

پیش بینی ذهن آگاهی بر اساس اضطراب حالت و صفت

Prediction mindfulness based on state and trait anxiety

علی یزدانی^۱، شیرین زینالی^۲

اضطراب بر عملکردهای شناختی تاثیر دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و اضطراب حالت-صفت می باشد. مطالعه حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بوده و جامعه آماری مراجعه کنندگان به آموزشگاه موسیقی در سقز بود که ۶۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی و اضطراب حالت-صفت اسپیلبرگر را تکمیل نمودند. داده‌ها با نرم افزار spss و همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین اضطراب حالت-صفت با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار وجود ندارد و اضطراب حالت و صفت، میزان ذهن آگاهی را نمی‌تواند پیش بینی کند. بنابراین مطالعات تکمیلی در زمینه رابطه اضطراب و ذهن آگاهی توصیه می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب حالت، اضطراب صفت و ذهن آگاهی

Prediction mindfulness based on state and trait anxiety

Abstract

Anxiety effect on cognitive function. The aim of the present study was to investigate prediction mindfulness based on state and trait anxiety. The method of the present study was the descriptive- correlation and the statistical population was all clients to the, music school in Saqez All participants answered the State and Trait Anxiety and Mindfulness Questionnaire. Data were analyzed by SPSS software version 19 using Pearson and Regression. The results of the study in the findings section showed that state and trait anxiety cannot predict the mindfulness significantly. Therefore, additional studies on the relationship between anxiety and mindfulness are recommended.

^۱ دانش آموخته کارشناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

Keyword: Mindfulness, State and Trait anxiety

مقدمه

اضطراب یک حالت هیجانی و انگیزشی است که در شرایط تهدیدی رخ می‌دهد (آیزنگ^۱، ۱۹۹۲). اضطراب حالت به عنوان تجربه کنونی از سطوح اضطراب به عنوان حالتی تعریف می‌شود که در آن فرد قادر به برانگیختن الگوی روشنی از رفتار برای حذف، تغییر حادثه، موضوع و تعبیرهای ذهنی تهدید کننده اهداف فعلی نیست (پاور و دالگلیش^۲، ۱۹۹۷). در اضطراب حالت، فرد دائما نگران تهدید است و سعی می‌کند تا راهبردهای موثری برای کاهش اضطراب جهت دستیابی به اهداف بیابد (آیزنگ، درخشان، سانتو و کالو^۳، ۲۰۰۷). اضطراب صفت یک ویژگی پایدار شخصیتی است که به آمادگی و تمایل افراد به تجربه اضطراب مرتبط است (اشپیلبرگر، گرساچ، الشن، واگ و جاکوبز^۴، ۱۹۸۳).

به نظر می‌رسد اضطراب تاثیر معکوسی بر کارکردهای شناختی داشته باشد (آیزنگ، ۱۹۹۲). به نظر می‌رسد اضطراب بر عملکردهای ذهن آگاهانه^۵ تاثیر منفی دارد و بررسی نحوه ساز و کار و عامل میانجی این تاثیر ممکن است کنترل توجه باشد (جانکوسکی و باک^۶، ۲۰۱۹). لانجر واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کاربرد. به نظر لانجر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را به کار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارت‌اند از: ۱- خلق یک طبقه‌بندی جدید ۲- پذیرا بودن اطلاعات جدید و ۳- آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر و بیشتر (ساین، لانسین، وینستون، کورت و واهلر^۷، ۲۰۰۵).

ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه‌به‌لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از

¹ Eysenk

² Power, Dalgleish

³ Santos, Calvo

⁴ Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs

⁵ mindfulness

⁶ Jankowski, Bąk

⁷ Sighin & Lansion & Winston & Khorte & Wahler

افکار جداناپذیر است (کابات زین^۱، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی به عنوان فاصله بین نوع خاصی از آگاهی و یک وضعیت توجه و آگاه از آنچه در حال وقوع است، تعریف می شود (براون و راین^۲، ۲۰۰۳) نشان داده شد که تمرینات مراقبه باعث کاهش اجزای کلامی نگرانی و اضطراب می شوند (رومر و ارسیلو^۳، ۲۰۰۲). مطالعات نشان می دهد ذهن آگاهی با روانرنجوری^۴ (گالیک^۵، ۲۰۰۹)، با اجتناب^۶ (استونسون، امرسون و ملینگ^۷، ۲۰۱۷) و دلبسته ناایمن^۸ (پینگ و داوونگ^۹، ۲۰۱۶) رابطه دارد و اضطراب نیز مولفه مهم در این موارد است و به نظر می رسد یک پیش بین کننده قوی برای ذهن آگاهی باشد. بنابراین با توجه به جدید بودن مطالعات مرتبط در حوزه ذهن آگاهی و بررسی متغیرهای مرتبط با آن، هدف مطالعه حاضر پیش بینی ذهن آگاهی بر اساس اضطراب حالت و صفت است.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است و جامعه آماری کلیه مراجعه کنندگان به آموزشگاه موسیقی در شهرستان سقز است که ۶۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند و به ابزارهای مطالعه پاسخ دادند. داده ها با استفاده از نرم افزار spss و به روش همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شدند.^{۱۰}

پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اسپیل برگر^{۱۱}: این پرسش نامه ۴۰ سوال دارد و شامل دو مقیاس اضطراب حالت و اضطراب صفت است که هر کدام را با ۲۰ سوال می سنجد. برای پاسخگویی به مقیاس آزمودنی ها باید یکی از گزینه های تقریباً هرگز (۱)، گاهی اوقات (۲)، بیشتر اوقات (۳) و تقریباً همیشه (۴) را که نشان دهنده احساس معمولی و غالب آنهاست، انتخاب کنند. اسپیل برگر و گروش^{۱۲} (۱۹۷۰) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس

1. Kabat-Zinn

2. brown & Ryan

3. Roemer & Orsillo

4 neuroticism

5 Giluk

6 Avoidance

7 Stevenson, Emerson, & Millings,

8 Insecure attachment

9 Pepping & Duvenage,

10

11. State and Trait Anxiety Inventory (STAI)

12. Spielberger & Grusch

های اضطراب حالت و اضطراب صفت را به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ همچنین ضرایب بازآزمایی مقیاس اضطراب حالت را از ۰/۱۶ تا ۰/۸۶ و برای مجموع ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۴ را گزارش کرده اند. این پرسش نامه در ایران توسط مهرام (۱۳۷۳) هنجاریابی شده که پایایی آن به ترتیب برای اضطراب صفت و حالت، ۰/۹۱ و ۰/۹۲ گزارش شده است.

مقیاس ذهن آگاهی^۱: این مقیاس یک آزمون ۳۹ سؤالی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی کردند. سؤال های آزمون سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (نمره یک برای "هرگز" تا نمره ۶ برای "اغلب یا همیشه") می سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می دهد که دامنه آن از ۳۹ تا ۱۹۵ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است و شامل ۴ زیرمقیاس مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی است. همسانی درونی سؤال های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (نئوسر، ۲۰۱۰؛ به نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). ضریب همبستگی آزمون بازآزمون در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۴ و ضریب آلفا بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ بود (احمدوند، ۱۳۹۱).

یافته ها

تحلیل داده ها در بخش توصیفی نشان داد میانگین سن افراد مطالعه ۳۵/۵ بوده و ۷۱/۱ درصد افراد مطالعه مرد و ۲۸/۳ درصد زن بودند. ۱۶/۷ درصد افراد تحصیلات دیپلم، ۷۵ درصد لیسانس و ۸/۳ درصد تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر داشتند. در ادامه یافته های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرها ارائه شده است.

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

جدول ۱: ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

| میانگین | انحراف معیار | ۱ | ۲ | ۳ |
|---------|--------------|--------|------|---|
| ۴۸/۷۷ | ۴/۶ | ۱ | | |
| ۴۷/۷ | ۴/۷ | ۰/۳۸** | ۱ | |
| ۱۲۰/۵۹ | ۱۴/۸۶ | ۰/۲۱ | ۰/۲۱ | ۱ |

** معنی داری در سطح ۰/۰۱

بر اساس نتایج، بین اضطراب حالت و اضطراب صفت با ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). در ادامه جهت بررسی نقش احتمالی اضطراب حالت و صفت در پیش‌بینی ذهن آگاهی از رگرسیون استفاده شد.

تحلیل فرضیه‌ها آورده شده است.

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون نمرات ذهن آگاهی بر اساس اضطراب حالت/صفت

| ضریب همبستگی چندگانه (رگرسیون) | ضریب تعیین | F | معناداری |
|--------------------------------|------------|------|----------|
| ۰/۲۵ الف | ۰/۰۶ | ۱/۷۵ | ۰/۱۸۳ |

الف. پیش‌بینی کننده‌ها: (مقدار ثابت)، اضطراب حالت، اضطراب صفت

متغیر ملاک: بازداری

طبق اطلاعات جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود که ضریب رگرسیون اضطراب حالت/صفت با ذهن آگاهی

برابر $R = 0/25$ ، ضریب تعیین برابر $R^2 = 0/06$ بدست آمده است. همچنین همانطور که مشاهده می‌شود، F برابر

است با (۱/۷۵)، که از لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بین شدت

اضطراب حالت/صفت و ذهن آگاهی رابطه منفی معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه مطالعه حاضر نشان داد بین اضطراب صفت و حالت با ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود ندارد و اضطراب

حالت صفت قادر به پیش‌بینی ذهن آگاهی نیست. نتایج این مطالعه با نتایج حاصل از مطالعه حاضر با یافته‌های

استیونسون و همکاران (۲۰۱۷)، گالیک (۲۰۰۹)، پپینگ و دووانگ (۲۰۱۶) و جانکوسکی و باک (۲۰۱۹) ناهسمو است.

والش، بالینت، مولیرا، فدریکسون و مادسن^۱ (۲۰۰۹) نیز بیان می‌دارد اضطراب تفاوت‌های فردی در ذهن آگاهی را پیش‌بینی می‌کند. جانگوسکی و باک (۲۰۱۹) نیز معتقدند اضطراب یکی از پیش‌بین‌کننده‌های بالقوه برای ذهن آگاهی است و به نظر می‌رسد تجربه اضطراب روزمره بر توانایی ذهن آگاه بودن تاثیر می‌گذارد. به عبارتی به نظر می‌رسد افراد مضطرب منابع توجهی زیادی را صرف افکار نگران‌کننده می‌کنند و همین مسئله موجب مشکل در تمرکز آزادانه بر زمان حال می‌گردد. افرادی که اضطراب صفت بالایی دارند، پذیرندگی، انعطاف و تمرکزگرایی کمتری دارند و بنابراین اضطراب احتمال قرار گرفتن در حالت ذهن آگاهی را کاهش می‌دهد (برگین-سیسو و چئون^۲، ۲۰۱۴). البته رابطه بین اضطراب و ذهن آگاهی را می‌توان بر اساس مهارت‌های فراشناختی نیز تبیین نمود. به عنوان مثال وینمن، کرسبام و ایمثورن^۳ (۲۰۰۰) بیان می‌دارند دانش‌آموزان با اضطراب بالا، عمدتاً درگیر افکار غیرمرتبط با تکالیف خود می‌شوند و همین مسئله بر کیفیت عملکرد فعلی تاثیر می‌گذارد. در همین راستا، می‌توان نگاهی به نگرانی به عنوان مولفه شناختی اضطراب داشت، که میزان تمرکز و در نهایت ذهن آگاه بودن را کاهش می‌دهد (جانکوسکی و هولاس^۴، ۲۰۱۴).

البته در مطالعه حاضر این رابطه معنادار گزارش نشد که احتمالاً تعداد پایین افراد شرکت‌کننده در مطالعه بر نتایج تاثیر گذاشته است. از طرفی به علت شیوع بیماری کرونا، به نظر می‌رسد سطح اضطراب افراد جامعه بالا رفته است و همین مسئله نیز بر نتایج مطالعات مرتبط با اضطراب تاثیر گذاشته است. از طرفی احتمالاً نوع ابزار بکار رفته در

¹ Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen, & Madsen

² Bergen-Cico & Cheon

³ Veenman, Kerseboom, & Imthorn

⁴ Jankowski, & Holas

مطالعه حاضر متفاوت از مطالعات دیگر بوده و همین نیز بر نتایج مطالعه تاثیرگذار است. مطالعه حاضر با برخی محدودیت‌ها مواجه بود از جمله مکان خاصی برای برگزاری آزمون نبود و برخی از آزمودنی‌ها در مکانی نسبتاً شلوغ آزمون را انجام دادند، رغبت سنجی برای انجام آزمون انجام نشد و برخی از آزمودنی‌ها بدون رغبت پرسشنامه‌ها را جواب دادند، برخی از آزمودنی‌ها هنگام انجام آزمون دچار حواس پرتی می‌شدند و آزمون را بصورت پیوسته انجام نمی‌دادند. بنابراین توصیه می‌گردد در آینده مطالعه بر روی تعداد زیادی افراد انجام شده و در مکان استاندارد و با ابزارهای دیگر انجام گردد.

منابع

احمدوند، زهرا. حیدری نسب، لیلا. شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۲). تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*, ۱(۲)، ۶۰-۶۹

مهرام، بهروز (۱۳۷۳). *هنجاریابی آزمون اضطراب اسپیل برگر در شهر مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.*

نهرانیان، پروانه. عسگری، پروانه. درتاج، فریبرز. نادری، فرح و بختیارپور، سعید. (۱۳۷۹) تأثیر آموزش شناختی بر حافظه کاری و توجه متمرکز کودکان مضطرب. *فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی*. ۴۰(۲۱)، ۹-۱۴

Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self compassion on trait anxiety. *Journal of Mindfulness*, 5, 505-519

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mindfulness, *Journal of Assessment*. 13 (1), 27-45

Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (4), 822-848

Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove, England: Erlbaum

Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Journal of Emotion*. 2:336-353

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805-811

- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64–80.
- Jankowski, T., Bąk, W. (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control and cognitive failures. A multi model inference approach. *Personality and Individual Differences*. 142 , 62–71
- Power, M. J., & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Hove, England: Psychology Press
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Stevenson, J. C., Emerson, L., & Millings, A. (2017). The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Mindfulness*, 8, 1438–1455
- Veenman, M. V. J., Kerseboom, L., & Imthorn, C. (2000). Test anxiety and metacognitive skillfulness: Availability versus production deficiencies. *Journal of Anxiety, Stress and Coping*, 13, 391–412
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira, S. J. D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46, 94–99.

