

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه  
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

محسن موحدی<sup>1</sup>

تاریخ وصول:

تاریخ پذیرش:

چکیده

تحقیق حاضر با هدف مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد انجام شده است. بدین منظور از جامعه ی 1400 نفری دبیران مدارس متوسطه پسرانه شهر نجف آباد در سال 1392 ، مطابق جدول مورگان، 300 نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب گردیدند. آزمودنی ها ابتدا به پرسشنامه عفو و گذشت ان رایب و همکاران (1998) با ضریب پایایی 0/87 پاسخ دادند تا به دو دسته ی 100 نفری با عفو و گذشت کم و زیاد تقسیم شوند. سپس هر گروه به دو پرسشنامه فراشناخت ولز (1997) با ضریب پایایی 0/73 و ذهن آگاهی بائر (2006) با ضریب پایایی 0/90 پاسخ دادند. روش پژوهش علی-مقایسه ای است و نتایج تحلیل آنکوا نشان داد که بین میانگین نمرات باورهای فراشناختی و ابعاد آن و ذهن آگاهی و ابعاد آن در دبیران با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به این نتایج و مطالعه نکردن هم زمان این سازه ها در تحقیقات قبلی با میزان عفو و گذشت ، بایستی اصلاح این سازه ها در افراد جامعه به ویژه افراد با میزان عفو و گذشت کم مورد توجه قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** عفو و گذشت ، ذهن آگاهی ، باورهای فراشناختی ، دبیران مدارس متوسطه پسرانه ،

نجف آباد

---

1- کارشناس ارشد علوم تربیتی و مدرس مراکز تربیت معلم اصفهان تلفن تماس: 09131336028  
m\_movahedi2007@yahoo.com

## مقدمه و بیان مسأله

در اندیشه‌ی اسلامی، رابطه‌ی خداوند با موجودات بر اساس رحمت و محبت و بر بنیان ربوبیت استوار گشته و ارتباط افراد جامعه با همدیگر بر پیوند ناگسستنی «اخوت» بنا نهاده شده است؛ پیوندی که تقویت و تحکیم آن، با گسترش و نهادینه شدن فرهنگ «عفو و گذشت»<sup>1</sup> که میوه‌ی شیرین آن، صلح، صمیمیت و وحدت است، رابطه‌ی مستقیمی دارد. عفو در اصل به معنای «صرف نظر کردن و رها کردن» است؛ از این رو، برای بیان صرف نظر کردن از عقوبت گناه، «عفا عنه» به کار می‌رود. در مورد پشم و موی حیوان که بی‌توجهی و پیرایش نکردن آن، افزایش آن را موجب شده، عفو معنای «تکثیر» می‌دهد؛ بدین مناسبت، در معنای «نمو و افزایش» نیز به کار رفته است و در عبارات قرآنی «حَتَّىٰ عَفُوا و قَالُوا» به همین معناست. «عفا» به معنای «خاک» نیز آمده است که چنین معنایی بدین جهت است که به خاک توجهی نمی‌شود (احمدی، 1391). روان‌شناسان، روان‌درمان‌گران، مشاوران، معلمان و افراد عادی همگی شاهد رنجش افراد در روابط بین فردی هستند. هر روز صحنه‌های فراوانی نشان می‌دهد افراد از همدیگر رنجیده می‌شوند. رنجش، پیامدهای گوناگون فردی و اجتماعی دارد که از عمده‌ترین آنها خشم و تنفر، کینه و انتقام، غیبت و افترا، حسادت به دیگران و گسستن روابط دوستان از همدیگر است. روان‌شناسان عوارض بلندمدت رنجش، کینه و غضب را بسی فراتر از این ذکر کرده‌اند و علاوه بر زیان‌های اجتماعی، به آثار سوء فردی آن نیز از قبیل تهدید سلامت روانی، افزایش اضطراب و افسردگی و بدبینی و افکار وسواسی اشاره کرده‌اند. دارویی را که اسلام برای مداوای این‌گونه بیماری‌ها تجویز می‌کند عفو و گذشت است (یونسی، 1387). در برخی آیات به بخشش و گذشتن از تقصیر افراد جاهل، دستور داده شده است: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (اعراف، آیه 199) عفو و بخشش پیشه کن و به کارهای نیک فرمان ده و از نادانان رخ برتاب. و درجای دیگر خداوند به پیامبرش (ص) می‌فرماید: «فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ» (حجر، آیه 85)، پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر، و آنان را مشمول عفو خود ساز. و در آیه‌ای دیگر خداوند بین کار ناپسند (رنجانیدن دیگران) و کار پسندیده (بخشیدن دیگران) فرق می‌گذارد و مؤمنان را به کار نیک دعوت می‌کند: «وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت، آیه 34)، خوبی و بدی یکسان نیست، بدی را با آنچه نیکوتر است پاسخ ده (یعنی از بدی‌ها بگذر)، سپس ناگاه به این

---

<sup>1</sup> -Forgiveness

نتیجه می‌رسی، همان‌کس که میان تو و او دشمنی است گویی دوستی گرم و صمیمی است (سلمانی، 1391)

بزرگترین فایده عفو و گذشت، ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی است. «تعادل اجتماعی» موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن از روش‌های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام‌جویی، بدگویی از دیگران و افترا و حسد - که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است - می‌گردد. «تعادل فردی» موجب جلوگیری از اضطراب، افسردگی، بدبینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض روان - تنی بیماری‌ها می‌باشد. مسلماً این فرض‌ها و پیش‌بینی‌ها نیاز به بررسی و تحقیق دارد که بتوان به آنها اعتبار علمی بخشید. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی، رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای (در کاستن از جر و بحث‌های بیهوده) مؤثر است. یافته‌های فیتزگیبونز<sup>1</sup> (1986) و ان‌رایت<sup>2</sup> و همکاران (1994 و 1998) در مورد رابطه عفو و گذشت با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و امیدواری و درمان اختلالات روانی بسیار امیدوارکننده بوده است. به دنبال یافته‌های این پژوهشگران، روان‌شناسان مدل‌های درمانی مبتنی بر عفو و گذشت را تهیه کرده‌اند که با آموزش عفو و گذشت به افراد، به بهداشت و سلامت روانی آنها کمک می‌شود. روان‌شناسان بالینی همچنین آثار سودمند گذشت را بررسی کرده‌اند که در کاهش عصبانیت، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است و همچنین در افزایش محبت و دوستی و افزایش ظرفیت افراد در اعتماد به دیگران و آزادی آنها از دردها و رنج‌های گذشته تأثیر به‌سزایی دارد. به علاوه عفو و گذشت در کاهش بزهکاری، استفاده از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش، اثر قابل ملاحظه‌ای داشته است و فواید آن در کاستن رفتارهای ضداجتماعی، هراس و فوبی و کمرویی افراد، بدبینی، وسواس، لج بازی مورد تأیید پژوهشگران قرار گرفته است (ان‌رایت، 1988).

سابکویک<sup>3</sup> و همکاران (1995) گزارش دادند که عفو و گذشت با اضطراب همبستگی منفی دارد. آنان در پژوهشی که بر روی 197 نفر از دانشجویان و 197 نفر از والدین همجنس آنها انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که همبستگی عفو و گذشت با اضطراب در دانشجویان دارای آسیب عمیق، قوی

---

<sup>1</sup> - Fitzgibbons

<sup>2</sup> - Enright

<sup>3</sup> - Subkoviak

تر است. عفو و گذشت به عملکرد هیجانی بالاتری منجر می شود. همچنان که سطوح بالاتر عفو و گذشت با خشم، خصومت و ستیزه چویی کمتر (وب، دوئلا و برور<sup>۱</sup>، 2012)، عاطفه منفی پایین تر (استویا<sup>۲</sup> و همکاران، 2008)، آشفتگی خلق و خوی کمتر (فریدمن<sup>۳</sup> و همکاران، 2007) و نشخوار فکری کمتر (مک کولاف، بونو و روت<sup>۴</sup>، 2007) رابطه دارد. افرادی که می توانند عفو کنند، عملکرد بین فردی بهتری را نشان می دهند (سالامون، دکل و زرک<sup>۵</sup>، 2009)، با ایمان تر می شوند (وب، رابینسون، براور و زاچر<sup>۶</sup>، 2006) و بهزیستی معنوی بیشتری دارند (وب و همکاران، 2011).

روانشناسان، تا کنون سازه های زیادی را که در رفتار انسان از جمله میزان عفو و گذشت او موثرند؛ تعریف و تبیین نموده اند و یکی از مهم ترین این سازه ها، باورهای فراشناختی است. اصطلاح فراشناخت<sup>۷</sup> را اولین بار فلاول<sup>۸</sup> در سال 1976 مورد استفاده قرار داد تا با آن دانش شخص را در مورد فرآیندها و تولیدات شناختی یا هر چیز مربوط به آن توصیف کند. از فراشناخت تعاریف گوناگونی ارائه شده است: آگاهی شخص از فرآیندها و راهبردهای شناختی (مسترز<sup>۹</sup>، 1981؛ به نقل از فلاول، 1985)؛ تفکر درباره ی تفکر (براون، 1984؛ به نقل از گلاور<sup>۱۰</sup> و برونینگ<sup>۱۱</sup>، 1990)؛ دانش و کنترلی که در مورد تفکر اعمال می شود (کراس<sup>۱۲</sup> و پاریس<sup>۱۳</sup>، 1988)؛ دانش درباره ی دانستن (میلر، 2002؛ به نقل از عطارخامه، 1388) و دانش فرد درباره ی چگونگی یادگیری خودش (اسلاوین، 2006؛ به نقل از سیف، 1386). فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقش اساسی در یادگیری ایفا می کند (گاس و ویلی، 2007؛ به نقل از عطارخامه، 1388)

<sup>1</sup> - Webb, J. R., Dula, C. S., & Brewer, K

<sup>2</sup> - Stoia-Caraballo, R

<sup>3</sup> - Freedman, S. R

<sup>4</sup> - McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M

<sup>5</sup> - Solomon, Z., Dekel, R., & Zerach, G

<sup>6</sup> - Webb, J. R., Robinson, E. A. R., Brower, K. J., & Zucker, R. A

<sup>7</sup> cognition - Meta

<sup>8</sup> - Flavel

<sup>9</sup> - Masters

<sup>10</sup> - Glover

<sup>11</sup> - Bruning

<sup>12</sup> - Cross

<sup>13</sup> - Paris

همچنین فراشناخت را می توان به معنی آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی اش برای کنترل این فرآیند دانست (کاکیروگلو<sup>۱</sup>، 2007؛ دیسوت و ازسوی<sup>۲</sup>، 2009؛ هاگر و دونلوسکی<sup>۳</sup>، 2003). فراشناخت فراشناخت یک مدل شناختی است که در یک سطح بالاتر فعالیت می کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد (افکلیدز<sup>۴</sup>، 2001). واترمن پی تر<sup>۵</sup> (1982 به نقل از لرنه<sup>۶</sup>، 1992) بیان می کند که افراد موفق کسانی هستند که خوب برنامه ریزی می کنند، اهداف ویژه را تشخیص می دهند و معرفی می نمایند و راهبردها را طرح ریزی می کنند.

اونیل و عابدی<sup>۷</sup> (1996) با اقتباس و تمثیل از سازه های نظریه ی اضطراب حالتی- صفتی، مفهوم فراشناخت حالتی را معرفی نموده اند. آنها ضمن توضیح فراشناخت و تمایز قایل شدن بین فراشناخت صفتی و فراشناخت حالتی، فراشناخت صفتی را به صورت « نظارت متناوب و آگاهانه فرد بر خود به منظور بررسی میزان دستیابی به اهدافش و در صورت لزوم توانایی انتخاب و به کارگیری راهبرد های متفاوت»، و فراشناخت حالتی را به صورت «حالتی گذرا در موقعیت های ذهنی که از لحاظ شدت، متغیر است، در طول زمان تغییر می کند و با ویژگی های برنامه ریزی، خودبازبینی، راهبردهای شناختی یا عاطفی و خودآگاهی شناخته می شود» تعریف کرده اند (فاروقی، 1387).

بر اساس این تعریف، آگاهی فرد از خود شامل موارد زیر می شود:

- برنامه ریزی: شخص باید دارای هدف و برنامه ای برای رسیدن به آن باشد (چه این هدف برایش تعیین شده باشد و چه خود انگیزه باشد).

- خودبازبینی: شخص به ساز و کارهایی جهت نظارت بر خود و میزان دستیابی به اهدافش نیاز دارد.

- راهبرد شناختی: شخص باید از یک راهبرد شناختی یا عاطفی برای نظارت بر فعالیت های ذهنی خود اعم از فعالیت های حیطة وابسته، و فعالیت های مستقل از حیطة، برخوردار باشد. برای مثال، پیدا کردن نکته اصلی، یک راهبرد شناختی حیطة وابسته است.

- آگاهی: شخص از فرآیند شناختی خود آگاهی دارد (سلمانی، 1391).

---

<sup>1</sup> - Cakiroglu

<sup>2</sup> - Desoete & Ozsoy

<sup>3</sup> - Hacker & Dunlosky

<sup>4</sup> - Efkliides

<sup>5</sup> - Waterman & Peters

<sup>6</sup> - Lorna

<sup>7</sup> - Neil & Abedi

در مطالعات جدید فراشناخت دارای سه عنصر مستقل، اما مرتبط با یکدیگر است؛ یکی دانش فراشناختی، تجربه های فراشناختی و راهبردهای کنترل فراشناختی (دیسوت و رویرز، 2006؛ سانگر<sup>1</sup>، 2007). دانش فراشناختی به دانش و باورهایی که شخص درباره ی منابع شناختی خود در یک حیطه، این که چقدر خوب در آن حیطه عمل می کند، راهبردها و روش های اکتشافی که می تواند استفاده کند، و ماهیت آن حیطه دانش اشاره دارد (فالول، 1987). تجربه های فراشناختی مشتمل بر ارزیابی معنای وقایع ذهنی خاص (برای نمونه افکار)، احساسات فراشناختی و قضاوت در مورد وضعیت شناخت است. ارزیابی ها و قضاوت های فراشناختی را می توان به صورت تفاسیر هشیار و نامگذاری (بر چسب زدن) تجربه های شناختی تعریف کرد. تجربه های فراشناختی تجلی مستقیم استفاده از دانش فراشناختی برای ارزیابی شناخت است و از چند طریق با اختلالات هیجانی در رابطه هستند. نخست، برخی از اختلالات با ارزیابی ها و قضاوت های فراشناختی منفی رابطه دارند. برای نمونه، بیماران وسواس فکری-عملی افکار و پدیده های حافظه را به گونه ای منفی ارزیابی می کنند و با ارزیابی های فاجعه آمیز از هجوم افکار منفی اختلالات همراه هستند (برای مثال، اضطراب تعمیم یافته، اختلال استرس پس از ضربه، افسردگی، هراس و اختلال وسواس) (احمدی، 1391).

راهبردهای کنترل فراشناختی پاسخ هایی هستند که افراد برای کنترل فعالیت های نظام شناختی نشان می دهند. این راهبردها ممکن است راهبردهای تفکر را افزایش یا کاهش دهند و به افزایش فرایندهای نظارتی کمک کنند. در زندگی روزمره، افراد از راهبردهایی که دامنه آن از استفاده از وسایل کمک حافظه ای برای رمزگردانی (نظیر استفاده از یادیارها یا مرور ذهنی مواد به خاطر سپرده شده) تا راهبردهای یادآوری (نظیر نشانه گذاری) است؛ بهره می گیرند (سلمانی، 1391).

سازه دیگر روانشناختی که بررسی آن با میزان عفو و گذشت افراد، مرتبط است؛ ذهن آگاهی می باشد. در طول دهه های گذشته رویکردهای مختلفی در روانشناسی فرد و خانواده غالب شده اند. اخیراً یکی از مباحث جدید در حوزه فرد و خانواده، ذهن آگاهی<sup>2</sup> است و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی - رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می شوند (هایز<sup>3</sup>، 2000؛ به نقل از فیروزآبادی، 1388).

---

<sup>1</sup> - Sungur  
<sup>2</sup> - Mindfulness  
<sup>3</sup> - Hayz

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست<sup>۱</sup>، 2008؛ به نقل از سجادیان، 1389). در آغاز قرن بیستم، جیمز<sup>۲</sup> پیش‌بینی کرد که بودیسم<sup>۳</sup> تأثیر عمده‌ای بر روی روان‌شناسان غربی خواهد گذاشت. اکنون بیش از دو دهه است که پیش‌بینی او با علاقه‌ی روزافزون به یکپارچه‌سازی روان‌شناسی غربی و معنویت شرقی به وقوع پیوسته است و روان‌شناسان بسیاری به دنبال آموزه‌های بودایی و تکنیک‌هایی برای آموزش ذهن هستند (اشتاین<sup>۴</sup>، 1996؛ لئو و مک‌مین<sup>۵</sup>، 2005؛ به نقل از احمدی، 1391). از نظر مفهومی ذهن آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به‌طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تأکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد (سجادیان، 1389).

ذهن آگاهی یعنی آموزش «حضور داشتن» به جای «دست به کار شدن»، هدفمند نبودن و دنبال یک حالت خاص مثل آرامش و شادی نبودن (محمدخانی، 1384). ذهن آگاهی به عنوان فرآیند توجه کردن به تجارب لحظه به لحظه و همچنین به عنوان ترکیب خودتنظیمی توجه با نگرش کنجکاوانه، پذیرا بودن، و پذیرش تجارب فرد توصیف شده است (یونسی، 1387). همچنین چنان که کابات زین<sup>۶</sup> می‌گوید، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به طریقی خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون قضاوت و پیش‌داوری است. از طریق تمرین ذهن آگاهی فرد می‌آموزد که در لحظه، از حالت ذهنی خود، آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف متمرکز کند (احمدی، 1391).

با وجود تحقیقات نسبتاً گسترده‌ای که در کشورهای خارجی در مورد آثار و پیامدهای مطلوب عفو و گذشت به عمل آمده، در ایران تحقیقات تجربی در این زمینه کمتر انجام شده است. مقالات نوشته شده بیشتر از نوع پیشینی است که با اتکا به آیات و روایات و استناد به استدلال‌های علمای اخلاق، مردم را به عفو و گذشت ترغیب نموده‌اند. با این حال احمدی (1391) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که تمام ابعاد فراشناخت با باورهای مذهبی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار دارد، اما از مؤلفه‌های ذهن آگاهی؛ توصیف تجارب درونی، واکنش نداشتن به تجارب درونی و قضاوت نکردن به تجربه درونی رابطه مثبت و

---

<sup>1</sup> - Oust

<sup>2</sup> - James

<sup>3</sup> - Buddhism

<sup>4</sup> - Eshtine

<sup>5</sup> - Leo & Mc Min

<sup>6</sup> - Kabat-Zinn

معنادار با باورهای مذهبی دارد. یونسی (1387) در پژوهش خود چنین نتیجه گیری می کند که بین ذهن آگاهی با نمودار شدن اخلاق مذهبی؛ هم در مردان و هم در زنان تفاوت معنادار وجود دارد ولی بین باورهای فراشناختی و رعایت اخلاق مذهبی؛ فقط در زنان تفاوت معنادار وجود دارد.

اهمیت موضوع تحقیق حاضر بر مبنای انجام نشدن تحقیق در زمینه ی بررسی مقایسه ای سازه های روانشناختی مهمی همچون ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در افراد با اخلاق متفاوت مانند عفو و گذشت کم و زیاد و توجه به اهمیت این موضوع در زندگی افراد جامعه ، بوده است. بنابراین هدف کلی این تحقیق ، بررسی این سؤال بوده است که آیا بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی افراد با عفو و گذشت کم و زیاد ، تفاوت معناداری وجود دارد؟

### ابزار و روش

جامعه تحقیق حاضر شامل کلیه دبیران مدارس متوسطه پسرانه شهر نجف آباد در سال 1392 به تعداد 1400 نفر می باشد. طبق جدول مورگان ، تعداد مورد نیاز برای نمونه ی این تحقیق ، 300 نفر بوده است. این تعداد بر اساس نمونه گیری تصادفی ساده انجام شد. تا پس از همتایابی در دو گروه صد نفری با عفو و گذشت کم و زیاد بر اساس نتایج پرسشنامه ی ان رایت و همکاران (1998) ، به دو پرسشنامه ی دیگر تحقیق ؛ پاسخ دهند. ابزار جمع آوری اطلاعات این تحقیق ، سه پرسشنامه بوده است:

- فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت : این پرسشنامه توسط ولز (۱۹۹۷) تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده ای که باورهای افراد در باره ی تفکراتشان را مورد سنجش قرار می دهد؛ تشکیل شده است. هر آزمودنی به آیتم ها به صورت چهار گزینه ای (موافق نیستم، تا حدودی موافقم، به طور متوسط موافقم، خیلی موافقم) پاسخ می دهد این گزینه ها به ترتیب 4، 3، 2 و 1 نمره گذاری می شوند. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس باورهای نگرانی مثبت ، باورهای غیرقابل کنترل ، باورهای صلاحیت شناختی ، باورهای منفی عمومی و خودهشیاری شناختی می باشد. سوال های مربوط به هر بعد در این پرسشنامه عبارتند از (احمدی، 1391):

جدول 1: دسته بندی سوال های پرسشنامه ی فراشناخت

28, 23, 19, 10, 7, 1	باورهای نگرانی مثبت
21, 15, 11, 9, 4, 2	باورهای فراشناختی منفی
29, 26, 24, 17, 14, 8	کارآمدی شناختی پایین
27, 25, 22, 20, 13, 6	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار



برای محاسبه امتیاز مربوط به هر بعد، امتیاز مربوط به تک تک سوال های آن بعد را باید باهم جمع نمود. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فرانشناخت 0/73 گزارش شده که قابل قبول است ( به نقل از احمدی، 1391)

- پرسشنامه ذهن آگاهی پنج وجهی<sup>۱</sup>

این پرسشنامه ابزاری است که بر اساس مطالعه تحلیل عاملی روی پنج پرسشنامه ذهن آگاهی، شامل مقیاس آگاهی از توجه<sup>۲</sup>، پرسشنامه ی ذهن آگاهی فرایبورگ<sup>۳</sup>، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی<sup>۴</sup> و پرسشنامه ی ذهن آگاهی<sup>۵</sup> ساخته شده است. تحلیل ها پنج عامل را شناسایی کرده است که جنبه های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، اقدام آگاهانه، قضاوت نکردن در مورد تجربه درونی و واکنش نداشتن به تجربه درونی است. این عوامل از طریق یک پرسشنامه خود-گزارشی 39 سؤالی اندازه گیری می شود. پاسخ ها بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت از «هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است» تا «اغلب اوقات یا همیشه صحیح است» کدگذاری می شود. این مقیاس ها در بررسی تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی، از همسانی درونی بالایی یعنی دامنه آلفا از 0/75 تا 0/90 برخوردار بوده است (موسوی، 1388).

شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بدین طریق است که آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت 5 درجه ای از 1 (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا 5 (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس 195-39 می باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است (موسوی، 1388).

#### جدول 2: دسته بندی سوال های پرسشنامه ی ذهن آگاهی

36-31-26-20-15-11-6-1	مشاهده
37-32-27-22-12-7-2	توصیف
13-8-5-18-38-34-28-23	اقدام آگاهانه
39-35-30-25-17-14-10-3	قضاوت نداشتن

<sup>1</sup> - FFMQ) Five facet mindfulness questionnaire

<sup>2</sup> - Mindful attention awareness scale (MAAS)

<sup>3</sup> - Freiburg mindfulness inventory (FMI)

<sup>4</sup> - Cognitive and affective mindfulness scale (CAMS)

<sup>5</sup> - mindfulness questionnaire (MQ)

- پرسشنامه عفو و گذشت ان رایت و همکاران:

ان رایت و همکارانش (1998) برای پرسشنامه عفو و گذشت شصت سؤالی خود شاخص‌های روایی را ارائه داده‌اند که به اختصار در زیر آورده می‌شود: همبستگی بین ابعادشناختی، عاطفی و رفتاری کل مقیاس بسیار بالا بوده است (بین 0/80 الی 0/87) بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که این آزمون هر سه بعد یک سازه را می‌سنجد و می‌توان نمره‌های آنها را با هم جمع کرد.

### یافته‌ها

- فراوانی و درصد فراوانی میزان سن گروه‌های دبیران متوسطه با عفو و گذشت کم و زیاد.

**جدول 3: فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌ها در گروه‌های سنی**

کل	گروه‌های سنی					
	عفو و گذشت زیاد			عفو و گذشت کم		
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
25-30 سال	64	32	31	31	33	338
31-40	71	35/5	45/0	35	36	36/0
41-50	65	32/5	34/0	34	31	31/0
کل	200	100	100	100	100	100

64 نفر از آزمودنی‌های نمونه پژوهش (معادل با 32 درصد) متعلق به گروه سنی 25-30 سال، 71 نفر (معادل با 35/5 درصد) متعلق به گروه سنی 31-40 سال و 65 نفر (معادل با 33/5 درصد) متعلق به گروه سنی 41-50 سال می‌باشند. درصد تفکیکی آزمودنی‌ها در دو گروه در هر یک از گروه‌های سنی نیز مشاهده می‌گردد.

- فراوانی و درصد فراوانی وضعیت تأهل گروه‌های دبیران متوسطه با عفو و گذشت کم و زیاد

**جدول 4: فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌های پژوهش بر حسب وضعیت تأهل**

کل	شاخص آماری					
	عفو و گذشت زیاد			عفو و گذشت کم		
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
وضعیت تأهل	56	28	26/0	26	30	30/0
متأهل	144	72	74/0	74	70	70/0
کل	200	100	100	100	100	100

30 درصد دبیران با عفو و گذشت کم و 26 درصد از دبیران با عفو و گذشت زیاد مجرد بوده‌اند. هم چنین جدول فوق نشان می‌دهد 70 درصد دبیران با عفو و گذشت کم و 74 درصد دبیران با عفو و گذشت زیاد، متأهل بوده‌اند.

فرضیه کلی: بین باورهای فرا شناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد، تفاوت معنا دار وجود دارد.

**جدول 5: میانگین و انحراف استاندارد نمرات باورهای فرا شناختی و ذهن آگاهی در دو گروه دبیران با عفو و گذشت کم و زیاد**

مقیاس فرا شناخت		مقیاس ذهن آگاهی		متغیرها
عفو و گذشت کم	عفو و گذشت زیاد	عفو و گذشت کم	عفو و گذشت زیاد	شاخص های آماری گروه ها
91/59	55/13	110/94	124/77	میانگین
4/55	7/33	5/44	4/47	انحراف استاندارد

میانگین گروه دبیران با عفو و گذشت کم در مقیاس باورهای فرا شناختی (91/59) بالاتر از گروه دبیران با عفو و گذشت زیاد (55/13) را دارند، در حالی که در مقیاس ذهن آگاهی میانگین دبیران با عفو و گذشت زیاد (124/77) بالاتر از گروه دبیران با عفو و گذشت کم (110/94) می باشند. نتایج آزمون لوین یعنی بر پیش فرض تساوی واریانس های پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش در دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در جدول 6 آمده است.

**جدول 6: نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض تساوی واریانس های نمرات**

شاخص آماری	مقدار F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	معنا داری
فراشناخت	39/34	1	198	0/0001
ذهن آگاهی	5/96	1	198	0/015

پیش فرض تساوی واریانس های همه متغیرها در دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد مورد تأیید قرار نگرفته است. لازم به ذکر است که اگر دو گروه دارای تعداد مساوی و یا بزرگتر از 40 نفر باشند رعایت این پیش فرض ها ضرورتی ندارد. نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در متغیرهای باورهای فرا شناختی و ذهن آگاهی در جدول 7 ارائه شده است.

**جدول 7: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در مقیاس های مورد**

مطالعه در پژوهش

شاخص آماری	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری
فرا شناخت		66466/58	1	6646/58	1784/33	0/0001	0/900	1
ذهن آگاهی		9563/44	1	9563/44	385/07	0/0001	0/660	1

تفاوت نمرات مقیاس های فرا شناخت و ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ( $P < 0/01$ ) بنابراین فرضیه کلی پژوهش مبنی بر این که بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد، تأیید می گردد. میزان تاثیر نشان می دهد که 9 درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای فراشناختی و 66 درصد توسط ذهن آگاهی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی:

جدول 8: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم

#### و زیاد در زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی

شاخص آماری	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری
باورهای نگرانی مثبت		3587/04	1	3587/04	701/01	0/0001	0/780	1
باورهای فراشناختی منفی		4204/44	1	4204/44	817/64	0/0001	0/805	1
کار آوری شناختی پایین		3942/72	1	3942/72	767/39	0/0001	0/795	1
باورهای فرا شناخت منفی در مورد افکار		3544/82	1	3544/82	750/52	0/0001	0/791	1
خود آگاهی شناختی		403/28	1	403/28	52/76	0/0001	0/210	1

تفاوت نمرات زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ( $P < 0/01$ ) بنابراین فرضیه جزئی اول پژوهش مبنی بر این که بین زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنا دار وجود دارد تأیید می گردد. میزان تاثیر نشان می دهد که 78 درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای نگرانی مثبت، 80 درصد توسط باورهای فرا شناختی منفی، 79/5 درصد توسط کار آوری

شناختی پایین، 79/1 درصد توسط باورهای فرا شناخت منفی در مورد افکار و 21 درصد توسط خود آگاهی شناختی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس های ذهن آگاهی :

**جدول 9: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس های ذهن**

شاخص آماری متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری
مشاهده	12152/4	1	12152/4	1258/73	0/0001	0/864	1/000
توصیف	3224/04	1	3224/04	450/46	0/0001	0/195	1
اقدام آگاهانه	3461/12	1	3461/12	408/67	0/0001	0/74	1
قضاوت نکردن	13170/64	1	13170/64	1169/540	0/0001	0/855	1
واکنش نداشتن	10892/88	1	10892/88	1157/42	0/0001	0/854	1

#### آگاهی

تفاوت نمرات زیر مقیاس های ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ( $P < 0/01$ ) بنابراین فرضیه جزئی دوم پژوهش مبنی بر این که بین زیر مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنا دار وجود دارد تأیید می گردد. میزان تاثیر نشان می دهد که 86/4 درصد تفاوت بین دو گروه توسط مشاهده، 69/5 درصد توسط توصیف، 67/4 درصد توسط اقدام آگاهانه، 85/5 درصد توسط قضاوت نکردن و 85/4 درصد توسط واکنش نداشتن تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

#### بحث و نتایج

بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم در

هر دو مقیاس مورد مطالعه در پژوهش، باورهای فراشناختی (91/59) و ذهن آگاهی (11/94) بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد را دارند. تفاوت نمرات مقیاس های فراشناخت و ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است. بنابراین فرضیه کلی پژوهش مبنی بر این که بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد، تأیید می گردد. میزان تأثیر نشان می دهد که 9 درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای فراشناختی و 66 درصد توسط ذهن آگاهی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

این یافته ها با یافته های احمدی (1391)، که نتیجه گرفت بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دانش آموزان با باورهای مذهبی آنان، تفاوت معنادار وجود دارد؛ همخوانی دارد. اما یونسی (1387) این میزان تبیین را برای باورهای فراشناختی 33 درصد و برای ذهن آگاهی 28 درصد به دست آورده است که در این تحقیق، برابر با 9 و 66 درصد به دست آمده است.

در تبیین این یافته ها می توان گفت باورهای فراشناختی نقش مهمی در میزان عفو و گذشت افراد بازی نمی کنند و در حقیقت استفاده منفی از این باورها تا حدی باعث شکل گیری و تداوم عفو و گذشت کم می شود. به طور کلی می توان گفت چنانچه افراد دچار باورهای منفی فراشناختی شوند و نسبت به افکار این اعتقاد را داشته باشند که این افکار غیرقابل کنترل و خطرناک هستند و غیرقابل تغییر هستند برای بر طرف کردن این افکار اقدامی نمی کنند، بر روی علایم بیشتر تمرکز می کنند و آنها را شدیدتر و ماندگارتر می سازند، افراد مغلوب نگرانی ها می شوند و فکر می کنند قابل کنترل نیستند به این دلیل به آنها ادامه می دهند و از نگرانی به عنوان یک شیوه مقابله ای برای اجتناب از وقایع خطرناک استفاده می کنند بنابراین باعث می شود افراد به شایستگی ها و توانایی های خود تردید داشته باشند و عفو و گذشت کم در آنها تشدید شود.

در خصوص رابطه بالای ذهن آگاهی با میزان عفو و گذشت می توان گفت، کاهش ذهن آگاهی، با نشانه های منفی سلامت روان شناختی همراه است و از آنجا که نشانه های منفی سلامت روان شناختی با بروز عفو و گذشت کم رابطه مثبت بالایی دارد لذا ذهن آگاهی پایین می تواند یکی از دلایل مهم بروز عفو و گذشت کم باشد (یونسی، 1387).

با وجود این که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش میزان عفو و گذشت مؤثر است و ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد مشکل را به گونه‌ای دیگر ببینند یعنی خود را از مشکل جدا دانسته و با فاصله گرفتن از افکار بهتر بتوانند افکار و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند تا به میزان عفو و گذشت بالاتری دست یابند. بین زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم در پنج زیر مقیاس باورهای فرا شناختی بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد می باشد. تفاوت نمرات زیر مقیاس های باورهای فراشناختی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است. بنابراین فرضیه جزئی اول پژوهش مبنی بر این که بین زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد؛ تأیید می گردد.

78 درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای نگرانی مثبت، 80 درصد توسط باورهای فراشناختی منفی، 79/5 درصد توسط کارآمدی شناختی پایین، 79/1 درصد توسط باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار و 21 درصد توسط خودآگاهی شناختی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

این یافته ها با یافته های سعیدی (1389)، احمدی (1391) و خرم دل (1387) مبنی بر وجود تفاوت معنادار بین زیر مقیاس های باورهای فراشناختی در افراد با عفو و گذشت کم و زیاد همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت از بین باورهای فراشناختی، باورهای فراشناختی منفی با کمبود عفو و گذشت در افراد بیشترین رابطه را دارد، به نظر می رسد باورهای فراشناختی منفی باعث تنش عاطفی شود و افراد، درگیر راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه مانند اجتناب و سرکوبی افکار می شوند. استفاده از این راهبردها باعث تشدید استرس و هیجانات منفی می شود، افراد تهدیدهای محیطی را بیشتر برآورد می کنند و توانایی مقابله‌ای خود را ناچیز تلقی می کنند (سلمانی، 1391).

بین زیر مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد در زیر مقیاس های مشاهده و توصیف واکنش نداشتن، بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم می باشد، همچنین میانگین زیر مقیاس های اقدام آگاهانه و قضاوت نکردن در گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه

شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد می باشد. تفاوت نمرات زیر مقیاس های ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است؛ بنابراین فرضیه جزئی دوم پژوهش یعنی بین زیر مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد تأیید می گردد.

میزان تأثیر نشان می دهد که  $86/4$  درصد تفاوت بین دو گروه توسط مشاهده،  $69/5$  درصد توسط توصیف،  $67/4$  درصد توسط اقدام آگاهانه،  $85/5$  درصد توسط قضاوت نکردن و  $85/4$  درصد توسط واکنش نداشتن تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت مطالعات تجربی نشان داده است که راهبردهای ذهن آگاهی با طیفی از شاخص های سلامت روان شناختی همبسته است. برای مثال یونسی (1387) نشان داد عامل های مشاهده و نکردن قضاوت با افسردگی و اضطراب و تمام زیر مقیاس های سلامت عمومی رابطه ی معناداری دارند. این نتایج نشان می دهد که ذهن آگاهی پایین، نشانگر آمادگی برای مشکلات رفتاری مانند عفو و گذشت کم است. با توجه به این که نشانه های منفی سلامت روانی و اختلالات روان شناختی با ذهن آگاهی ارتباط منفی دارند لذا می توان گفت که فقدان یا کمبود ذهن آگاهی می تواند عامل مهمی در میزان کم عفو و گذشت در افراد باشد.

بر اساس یافته های تحقیق مبتنی که وجود تفاوت معنادار بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می نماید؛ بافتی مناسب در جامعه برای گرایش به ذهن آگاهی و تمایل به تغییر باورهای فراشناختی فراهم گردد که بتواند زمینه ساز کاهش معضل رفتاری کمبود عفو و گذشت به ویژه در بین معلمان جامعه شود.

بر اساس یافته های تحقیق که وجود تفاوت معنادار بین ابعاد باورهای فراشناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می نماید، در راهکارهای افزایش عفو و گذشت، به باورهای فراشناختی و ابعاد آن، توجه ویژه گردد.

بر اساس یافته های تحقیق که وجود تفاوت معنادار بین ابعاد ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می نماید، در راهکارهای افزایش عفو و گذشت، به ذهن آگاهی و ابعاد آن، توجه ویژه گردد.

برای تحقیقات بعدی در این زمینه می توان موارد زیر را یادآور شد:



- با توجه به وجود متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن و تأهل ، جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای ذکر شده تحقیقات جداگانه ای با هر کدام از این متغیرهای جمعیت شناختی صورت گیرد و نتایج مقایسه گردد.

- مقایسه رابطه ی میزان عفو و گذشت در افراد با متغیرهای تحقیق بین زنان و مردان.

- با توجه به تأثیر پذیری رابطه میزان عفو و گذشت با متغیرهای تحقیق از زمینه ها و شرایط اقتصادی و فرهنگی مختلف، بهتر است پژوهش های متعددی در این زمینه و با جوامع آماری مختلف صورت گیرد.

- انجام پژوهش در راستای تحول میزان عفو و گذشت در افراد جامعه با ارائه آموزش های ذهن آگاهی و میزان تأثیرگذاری آن بر بافت اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی.

- این پژوهش را می توان برای دیگر مقاطع از جمله ابتدایی و همچنین در بین اقشار مختلف جامعه ، پیشنهاد کرد.

- انجام تحقیق برای بررسی تأثیر روش مختلف آموزش های ذهن آگاهی بر افراد با عفو گذشت کم.

### منابع و مأخذ

- 1- قرآن کریم، سوره اعراف، آیات 199، 95
- 2- قرآن کریم ، سوره فصلت، آیه 34
- 3- احمدی، ع. (1391) ، رابطه ی مولفه های فراشناخت و ذهن آگاهی با باورهای مذهبی دانش آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، شماره 4، صفحه 23-38
- 4- سجادیان، ا. (1389) ، تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی بر میزان علائم اختلال وسواس- اجبار در زنان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه اصفهان
- 5- عطارخامه ، ف و علی اکبری ، س. (1388) ، تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری مطالعه فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *پژوهش نامه مطالعات روان شناسی تربیتی*، شماره 9، صفحه 62-78
- 6- فاروقی ، م. (1387) ، مقایسه رابطه فراشناخت و وسواس در زنان و مردان. *فصلنامه بهداشت روانی*، شماره 37، صفحه 36-50
- 7- فیروز آبادی، ع. (1388) ، اثر بخشی تکنیک های ذهن آگاهی در مورد یک بیمار مبتلا به اختلال وسواس- اجبار. *مجله تازه های علوم شناختی*، شماره 11 ، صفحه 7-11
- 8- محمدخانی ، ز. (1384) ، مقایسه ذهن آگاهی افراد مبتلا به اختلال وسواس اجباری و افراد عادی. تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه شهید بهشتی
- 9- موسوی ، ن. (1388) ، تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس- اجبار در زنان شهر اصفهان. *مجله یافته های نو در روان شناسی*، شماره 14، صفحه 44-56

10- یونسی ، م.( 1387) ، مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در افراد معتقد به

امور مذهبی و افراد دیگر. تهران، دانشگاه علامه طباطبایی

- 11- Carr M, Joyce A.( 1998) ,Where gifted children do and do not excel on metacognitive task. *Can J Psychol* ;18(3):212-35.
- 12- Clore, G.L., & Parrott, W.G.( 1994), Cognitive feelings and metacognitive judgements *European Journal of Social Psychology*, 24,101-115
- 13- Efklides,A.( 2001), Metacognitive experiences in problem solving. In A. Efklides, J. Kuhl, & R.M. Sorrentino (Eds), *Trends and prospects in motivation research* . ordrecht : Kluwer
- 14- Enright, R. D., E. A., Gassin. T. Longinovic, and D. Loudon . (1994), Forgiveness , as a solution to social issues. Paper presented at the conference morality and social crisis, Belgrade, serbia, Decemer
- 15- Enright, R. D & ,North, J.(1998), *Exploring Forgiveness* .Madison, WI, The University of Wisconsin press
- 16- Fitzgibbons, R .( 1986), The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger, *Psychotherapy*. 23: 629-633
- 17- Flavell, J.H.( 1979), Metacognitive and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906- 911.
- 18- Flavell JH, Miller P.( 1998), Social cognition. 5th ed. In: DomanW, Kuhn D, Siegler R, editors. *Hand book of childpsychology: Cognition perception and anguage*, New York:John Wiley and Sons.
- 19- Freedman, S. R. Enright, R. D.(1996), Forgiveness as an intervention goal with incest Survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64 983 -992
- 20- Hacker, D.J, & Dunlosky, J.( 2003), Not all metacognition is created equal. *New Directons for Teaching And Learning*, 95, 73-79.
- 21- Lorna, K.S.(1992), Relationship of motivation, strategic learning andreading achievement in grades 5, 7 and 9 *Journal of Experimental ducational*, 62, 319-339.
- 22- Nelson, T.O., & Narens, L.(1990),Metamemory: A theoretical framework and new findings. In G.H. Bower (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (pp. 125-173). NewYork: Academic Press
- 23- patel SR, carmody J.(2007), Adapting mindfulness – based stress reduction for the treatment of obsessive – compulsive disorder, *the journal of cognitiveand behavioral practice*, 14: 375-380.
- 24- schwartz J.(2004), *The four steps*, westwood institute for anxiety disorders.
- 25- sing N, wahler R. (2004), A mindfulness – based treatment of obsessive – compulsive disorder, *the journal of the american psychiatric nurses association*, 3: 275-287.