

## عنوان مقاله:

پیش بینی اضطراب اجتماعی براساس مولفه های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه ای و باورهای فراشناخت در میان نوجوانان

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 29، شماره 176 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سهیلا رشاد - Associate Professor, Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Center of Excellence for Community - Oriented Medicine Education, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

فرامرز مروتی - MSc in Counselling, Social Development & Health Promotion Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

علی زکی بی - PhD in Psychology, Social Development & Health Promotion Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

نادر رجیبی گیلان - MA in Social Research, Social Development & Health Promotion Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: یکی از چالش های روانی و مختل کننده روابط اجتماعی، در دوره نوجوانی، اضطراب اجتماعی است. که می تواند آسیب های همه جانبه ای برای فرد داشته باشد. مطالعه حاضر باهدف پیش بینی اضطراب اجتماعی براساس مولفه های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه ای و باورهای فراشناخت در میان نوجوانان شهر کرمانشاه انجام گرفت. مواد و روش ها: روش مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان (دختر و پسر) دبیرستانی مدارس دولتی شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. نمونه ای به حجم ۴۸۰ نفر انتخاب شد که درنهایت ۴۰۶ نفر مورد تحلیل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه های اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی، اجتناب تجربه ای و باورهای فراشناخت بود. به منظور تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان دهنده این است که بین اضطراب اجتماعی و باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه ای و ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ ) و نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد، این متغیرها همگی باهم می توانند ۴۰ درصد تغییرات اضطراب اجتماعی را در سطح کم تر از ۱۰٪ پیش بینی کنند. استنتاج: با توجه به نقش باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه ای و ذهن آگاهی در پیش بینی اضطراب اجتماعی پیشنهاد می شود که مشاوران و درمانگران برای کاهش اضطراب اجتماعی از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و آموزش باورهای فراشناخت استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

anxiety, mindfulness, metacognition, اضطراب, ذهن آگاهی, فراشناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1785680>



