



بررسی رابطه بین ابعاد باورهای وسواسی با پرآگاهی در بین دانشجویان دانشگاه گیلان و دانشگاه آزاد واحد رشت

مریم رهنمای واقف^۱، حسن بلند^۲

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، maryam.rahnama@ymail.com

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، hassanboland@guilan.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ابعاد باورهای وسواسی با پرآگاهی در بین دانشجویان دانشگاه گیلان و دانشگاه آزاد واحد رشت انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان زن و مرد در مقاطع تحصیلی کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه سراسری گیلان و دانشگاه آزاد واحد رشت تشکیل می‌دهند؛ که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند. تعداد جامعه آماری پژوهش ۳۳۰۰ دانشجوی می‌باشد. نمونه آماری پژوهش شامل ۱۹۷ نفر تعیین شده است و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه باورهای وسواسی (OBQ-44)، پرسشنامه پرآگاهی (FFMQ) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که مقادیر همبستگی بین بُعد احساس مسئولیت برای صدمه و آسیب با پرآگاهی دانشجویان همبستگی منفی به میزان ($r = -0.577$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$). بین بُعد ارزیابی تهدید و خطر با پرآگاهی همبستگی منفی به میزان ($r = -0.578$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$)؛ بین بُعد کمال طلبی با پرآگاهی همبستگی منفی به میزان ($r = -0.412$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$)؛ بین بُعد نیاز به برخورداری از اطمینان با پرآگاهی همبستگی منفی به میزان ($r = -0.680$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$)؛ بین بُعد اهمیت افکار با پرآگاهی همبستگی منفی به میزان ($r = -0.590$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$)؛ و بین بُعد کنترل افکار با پرآگاهی همبستگی منفی به میزان ($r = -0.670$) وجود دارد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.01$).

واژه‌های کلیدی

باورهای وسواسی، پرآگاهی، دانشجویان، رشت.

مقدمه

پرآگاهی از سنت‌ها و باورهای شرقی منشا گرفته است و محبوبیت آن در روانشناسی عمدتاً به دلیل اهمیت، یکی از موضوعاتی که این روزها در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی طرفداران زیادی یافته

است. [۱] واژه "پرآگاهی برای توصیف روانشناختی صفاتی مانند، تمرین یا پرورش ذهن (به عنوان مثال مراقبه ذهن) یا یک فرایند روانشناختی و یا یک حالات و وضعیت آگاهی است. یکی از رایج ترین مواد ذکر شده توجه به شیوه‌های خاص در اهداف احظه ایی و غیر قاطعانه است. [۲] پر آگاهی به معنای آگاهی از افکار، رفتار و هیجانات و انگیزه هاست بطوری که بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. [۳] پرآگاهی تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی اشاره دارد. توسعه و درک عمیق تر از پرآگاهی یک سرمایه گذاری ارزشمند است زیرا عبارت است از نوعی آگاهی که از طریق پرورش توجه به شکلی خاص (توجه متمرکز بر لحظه حال، هدفمند و بدون قضاوت) به وجود می آید. [۱] فراگیری پر آگاهی رویکردی است که از طریق آن افراد می توانند تغییرات را در سطوح بالاتری در ارتباط با اهداف خود مشاهده کنند. [۳] لانگر واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانگر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار می گیرد، آشکار می شود. آن سه ویژگی عبارتند از [۴]:

خلق یک طبقه بندی جدید

پذیرا بودن اطلاعات جدید

آگاهی از دید و زوایای دید ژرف تر و بیشتر

براساس نظر بایرون راهبردهای سازگاری مفید پرآگاهی 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. پر آگاهی توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آن‌ها توجه کرده ایم. نمونه‌هایی از این امور شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره 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 شده منفی بازگردید. [۴] شاپیرو و