

بررسی نقش باورهای فراشناختی در تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری

عاطفه نجفی زاده^۱، ساحره صفوی^۱، فردین فرمانی^{۲*}، مصطفی سالاری^۱

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۲- دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

۳- دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۴- کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* آدرس مکاتبه: موبایل: ۰۹۱۰۸۳۵۰۲۲۸ پست الکترونیک: farmani_fardin@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: توجه به زنان باردار در این دوره پراسترس عامل مهمی در سلامتی زنان و فرزندان آنها می‌باشد. تغییرات ذهنی و هیجانی، در نخستین بارداری نمود بیشتری دارد و این تجربه برای اکثر زنان سخت تر است. هدف مطالعه‌ی حاضر، بررسی نقش باورهای فراشناختی در تنظیم هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری می‌باشد.

مواد و روش کار: نمونه‌ی پژوهش، تعداد ۱۲۲ نفر از زنان شهر قم بودند که اولین بارداری‌شان را تجربه می‌کردند. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی خوشه‌ای و با انتخاب سه مرکز سونوگرافی و مامایی از میان مراکز موجود در شهرستان قم به صورت تصادفی صورت پذیرفت. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فراشناخت-۳۰ (MCQ-30)، پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی استفاده گردید. داده‌ها به روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون، توسط نرم‌افزار SPSS 20 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. علاوه بر این مؤلفه‌های کنترل ناپذیری، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی، در مجموع نقش معناداری در پیش‌بینی تغییرات متغیر تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های اطمینان شناختی و خودآگاهی شناختی در ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری دارند.

نتیجه‌گیری: باورهای فراشناختی در تنظیم هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری نقش مهم و موثری دارد و می‌توان با مطالعه دقیق این متغیرها در زنان باردار، به کاهش مشکلات روان شناختی در این دوره کمک کرد.

واژه‌های کلیدی: باورهای فراشناختی، تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، بارداری

ذهن آگاهی که اولین بار توسط جان کابات زین مطرح شد، عبارت است از: حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی که همین الان در اطراف ما و همین طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند، بدون هرگونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات (۷). ذهن آگاهی در حقیقت یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن است که ذهن را مثبت تر می کند و حالت ارتجاعی و انعطاف پذیری بیشتر به آن می دهد و ظرفیت ذهن را برای مقابله با تنش ها و مشکلات به شکلی سازنده و سالم افزایش می دهد (۶). تمرین های ذهن آگاهی ضمن تغییر ساختار مغز و مقاوم نمودن فرد در مقابل با عوامل استرس زا، به فرد کمک می کند تا آرامش عمیق و نشاط را در درون هر کاری که انجام می دهد کشف کند (۸). تنظیم هیجان نیز یکی از سازه های مهم روان شناختی است که در دو دهه گذشته توجهات تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است (۹). تنظیم هیجانی یعنی تلاش فرد برای تأثیر گذاشتن بر روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره و یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و جسمانی هیجان هاست و به طور خودکار یا کنترل شده، هوشیار یا ناهوشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان، انجام می گیرد (۱۰). یافته های محققان بیانگر این است که تنظیم هیجانی ضمن تأثیرگذاری بر مؤلفه های هیجانی و حتی رفتاری و شناختی، واکنش های افراد به موقعیت های استرس زا (۱۱)، به فرد این امکان را می دهد که ضمن کنترل شدت و مدت دوره تجارب هیجانی، واکنش های هیجانی خود را به صورت آگاهانه، در راستای رسیدن به اهداف خود تنظیم می کند (۹). نظریه های تنظیم هیجانی آسیب های روانی، مدعی هستند که ناتوانی در به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان منجر به بروز

توجه به زنان باردار در این دوره پراسترس، عامل مهمی در سلامتی زنان و فرزندان آنها می باشد. در این دوره، چالش های جسمی و روانی زیادی برای زنان باردار و همسرانشان وجود دارد (۱). زمانی که زنی باردار است، انواعی از سؤالات منطقی و غیرمنطقی در ذهنش ایجاد می شود و این کاملاً مسئله ای طبیعی است. متأسفانه، نگرانی به طور طبیعی در بسیاری از مادران باردار وجود دارد؛ همه زنان باردار دوست دارند مادران خوبی باشند تا فرزندشان، آنها را دوست داشته باشند و مادران دیگر، آنها را تحسین کنند. هر زنی که تا به حال باردار بوده می داند که در طول نه ماه بارداری، تغییراتی در بدن اتفاق می افتد و این، امری کاملاً طبیعی است. علاوه بر تغییرات بدنی، تغییرات ذهنی و هیجانی نیز وجود دارد. تغییرات جسمی و ذهنی که یک زن باردار تجربه می کند، می تواند بر سطح استرس او اثر بگذارد. در این زمینه، زنان باردار با مجموعه ای از نگرانی های صریح و حتی غلط، روبه رو می شوند (۲). مجموعه عواملی که در طول بارداری اتفاق می افتد و بر تغییرات ذهنی و هیجانی زنان باردار تأثیر می گذارد، در نخستین بارداری نمود بیشتری دارد و این تجربه برای اکثر زنان سخت تر است؛ بنابراین شناخت این تغییرات ذهنی و هیجانی در زنان باردار می تواند باعث گذراندن بهتر این دوره از زندگی شود (۳).

از جمله سازه های روان شناختی که تأثیرگذاری آنها بر ابعاد مهم روان شناختی در تحقیقات متعددی مورد تأیید قرار گرفته است، سازه های ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی می باشد (۴ و ۵). برخورداری از تکنیک های ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی باعث افزایش توانمندی افراد در سازش با انواع موقعیت های تنش زا و پرچالش مثل بارداری و زایمان می شود (۶).

هیجان‌های منفی می‌شود که غیرقابل کنترل، شدید و مزمن بوده و احتمال شکل‌گیری آسیب روانی را به دنبال دارند. مطالعات تأکید می‌کنند افرادی که به صورت مداوم هیجان‌های خود را سرکوب کرده و از آن اجتناب می‌کنند، در معرض خطر افسردگی، اضطراب و دیگر هیجان‌های منفی قرار دارند (۱۲).

از جمله عوامل مؤثر در تغییرات ذهنی و هیجان، باورهای فراشناختی می‌باشد. مطالعه فراشناخت ابتدا در حوزه روان‌شناسی رشد و یادگیری و راهبردهای دخیل در به یادسپاری، مورد پژوهش قرار گرفته است؛ اما مفهوم بندی‌های جدید آن را به حوزه اختلالات هیجانی کشانده است (۱۳). از حیث مفهوم بندی‌های جدید، مدلی که بخواهد کنترل ذهن را تبیین کند، باید دو بخش را در بر بگیرد: فعالیت شناختی و عاملی که تعدیل و ارزشیابی این فعالیت شناختی را برعهده دارد (فراشناخت). فراشناخت بر این اساس از دانش‌ها و باورهای فرد درباره خود، تجارب فراشناختی (مثل نگرانی درباره نگرانی) و راهبردهای فراشناختی (مثل سرکوب افکار یا استفاده از روش‌های حواس‌پرتی) تشکیل شده است (فندانسکی، ۲۰۰۲). بر اساس نظریه فراشناختی آسیب‌پذیری هیجانی، الگوی پاسخ‌هایی که نظام شناختی برای مقابله از خود نشان می‌دهد و از آن‌ها تعبیر به نشانگان شناختی توجهی می‌شود در نشانه‌شناسی و ضابطه‌مندی اختلالات هیجانی نقش اصلی را دارد (۱۴). باورهای فراشناختی پیش‌بینی کننده تجربه هیجان‌ها و احساسات منفی هستند (۱۵). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد باورهای فراشناختی منفی در مورد غیرقابل کنترل بودن و خطر نگرانی به طور معناداری ممکن است پیش‌بینی کننده اختلالات هیجانی باشد (۱۶).

در پیشینه پژوهشی در زمینه فراشناخت و نقش آن در تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی در زنان باردار تاکنون

پژوهشی صورت نگرفته است و علی‌رغم مطالعات فراوان در مورد تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی، در بافت زنان باردار تحقیقی صورت نگرفته است. تحقیقات مرتبط کمی وجود دارند که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد. در پژوهشی مظلوم و همکاران (۱۷) با عنوان رابطه باورهای فراشناختی و دشواری در تنظیم هیجان با اختلال استرس پس از ضربه به این نتیجه رسیدند که افزایش میزان نشانگان استرس پس از ضربه در دانش آموزان با افزایش نمرات آنان در متغیرهای باورهای فراشناختی و دشواری در تنظیم هیجان همراه بود. در تحقیق دیگر دلاور قوام و گورادل (۱۸) با عنوان نقش باورهای فراشناختی و عاطفه مثبت و منفی در ترس از زایمان زنان باردار نخست‌زا، نتایج پژوهش نشان داد که بین متغیرهای باورهای فراشناختی و عاطفه مثبت و منفی با ترس از زایمان ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین این متغیرها قادرند ترس از زایمان را در زنان باردار نخست‌زا پیش‌بینی کنند. فراهانی، محمدخانی و مرادی (۱۹) نیز در تحقیقی با عنوان اثر آموزش برنامه زایمان و فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب بارداری و رضایت زناشویی زنان باردار به این نتیجه رسیدند که برنامه زایمان و فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی توانست تفاوت معناداری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر اضطراب بارداری و رضایت زناشویی ایجاد کند.

بسیاری از اختلالات جسمی و روانی زنان باردار به ناآگاهی زنان از تغییرات طبیعی که بارداری در جسم و روحشان بوجود می‌آورد مربوط می‌شود؛ بنابراین این قشر از جامعه نیاز به آموزش بیشتر و افزایش آگاهی از خود و تحولات دوران بارداری و به تبع آن تنظیم و مدیریت هیجانی خود دارند و انجام چنین مطالعاتی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد؛ مخصوصاً در زنانی که نخست‌زا هستند و مشکلات هیجانی و خودتنظیمی

اقدام به تهیه فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت کردند. پرسشنامه فراشناخت-۳۰ (MCQ-30)، یک مقیاس ۳۰ گویه‌ای خود گزارشی است که باورهای افراد درباره تفکرشان را می‌سنجد. این مقیاس بر اساس مدل کنش اجرایی خود نظم بخش ولز و متیوس^۴ (۲۱) درباره اختلالات هیجانی و مدل فراشناختی اختلال اضطراب منتشر، ساخته شده است. پاسخ‌ها در این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (۱= موافق نیستم تا ۴= خیلی زیاد موافقم) محاسبه می‌شود. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس است: (۱) باورهای مثبت درباره نگرانی^۵، (۲) باورهایی درباره کنترل ناپذیری و خطر افکار^۶، (۳) باورهایی درباره اطمینان شناختی^۷، (۴) باورهایی درباره نیاز به کنترل افکار^۸ و (۵) خودآگاهی شناختی^۹. این آزمون یک نمره کل دارد که از مجموع نمرات ۳۰ سؤال بدست می‌آید و نمرات هر خرده آزمون نیز از مجموع سؤالات آن خرده آزمون بدست می‌آید. تمام سؤالات به‌طور مستقیم نمره‌گذاری می‌شود و سؤال، نمره معکوس ندارد. پرسشنامه فراشناخت-۳۰ پایایی و روایی قابل قبولی دارد. دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ و پایایی باز آزمایی برای نمره کل بعد از دوره‌ی ۲۲ تا ۱۱۸ روزه را ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها، ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند (۲۰).

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ)^{۱۱}: این پرسشنامه، توسط گارنفسکی^{۱۱}، کرایج^{۱۲} و اسپینهاون^{۱۳} (۲۲) در کشور هلند تدوین شده است. این پرسشنامه یک پرسشنامه‌ی چندبعدی است که جهت

بیشتری دارند؛ و با توجه به اینکه مطالعه‌ای با این عنوان تاکنون انجام نشده است، بر همین اساس هدف اصلی این مطالعه، تعیین نقش باورهای فراشناختی بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی زنان در نخستین بارداری می‌باشد.

مواد و روش کار

مطالعه حاضر با روش توصیفی- همبستگی انجام شد. جامعه پژوهش، کلیه زنان باردار شهر قم در سال ۱۳۹۶ بود. آزمودنی‌های مطالعه‌ی حاضر، تعداد ۱۲۲ نفر از زنان شهر قم بودند که اولین بارداری‌شان را تجربه می‌کردند. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای و با انتخاب سه مرکز سونوگرافی و مامایی از میان مراکز موجود در ۳ منطقه در شهرستان قم به صورت تصادفی صورت پذیرفت. بعد از توضیح دادن فرایند و هدف پژوهش به زنان، رضایت نامه کتبی نیز از آنان اخذ شد. ملاک ورود آزمودنی‌ها، تجربه‌ی اولین بارداری و داشتن تحصیلات حداقل دیپلم بود. آزمودنی‌های پژوهش، پرسشنامه‌های باورهای فراشناختی، تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی را تکمیل نمودند. داده‌ها به روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون، توسط نرم‌افزار SPSS 20 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای سنجش بهنجاری توزیع داده‌ها حاکی از برقراری فرض نرمال بودن توزیع داده‌های دو متغیر بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه فراشناخت-۳۰ (MCQ-30): ولز و کاترایت-هاتون^۲ (۲۰) به خاطر طولانی بودن MCQ

3 Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30)

4. Matthews

5. positive worry beliefs

6. beliefs about uncontrollability and danger of thoughts

7. cognitive competence

8. beliefs about need to control thoughts

9. cognitive self-consciousness

10. Cognitive Emotional Regulation Questionnaire

11. Garnefski

12. Kraaj

13. Spinhoven

1 - MetaCognition Questionnaire-30 (MCQ-30)

2. Cartwright-Hatton

پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی^۱: این پرسشنامه دارای ۳۹ سؤال بوده که توسط بائر و همکاران (۲۵)، تدوین شده و هدف آن ارزیابی عناصر ذهن آگاهی که از ۵ جنبه مختلف (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج درجه‌ای است. البته این شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤالات شماره ۱۲، ۲۲، ۲۷، ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴، ۳۸، ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۳۹ معکوس شده است. برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سؤالات مربوط به آن بعد باهم جمع می‌شوند. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است (۲۵). بر اساس نتایج مطالعه‌ی احمدوند (۲۶) در ایران، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (۲۷). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $r=0.57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r=0.84$ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم‌چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0.55$) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $\alpha=0.83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (۲۶).

شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه‌ی منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. پرسشنامه مذکور دارای پایه‌های تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی شامل: ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه‌ی نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره‌ی کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره‌ی ماده‌ها به دست می‌آید، بنابراین دامنه‌ی نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع تنیدگی‌زا و منفی می‌باشد (۲۳). ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برای تمام خرده مقیاس‌ها برابر با ۰/۸۳ بود. هم‌چنین خرده مقیاس‌ها از همسانی درونی رضایت بخشی برخوردارند. به علاوه تمام ضرایب بازآزمایی معنادار بود و دامنه‌ی اکثر همبستگی‌های مجموعه‌ی ماده بیشتر از ۰/۴ بود. در پژوهش گرانفسکی و کرایچ نیز همسانی درونی خرده آزمون‌ها، بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۵ بدست آمد. این نتایج بیانگر اعتبار مطلوب و همگنی مقیاس و خرده مقیاس‌های آن بود (۲۴).

1- Five fact mindfulness questionnaire

یافته‌ها

متغیر بود. شاخص های توصیفی دیگر متغیرها در جدول زیر ذکر شده است.

جهت عینیت بخشیدن به وضعیت متغیرهای پژوهش، شاخص های توصیفی این متغیرها، در جدول ۱ ارائه شده است. آزمودنی های این پژوهش ۱۲۲ نفر بودند که به لحاظ تحصیلات از دیپلم تا مقطع دکتری

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای سن، باورهای فراشناختی، تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
سن	۲۷.۵۲	۴.۹۲	۱۹	۳۸
باورهای فراشناختی	۷۱.۲۵	۱۴.۳۷	۴۸	۱۰۶
تنظیم شناختی هیجان	۹۴.۸۸	۱۸.۸۹	۶۰	۱۳۷
ذهن آگاهی	۱۱۷.۶۷	۹.۶۵	۱۰۲	۱۴۸

جدول ۲: ضرایب همبستگی باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی

متغیرها	تنظیم شناختی هیجان	ذهن آگاهی
همبستگی پیرسون	سطح معناداری	سطح معناداری
۰/۲۶۲	۰/۰۰۴	۰/۰۰۰
باورهای فراشناختی	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
	۰/۳۴۱	۰/۰۰۰

جدول ۳، نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام برای پیش بینی متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی را از روی ابعاد پنج گانه ی متغیر باورهای فراشناختی نشان می دهد.

با توجه به نتایج جدول ۲، بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

جدول ۳: نتایج رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش‌بینی متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی

متغیر وابسته	گام‌های رگرسیون	متغیرهای وارد شده	ضریب B	ضریب بتا	آزمون t		آزمون F	
					ضریب t	معناداری	ضریب F	معناداری
تنظیم شناختی هیجان	گام اول	کنترل ناپذیری	۱.۵۴۶	۰.۲۴۴	۲.۷۴۷	۰.۰۰۷	۷.۵۴۸	۰.۰۰۷
	گام دوم	کنترل ناپذیری	۲.۳۸	۰.۳۷۶	۳.۴۲۱	۰.۰۰۱	۵.۸۵۳	۰.۰۰۴
		نیاز به کنترل افکار	-۱.۲۱۱	-۰.۲۱۹	-۱.۹۹۳	۰.۰۴۹		
	گام سوم	کنترل ناپذیری	۱.۹۰۸	۰.۳۰۱	۲.۶۶۱	۰.۰۰۹	۵.۶۸۱	۰.۰۰۱
		نیاز به کنترل افکار	-۱.۶۷۸	-۰.۳۰۳	-۲.۶۴۸	۰.۰۰۹		
			خودآگاهی شناختی	۱.۱۶۹	۰.۲۳۹	۲.۲۲۴	۰.۰۲۸	
ذهن آگاهی	گام اول	اطمینان شناختی	۱.۵۱۳	۰.۶۰۹	۸.۴۲۰	۰.۰۰۰	۷۰.۸۹۲	۰.۰۰۰
	گام دوم	اطمینان شناختی	۱.۵۸	۰.۶۳۶	۸.۷۵۶	۰.۰۰۰	۳۸.۴۴	۰.۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش باورهای فراشناختی در تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری انجام شد. نتایج حاصل از آزمون همبستگی نشان داد که بین باورهای فراشناختی با ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که تغییر در باورهای فراشناختی، فرایند تغییر در ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های دیگر همسو می‌باشد (۱۷).

رویدادهای بالقوه تنش‌زا زمانی در زندگی ما تأثیر منفی می‌گذارند که آن‌ها را تهدیدکننده، مهم و غیرقابل کنترل ارزیابی کنیم و از آنجا که زنان باردار نخست‌زا به‌طور روزمره با این حوادث روبه‌رو هستند، نحوه ارزیابی آن‌ها از مسائل تأثیر مهمی در سلامت روان آن‌ها می‌گذارد؛ بنابراین باورهای آن‌ها در مورد افکارشان و بررسی این باورها بسیار مهم تلقی می‌شود.

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که برای پیش‌بینی متغیر تنظیم شناختی هیجان توسط مؤلفه‌های پنج‌گانه‌ی باورهای فراشناختی، رگرسیون در سه گام انجام شده است. به ترتیب متغیرهای کنترل ناپذیری، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی وارد معادله شده و در مجموع ۱۰.۵ درصد تغییرات متغیر تنظیم شناختی هیجان را تبیین می‌کنند؛ بنابراین مؤلفه‌های کنترل ناپذیری، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی، در مجموع نقش معناداری در پیش‌بینی تغییرات متغیر تنظیم شناختی هیجان زنان در اولین بارداری دارند.

به‌علاوه، برای پیش‌بینی متغیر ذهن آگاهی توسط مؤلفه‌های پنج‌گانه‌ی باورهای فراشناختی، رگرسیون تا دو گام پیش رفته است. به ترتیب متغیرهای اطمینان شناختی و خودآگاهی شناختی وارد معادله شده و در مجموع ۳۸.۲ درصد از تغییرات متغیر ذهن آگاهی را تبیین می‌کنند؛ بنابراین مؤلفه‌های اطمینان شناختی و خودآگاهی شناختی، در مجموع نقش معناداری در پیش‌بینی تغییرات ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری دارند.

انرژی برای جنگ یا فرار از این احساسات و افکار، همراه بودن با «آنچه اتفاق می‌افتد»، این فرصت را فراهم می‌کند تا نسبت به آن چیزی هراس و نگرانی کشف می‌شود، حس آزادی به وجود می‌آید. در اصل، این، فرآیند یادگیری اعتماد کردن و همراه بودن با هیجانات ناراحت‌کننده به جای فرار کردن و یا تحلیل کردن آن‌ها است (۲۹).

تفکر و هیجان از یکدیگر تفکیک‌ناپذیرند (۳۰) و رابطه مثبت معنادار بین باورهای فراشناختی و تنظیم هیجان، مؤید این نکته است که باورهای فراشناختی که ماهیتی منفی داشته و از سبک تفکر آسیب‌زا خبر می‌دهند، با سبک معیوب تنظیم هیجان همراه بوده و هردو با آسیب‌های روانی مرتبط‌اند.

در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر همسو با مدل فراشناختی اختلالات هیجانی و رویکردهای نظری مبتنی بر تنظیم هیجان در آسیب‌شناسی روانی است. مدل فراشناختی، باورهای فرد در مورد افکار خود را عامل فعال‌سازی نشانگان خاصی معرفی می‌کند و رویکردهای مبتنی بر تنظیم هیجان، عدم به‌کارگیری راهبردهای صحیح تنظیم هیجان و متوسل شدن به راهبردهای آسیب‌زای تنظیم هیجان را عامل اساسی بروز و استمرار انواع آسیب‌های روانی می‌دانند. یافته‌های پژوهش حاضر بر درستی هر دو رویکرد نظری فوق‌صحه می‌گذارد. البته لازم به ذکر است که یافته‌های پژوهش حاضر باید با توجه به محدودیت‌های آن مدنظر قرار گیرد. محدودیت نخست آنکه پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده و قابلیت نتیجه‌گیری علی ندارد. دوم آنکه نمونه بالینی محدود به زنان بارداری بوده که اولین بارداری خود را تجربه کرده‌اند که این خود می‌تواند در نتایج تأثیرگذار باشد، لذا بسط نتایج کنونی به سایر سنین و نمونه‌های بالینی با محدودیت همراه است. با توجه به موارد فوق، می‌توان نقش

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش می‌توان گفت که طبق مدل فراشناختی، فراشناخت‌ها مسئول کنترل سالم و ناسالم ذهن هستند و هیجانات و هوشیاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنچه هیجان‌ها و نحوه کنترل آن‌ها را تعیین می‌کند، چگونگی تفکر فرد است، نه این‌که فرد به چه فکر می‌کند. رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت‌های آن‌ها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌های درونی منجر می‌شود که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود (۱۶).

در مدل فراشناختی اختلالات هیجانی به جای این‌که نگرانی را یک نشانه محض اضطراب در نظر بگیرند، تأکید شده است که افراد باورهای مثبتی را در ارتباط با کارایی نگرانی در کمک به مقابله پرورش می‌دهند. سپس به‌واسطه فعال شدن باورهای فراشناختی مبتنی بر غیرقابل‌کنترل بودن و خطر، نوع دیگری از نگرانی تحت عنوان فرانگرانی در آن‌ها شکل می‌گیرد و می‌تواند باعث بدتنظیمی هیجانی شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که باورهای فراشناختی در تنظیم هیجانی نقش دارند (۲۸).

تمرین‌های ذهن آگاهی به زن باردار کمک می‌کند تا نسبت به هر نوع احساس استرس و اضطرابی که در بدن و ذهنشان وجود دارد، آگاه شوند و به آن‌ها اجازه دهند که «باشند». این به این معنی است که بدون تحلیل کردن، سرکوب کردن و یا تحریک کردن، با این احساسات همراه باشند. اگرچه به نظر می‌رسد این کار به‌خودی‌خود ترسناک باشد، ولی بعداً متوجه می‌شوند، زمانی که به خودشان اجازه می‌دهند که این نگرانی‌ها، ناراحتی‌ها، خاطرات دردناک و دیگر افکار و هیجانات سخت را بشناسند و احساس کنند، به خود کمک می‌کنند تا با این مسائل کنار بیایند. به جای صرف

این گروه، می‌توان بر هیجانات و خودکنترلی و خودآگاهی زنان نقش مؤثر و مفیدی را ایفا کرد.

تشکر و قدردانی

از همه کسانی که ما را در این پژوهش همراهی کردند و به خصوص از مراکز سونوگرافی شهر قم و زنان بارداری که به آنجا مراجعه کردند و در انجام پژوهش با ما همکاری داشتند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

باورهای فراشناختی را در تنظیم هیجان و ذهن آگاهی در گروه‌های بالینی دیگر را پیشنهاد داد.

با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر نقش باورهای فراشناختی در تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی زنانی که اولین بارداری خود را تجربه می‌کنند، به نظر می‌رسد که به کارگیری و تأکید بیشتر بر باورهای فراشناختی

References

- 1- Bauer PW, Broman CL, Pivarnik JM. Exercise and pregnancy knowledge among healthcare providers. *J Womens Health (Larchmt)*. 2010;19(2):335-41.
- 2- Duncan LG, Baradacke N. Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *J Child Fam Stud*. 2010; 19:190-202.
- 3- Williams A. Pregnancy without stress. Kindle Edition, editor 1؛ 2013.
- 4- Segal, Z, V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford press: 2002.
- 5- Kaviani A, Hatami N, ShafiAbadi, A. The impact of mindfulness-based cognitive therapy on the quality of life in nonclinically depressed people. *Advances in Cognitive Science*. 2008: 10 (4), 39-48.
- 6- Bear, R. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2)125-43.
- 7- Kosari, F. Mindfulness; The lost awaking in depth of our existence. *Journal of Success*.2012: 66(1), 32-41.
- 8- Brown K, Ryan R, Creswell, J. Addressing fundamental question about mindfulness. *Psychological Inquiry*. 2007: 18 (4), 272-281.
- 9- Tracy D, Hajcak, G. The late positive potential: A neurophysiological marker for emotion regulation in children. *J Child Psychol Psychiatry*. 2009: 50(11), 1373-83.
- 10- Sloan D, Kering, A. Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical psychology: Science and Practice*: 2007: 4 (14), 307-22.
- 11- Gross, J. Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002: 2 (85), 348-62.
- 12- Yilmaz EA, Gencoze T, Wells A. The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life stress: A prospective study. *J Anxiety Disord* .2011;25(3):389-96.
- 13- Scragg P. Metacognitive therapy (Developed by Adrian Wells). Trauma clinic LTD & university collage, London, 2010.
- 14- Wells A. Emotional disorders and Meta cognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wile, 2000.
- 15- Foa EB, Kozak MJ. Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychol Bull*.1986: 99:20-35.
- 16- Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression. UK: Guilford Press, 2009.
- 17- Mazloom, M. Yaghoobi, H. Mohamadkhani, SH. Relationship between metacognitive beliefs and emotion regulation difficulties with post-traumatic stress disorder *Journal of Behavioral Sciences*.2014: 8(2), 113-105[Persian] .

- 18- Delavar, S. Goradel, J. The role of positive and negative affect metacognitive beliefs and fear of childbirth in nulliparous pregnant women, nursing research.2014: 9(3), 10-8. [Persian]
- 19- Sarbandi f, M. Mohamadkhani, SH. Moradi, A. Childbirth and parenting education program of mindfulness-based effects on pregnancy anxiety and marital satisfaction of pregnant women, Journal of Behavioral Sciences.1393: 8(4), 17-8. [Persian]
- 20- Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of the metacognitions_ questionnaire: properties of the MCQ 30. *Behav_ Res Ther.*2004: 42(4): 385-96.
- 21- Wells A, Matthews G. Modeling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behav Res Ther.* 1996: 34(11), 881-8.
- 22- Garnefski N, Kraaj V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Pers Individ Differ.* 2001: 8(30), 1311-27.
- 23- Garnefski N, Van-Der-Kommer T, Kraaj V, Teerds J, Lederstee J, Tein EO. The relationship between cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional problems: Comparison between a Clinical Sample. *Eur J Pers.*2002:5 (16):403-20.
- 24- Hassani, J. Checking Psychometric characteristics of cognitive emotion regulation. *Journal of Clinical Issue.* 1389: 3 (7), 83-73.
- 25- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L.Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment.* 2006: 13(1), 27-45
- 26- Ahmadvand, Z. Heidarinasab, L. Shaeiri, M. Explaining the components of mindfulness-based psychological well-being, health psychology Summer. 1391: 1 (2): 60-69.
- 27- Neuser, N. J. "Examining The Factors of mindfulness: A confirmatory Factot Analysis of the Five Facet mindfulness Questionnaire", School of professional psychology paper. 2010: 128.
- 28- Saeed O, Purehsan S, Akbari S. Correlation among meta cognitive beliefs and anxiety-depression symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences.* 2010: 5, 1685-9.
- 29- Stahl B, Goldstein E. Mindfulness-Based Stress Reduction. Mindfulness-Based Stress Reduction: New Harbinger Publication, 2010.
- 30- Khoramdel K, Sajjadian P, Bahrami F, Zanganeh S. Validation of the Adolescent Meta-cognition Questionnaire Version. *ZJRMS.* 2012: 14(1):29-36.

Original paper

Evaluation of Metacognitive Beliefs Role in Cognitive Emotion Regulation and Mindfulness of Women in the First Pregnancy in Qom (2016)

Atefeh Najafizadeh¹, Sahereh Safavi², Fardin Farmani*³, Mostafa Salari¹⁵

1- PHD student of psychology, Department of psychology, Alzahra University, Iran

2- PHD student of psychology, Department of psychology, Semnan University, Iran

3- PHD student of psychology, Department of psychology, Shahid beheshti University, Iran

4- MA in counselling, Department of Psychology, Allameh Tabatabai University, Iran

Tel: 09108350228 Email: farmani_fardin@yahoo.com

Abstract

Background and Aim: Paying attention to pregnant women in this stressful period is an important factor in mental and emotional health of women and their children. More mental and emotional changes are observed in the first pregnancy and it's a difficult experience for most women. The aim of this study was to investigate the role of cognitive emotion regulation and mindfulness in women in the first pregnancy.

Material and Method: In this descriptive correlation study 122 pregnant women with their first experience, who were living in Qom city were chosen by random cluster sampling. That way, three centers of obstetric sonography were selected randomly from those in Qom. For collecting data, meta-cognition questionnaire, cognitive emotion regulation questionnaire and five-sided mindfulness questionnaires were used. The data were analyzed with Pearson correlation and regression analysis by using software spss 20.

Results: The findings showed that there is a significant positive correlation between metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation and mindfulness of women in the first pregnancy. In addition, uncontrollability components, the need for control of thoughts and cognitive self-awareness play a significant role in predicting changes in cognitive emotion regulation and cognitive reliability and cognitive self-awareness components in the mindfulness of women in the first pregnancy.

Conclusion: Metacognitive beliefs play an important and influential role in determining the emotions and mindfulness of women in the first pregnancy, and can help to reduce the psychological problems during pregnancy by carefully studying these variables in pregnant women.

Keywords: Metacognitive beliefs, Cognitive emotion regulation, Mindfulness, Pregnancy

15- MA in Counselling, Department of psychology, Allameh Tabatabai University