مرتبط بوده است. مولفین همچنین دریافتند که کاربرد ساختار چهار عاملی آن برای استفاده بسیار مناسب‌تر از مدل تک عاملی آن (۱۶ ماده- ای) است. ضریب آلفای کرانباخ مقیاس ذهن آگاهی در پژوهش حاضر ۰/۸۵ است. (۳) سیاهه نشخوارفکری: سیاهه نشخوارفکری (۱۲) از پنج عامل «درون نگری»، «سرزنش خود»، «نشخوار فکری علامت مدار»، «سردرگریانی» و «نشخوارفکری» و ۳۹ ماده تشکیل شده است. همبستگی مثبت بالا و معنی‌دار این ابزار با سیاهه افسردگی بک و همبستگی منفی بالا و معنی‌دار با سیاهه شادکامی آکسفورد نشان دهنده روایی همزمان خوب این سیاهه است. همچنین همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل علاوه بر نتایج تحلیل عوامل به روایی سازه‌ای مناسب اشاره دارد، که نشان می‌دهد این سیاهه در ارزیابی نشخوار فکری مانند سیاهه‌های Nolen-Papageorgiou, & Wells (۲۰۰۱) و Hoeksema, & Jackson (۲۰۰۱) می‌تواند نشخوار فکری را ارزیابی کند و همان طور که روایی افتراقی نشان داد می‌تواند گروه بالینی را از غیر بالینی متمایز کند. ضریب آلفای کرانباخ به دست آمده از مقیاس نشخوار فکری در پژوهش حاضر ۰/۹۳ است که در حد قابل قبول بوده و دقت و ثبات ابزارسنجش را نشان می‌دهند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون*

p-value	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	
		خطای ضریب β	ضریب b
<0/0001	۲۹۷/۱۱	-----	۱۳/۲۲۸
۰/۰۲	-۳/۱۳	-۰/۲۰	۰/۱۳۹

عرض از مبدا ۱۴۹/۴۳ ۱۳/۲۲۸
 خودکارآمدی -۰/۴۳۷ -۰/۱۳۹

* معادله رگرسیون با ضرایب استاندارد؛ خود کارآمدی $Y = -0/20$ نشخوار فکری

بحث

با توجه به اینکه ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی و پزشکی - که گاهی به صورت اختلالات تبدیلی و هیستریایی و... بروز می‌کنند- مشکلات روحی و روانی از جمله افسردگی، احساس ناتوانی، ناکارآمدی و بودن در گذشته یا نگران آینده شد نمی‌باشند، هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری بود تا شاید با مطالعه و آگاهی از ارتباط این متغیرها با مشکلات جسمانی و روان تنی از بروز این ناراحتی‌ها جلوگیری شده و یا حداقل باعث کاهش آنها شده و کمتر شاهد بیماری‌های قلبی-عروقی، مغزی، احشایی، تنفسی، پوستی و... باشیم. احساس خودکارآمدی و ذهن آگاه بودن از عواملی هستند که می‌توانند ما را در رسیدن به این اهداف یاری کنند، زیرا با توجه به ارتباطی که این متغیرها با نشخوار فکری و افسردگی دارند، می‌توانند در کاهش مشکلات جسمانی یاد شده دخیل باشند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد. نتایج این تحقیق با مطالعه ملکی پیربازاری و همکاران که نشان داد خودکارآمدی متغیری بسیار مهم در سبب شناسی افسردگی می‌باشد، همخوان می‌باشد (۱۳). همچنین نشان داده شد بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد و ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری موثر می‌باشد. یافته‌های این پژوهش با آنچه در نظریه Teasdale و همکاران بیان می‌شود هماهنگ است. طبق این نظریه ذهن ما اغلب در مورد وقایعی که اتفاق می‌افتد تفسیر و استنباط میکند و باعث واکنش‌ها و احساسات پایداری می‌شود. در افرادی که مستعد افسردگی-اند، ذهن دائما به سمت افکار ناراحت کننده و منفی است که این خود باعث تداوم بیشتر غم و افسردگی و نشخوارگری می‌شود (۱۴). تیزدل و همکاران (۲۰۰۲) نیز بیان کردند درمان شناختی باعث کاهش نگرش ناکارآمد از طریق تغییر در محتوای افکار افسرده می‌شود. ذهن آگاهی ارتباط متفاوتی با افکار را ارائه می‌دهد و تاکید این روش بر این نیست که

در مورد نشخوار فکری بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p=0/656$) و بین ذهن آگاهی زنان و مردان نیز تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p=0/322$). بنابراین زنان و مردان از نظر نشخوار فکری و ذهن آگاهی تفاوت معنی‌داری نداشتند. در مورد خودکارآمدی، مقدار t با درجه آزادی ۳۷۶ برابر با -۳/۰۷ بود. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری کوچکتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

در مورد ذهن آگاهی، مقدار t با درجه آزادی ۳۷۶ برابر با -۰/۹۹۲ بود. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

در مورد نشخوار فکری، مقدار t با درجه آزادی ۳۷۵ برابر با ۰/۴۴۶ بود که با توجه به اینکه سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین می‌توان گفت بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

جدول ۳. نتایج آزمون t دو گروه مستقل در مورد خودکارآمدی و ذهن آگاهی و نشخوار فکری

متغیر	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	اختلاف میانگین‌ها
خودکارآمدی	-۳/۰۷	۳۷۶	۰/۰۰۲	-۲/۹۰
ذهن آگاهی	-۰/۹۹۲	۳۷۶	۰/۳۲۲	-۱/۱۴
نشخوار فکری	۰/۴۴۶	۳۷۵	۰/۶۵۶	۰/۹۲

ضریب همبستگی بین متغیر ملاک (نشخوار فکری) و متغیر پیش‌بین باقیمانده در رگرسیون (خود کارآمدی) برابر ۰/۳۱ و ضریب تعیین تعدیل شده ۰/۰۸ بود ($R=0/315$, $R^2=0/099$). بنابراین می‌توان گفت خودکارآمدی تقریباً ۰/۰۸ از واریانس نشخوار فکری را تبیین می‌کند. قابل ذکر است که پس از تفکیک اثر خودکارآمدی بر نشخوار فکری متغیر ذهن آگاهی از معادله رگرسیون خارج شد.

با توجه به جدول ۴ معادله رگرسیون استاندارد، خودکارآمدی اثر منفی و کاهنده بر نشخوار فکری دارد. با هر واحد افزایش در خودکارآمدی به میزان ۰/۲۰ از نشخوار فکری کاسته می‌شود. با توجه به اینکه خودکارآمدی باور به توانمندی فرد را افزایش داده و فرد خود را کارآمد دانسته و با اطمینان اقدام به عمل می‌نماید، بنابراین احساس ناکارآمدی، نالایقی، ناتوانی، افسردگی و به دنبال آن نشخوار فکری و افکار منفی و تکراری و منفعلانه از فرد دور می‌شود.

تحقیق با تحقیقات پاجاریز و میلر (۱۹۹۷) که نشان داده شد میزان خودکارآمدی مردان نسبت به زنان بیشتر است، همخوان می‌باشد. تحقیق حاضر با نتایج تحقیق زینلی پور و همکاران همخوانی دارد، آنان دریافتند که بین خودکارآمدی دختران و پسران تفاوت وجود دارد (۱۹)؛ ولی یافته‌های کرامتی و همکاران یافته‌های این تحقیق را حمایت نمی‌کند (۲۰). همچنین مشاهده شد بین ذهن آگاهی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این یافته‌ها با مطالعه بیراسمیت و آلن (۱۱) مبنی بر این که از لحاظ جنسیت هیچ تفاوت معنی‌داری بین زنان و مردان وجود ندارد، همخوان می‌باشد. در ضمن، در این مطالعه بین نشخوار فکری زنان و مردان دانشجویان نیز تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات نالن هاکسما و هارل (۲۱) مبنی بر اینکه زنان دو برابر مردان از نشخوار فکری رنج می‌برند، همخوان نمی‌باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد خودکارآمدی تاثیر معکوسی بر نشخوار فکری داشته و با افزایش خودکارآمدی، نشخوار فکری کاهش می‌یابد و تحت تاثیر خودکارآمدی ذهن آگاهی از رگرسیون خارج شده است. در رابطه با متغیرهای خودکارآمدی و نشخوار فکری پژوهشی یافت نشد، ولی پژوهش‌های مشابهی صورت گرفته‌اند که نشان می‌دهد سطح بالای خودکارآمدی با سلامت روان در ارتباط می‌باشد.

برخی از محدودیت‌های این تحقیق، تعمیم پذیری نتایج آن را با محدودیت مواجه می‌کند. نتایج مطالعه حاضر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی به جای مطالعه واقعی و مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی، ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تایید اجتماعی و اجتناب از بدن‌امی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی با به کار بستن روش‌های آزمایشی و با استفاده از ابزارهایی همچون مشاهده و مصاحبه، روابط علی بین متغیرهای این پژوهش را مشخص سازند. همچنین پیشنهاد می‌شود به دلیل وجود تفاوت در نوع زندگی دانشجویان از لحاظ اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی که در میزان نشخوار فکری و ذهن آگاهی و خودکارآمدی آنها موثر می‌باشد، در پژوهش‌های آتی مدنظر قرار گیرند.

رویدادهای موافق و مخالف با افکار جمع‌آوری یا به آن پاسخ داده شود؛ بلکه تاکید بر مقاومت افراد در مقابل افکار منفی است که با ذهن متمایز و با توجه و تمرکز بیشتر صورت می‌گیرد (۱۴). یافته‌های تحقیق حاضر مبنی بر کاهش افسردگی با تحقیق Cardaciotto هماهنگی دارد، زیرا براساس این دو پژوهش، ذهن آگاهی موجب توقف چرخه تجارب منفی درونی همچون اضطراب مورد انتظار و یا نشخوارگری یک رویداد در گذشته می‌شود (۱۵). همچنین نتایج پژوهش حاضر با پژوهش Ramel و همکاران در ۲۰۰۴ مبنی بر کاهش افسردگی و نشخوار فکری هماهنگی دارد، زیرا ذهن آگاهی فرایندی است که از طریق آن فرد ثبات کارکردی خود را حفظ کرده و امکان انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های جدید را فراهم می‌کند (۱۶). نتایج این تحقیق با نتایج مطالعات حسن آذرگون و همکاران که با استفاده از روش ذهن آگاهی به درمان افراد افسرده پرداخته و در نهایت باعث کاهش چشمگیر افسردگی و همچنین نشخوار فکری در این افراد شد، هماهنگ می‌باشد (۸). در پژوهشی، فیروزآبادی و شاره در رابطه با نمره آزمودنی و مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر نشان داده شد که ایجاد و تمرین وضعیت ذهن آگاهی انفصالی در افزایش احساس خودکارآمدی موثر است که با یافته‌های Kim درباره ارتباط معنی‌دار بین احساس خودکارآمدی و تغییر در وضعیت روانی همسو است (۱۷) که با نتایج پژوهش حاضر نیز همخوانی دارد. در پژوهشی، معصومه ملکی پیربازاری و همکاران نشان دادند که افزایش خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در پیشگیری از افسردگی در دانشجویان در دوران تحصیل بسیار موثر است. خودکارآمدی اعتقادی است که از زمان کودکی در درون خانواده شکل می‌گیرد و در دوران نوجوانی و جوانی تحت تاثیر همسالان قرار می‌گیرد. زمانی که خودکارآمدی دانش‌جویان بالا باشد، موقعیت‌های استرس‌زا که معمولاً در دانشگاه و در طول تحصیل با آنها مواجه هستند دچار افسردگی نمی‌شوند (۱۴). یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش محمود نجفی و همکاران مبنی بر وجود رابطه معکوس بین خودکارآمدی و سلامت روان همخوان می‌باشد (۱۸).

نتایج آزمون t پژوهش حاضر نشان داد که بین دو گروه زنان و مردان در زمینه خودکارآمدی تفاوت معنی‌دار وجود دارد و مردان خودکارآمدی بالاتری نسبت به زنان دارند. نتایج این

REFERENCES

1. Bagheri F, Yusefi H. Hardiness, self-efficacy and emotional self-regulation strategies among female students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thoughts and behavior) 2010;4:128-42. [In Persian]

2. Zimmerman B, Kitsantas A. Homework practices and academic achievement: the mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary Educational Psychology* 2005;30:397-417.
3. Benight C, Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy* 2004;42:1129-48.
4. Bahrami F, Rezvan S. Meta-cognition in relation to anxious thoughts with secondary students with generalized anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thoughts and behavior)* 2006; 13: 249-55. [In Persian]
5. Hashemi Z, Aliloo MM, Hashemi NosratAbad T. Efficacy of cognitive therapy in major depressive disorder: a case report. *Journal of Clinical Psychology* 2010; 3: 85-98. [In Persian]
6. Wenzlaff RM, Luxton DB. The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive and Research Therapy* 2003; 13:270-39.
7. Crane R. Mindfulness-based cognitive therapy: the CBT distinctive features series. Dryden W, ed. *Mindfulness-based cognitive therapy: the CBT distinctive features series*. London: Routledge; 2009. P.32-33.
8. Azargoon H, Kajbaf MB, Molavi H, Abedi MR. Effectiveness of mindfulness training on the dysfunctional rumination and depressive of students Isfahan University. *Journal of Daneshvar* 2009;16:54-87. [In Persian]
9. Didonna F, ed. *Clinical handbook of mindfulness*. New York, NY: Springer; 2009. P.132-33.
10. Alayi Kharayem R, Narimani M, Alayi Kharayem S. Comparative self- efficacy and achievement motivation among students with and without learning disabilities. 2012; 1:85-104. [In Persian]
11. Zare H, Abdollahzadeh H. *Measurement scales in cognitive psychology*. Tehran: Ayizh Publication; 2012. [In Persian]
12. Yousefi Z, Abedi MR, Bahrami F. Construction and standardization of depressive rumination log construction. *Journal of Psychology* 2009;6:53-69. [In Persian]
13. Maleki Pirbazri M, Nouri R, Sarami GH. Social support and depression symptoms: the mediating role of self-efficacy. *Contemporary Psychology* 2010;12:25-34. [In Persian]
14. Teasdale JD, Segal Z, Wiliams JMG, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000;68:615-23.
15. Cardaciotto LA. *Assessing minfulness; the develop of a bi-dimenssing measure of awareness and acceptance* [Dissertation]. Drexel, USA: University of Drexel; 2005.
16. Ramel W, Goldin PR, Carmona PE, Mcquaid JR. Mindfulness; a promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology* 2004;10:172-78.
17. Firoozabadi A, Shareh H. Effectiveness of detached mindfulness techniques in treating a case of obsessive - compulsive disorder. *Recently in Cognitive Science* 2009;11: 1-7. [In Persian]
18. Najafi M, Foulad Chang M. The relationship between self-efficacy and mental health in high school students. *Knowledge and Behavior* 2008; 14: 69-82. [In Persian]
19. Zeinali Pour H, Zarei A, Zandinia Z. Public and academic self-efficacy and its relationship to academic performance. *Research Studies Educational Psychology* 2010; 9: 13-28.
20. Keramati H, Shahrara M. Examine the role of perceived self-efficacy in math performance. *Journal of Educational Innovations* 2004; 1010: 115-13.
21. Yousefi Z. Rumination: definitions and theories. *Recently in the Journal of Psychotherapy* 2007; 5: 128-38. [In Persian]