رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۶، شماره پیاپی ۸۷، شهریور ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(6), 2023

نقش میانجی ترس از خود در رابطه ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی در دانشجویان

The mediating role of self-fear in the relationship between mindfulness and panic in university student

فرشته کیومرثی اسکویی
کارشناسی ارشد، روان-شناسی، دانشگاه پیام نور، مرکز تبریز، تبریز، ایران.

Freshteh Kiomarci Oskooi
Master's degree, Psychology, Payam Noor University, Tabriz Center, Tabriz, Iran.
ffreshtehkiomarcioskooi@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ترس از خود در رابطه ذهن-آگاهی و وحشت‌زدگی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دانشگاه شهر تبریز در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. تعداد ۲۱۳ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت از پرسشنامه باور وحشت‌زدگی (PBI) گیرنبرگ (۱۹۸۹)، پرسشنامه ترس از خود (FSQ) آرادما و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی (FFMQ) بائر و همکاران (۲۰۰۶) بود. از تحلیل معادلات ساختاری برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود. نتایج نشان داد که مولفه‌های عمل همراه با آگاهی و عدم قضاوت اثر مستقیم معناداری بر وحشت‌زدگی دانشجویان داشتند (P<۰/۰۱). همچنین نتایج نشان داد که مولفه‌های عدم واکنش و عدم قضاوت اثر غیر مستقیم معناداری بر وحشت‌زدگی به واسطه ترس از خود در دانشجویان داشت (P<۰/۰۵) ولی سه مولفه مشاهده، توصیف و عدم واکنش اثر غیرمستقیم معناداری را نشان ندادند (P>۰/۰۵). این نتایج نشان می‌دهد که ترس از خود با توجه به نقش ذهن‌آگاهی می‌تواند تبیین کننده وحشت‌زدگی در دانشجویان باشد.

واژه‌های کلیدی: *ترس از خود، دانشجویان، ذهن‌آگاهی، وحشت‌زدگی.*

Abstract

The aim of the present study was to investigate the mediating role of self-fear in the relationship between mindfulness and panic among students. The research method was a descriptive correlation. The statistical population of the research was formed by the students of Tabriz University in 1401. A number of 213 students were selected as a sample using the available sampling method. The research tools were: the Panic Belief Questionnaire (PBI) by Greenberg (1989), the Fear of Self Questionnaire (FSQ) by Aradma et al. (2013), and the Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by Baer et al. (2006). Structural equation analysis was used to analyze the data. The results showed that the research model is a good fit. The results showed that the action components with awareness and non-judgment have a significant direct effect on students' panic (P<0.01). Also, the results showed that the components of non-reaction and non-judgment have a significant indirect effect on panic due to fear of self in students (P<0.05), but the three components of observation, description, and non-reaction did not show a significant indirect effect (P>0.05). These results show that self-fear can explain panic in students according to the role of mindfulness.

Keywords: *Fear of self, students, mindfulness, panic.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : بهمن ۱۴۰۱** **پذیرش: اسفند ۱۴۰۱** **ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۲**

مقدمه

دوران دانشجویی معمولا همزمان با آغاز شیوع اختلال وحشت‌زدگی است، چرا که اختلال وحشت‌زدگی معمولاً در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و میانگین سنی شروع آن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است (دجونز[1] و همکاران، ۲۰۱۶). اختلال وحشت‌زدگی (PD)[2] یک نوع اختلال اضطرابی محسوب می‌شود که در آن فرد به یک باره دچار حمله‌های ناگهانی ترس و یا اضطراب شدید می‌شود. این حمله‌ها ممکن است پشت سر هم یا با فاصله اتفاق افتد. این افراد با قرار گرفتن در موقعیت هایی، دچار اضطراب، ترس یا وحشت می شوند. همچنین این علائم بیشتر از چند دقیقه طول نمی‌کشند و با تپش قلب، تهوع، عرق کردن، احساس گرما یا سرمای شدید، احساس

1 De Jonge
2 panic disorder (PD)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

سرگیجه، لرزیدن، احساس ضعف و احساس بی‌حسی دست و پا همراه است (انجمن روانپزشکی آمریکا[1]، ۲۰۱۳). نتایج یک مطالعه اخیرا نشان داده که که اختلال وحشت‌زدگی یکی از هفت اختلال روان‌شناختی است که دانشجویان برای درمان آن به مراکز روان‌شناختی دانشگاهی مراجعه می‌کنند و در میان این اختلال‌ها، بالاترین جایگاه را دارد و بر تمامی جنبه‌های زندگی دانشجویان اثر منفی می‌گذارد، چرا که با کاهش بهره‌وری، سلامتی، تماس اجتماعی و تحقق خود همراه است (بالستر[2] و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به اینکه قبولی در دانشگاه و همچنین اتمام موفقیت‌آمیز دانشگاه با استرس و تنش زیادی همراه است، احتمالا دانشجویان در برابر اختلال وحشت‌زدگی به واسطه استرس و نگرانی از رویدادهای منفی تجربه شده، آسیب‌پذیر باشند (اورباخ[3] و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین حضور در دانشگاه که برای خیلی از دانشجویان همراه با جدایی از افراد مهم زندگی مانند اعضای خانواده است، می‌تواند زمینه‌ساز فعال شدن حملات وحشت‌زدگی باشد؛ چرا که در باب سبب‌شناسی این اختلال نشان داده شده که جدا شدن از افراد مهم زندگی و یا حضور در محیط‌های جدید که همراه با چالش و منابع استرس آفرین جدیدتری هستند، می‌توانند فعال کننده حملات وحشت‌زدگی باشند (شیم[4] و همکاران، ۲۰۱۶).

یکی از متغیرهایی که اخیرا بر نقش آن در تبیین و درمان وحشت‌زدگی تاکید شده، متغیر ذهن‌آگاهی است (بانگ[5] و همکاران، ۲۰۲۱). ذهن‌آگاهی به گرایش مشخص فرد برای حفظ آگاهی از لحظه حال به شیوه غیر واکنشی و بدون قضاوت اشاره دارد. ویژگی حواس ذهن‌آگاهانه بیانگر آگاهی متمرکز بر زمان حال و بدون قضاوت است (مدودو[6] و همکاران، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی را می‌توان هم به عنوان یک عامل تاب‌آوری روان‌شناختی (یعنی داشتن آن از شروع آسیب روانی جلوگیری می‌کند) و هم به عنوان یک عامل خطر (یعنی فقدان آن ممکن است حساسیت به آسیب روانی را افزایش دهد) مفهوم سازی کرد (تامپسون[7] و همکاران، ۲۰۱۱). کاهش ترس و نگرانی و ادراک آرامش ناشی از ذهن‌آگاهی احتمالا جنبه‌های از ذهن‌آگاهی هستند که با کاهش وحشت‌زدگی همراه است، چرا که وحشت‌زدگی همراه با احساس ترس و اضطراب و همچنین نگرانی از وقوع دوباره وحشت‌زدگی است (بانگ و همکاران، ۲۰۲۱). در یک نمونه از نوجوانان نشان داده شده که ذهن‌آگاهی بالا با کاهش علائم وحشت‌زدگی همراه است و می‌تواند تعدیل کننده عوامل خطری مانند عدم انسجام خانواده در بروز وحشت‌زدگی باشد (واتکینس[8] و همکاران، ۲۰۲۲). اگرچه رابطه میان ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی در میان دانشجویان بررسی نشده است، اما در نمونه‌ای از بیماران جوان با میانگین سنی ۱۹ سال مبتلا به آسم نشان داده شده که مولفه‌های ذهن‌آگاهی مانند مشاهده و عمل همراه با آگاهی با کاهش احتمال وحشت‌زدگی همراه است (کریمر[9] و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این در دانشجویان نیز نشان داده شده که ذهن‌آگاهی با اختلال‌های اضطرابی رابطه معناداری دارد (زغیبی قناد و همکاران، ۱۳۹۸؛ حیدری و همکاران، ۱۳۹۷؛ ملیک و پروین[10]، ۲۰۲۱). همچنین بر این ضرورت تاکید شده است که مسیرها و مکانیزم‌های اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر وحشت‌زدگی نیز باید مورد بررسی قرار گیرد تا به بهبود اثربخشی و پایداری مداخله‌های ذهن‌آگاهی کمک شود (کیم[11] و همکاران، ۲۰۱۶؛ بانگ و همکاران، ۲۰۲۱).

مطابق با مدل شبکه ترس[12] که پذیرفته‌ترین مدل در آسیب‌شناسی وحشت‌زدگی است، نواحی پیشانی مغز باید واکنش‌های اغراق‌آمیز ترس نواحی لیمبیک را به درستی تعدیل کنند و در صورت کنترل ناکافی، محرک ترس باعث ایجاد حملات وحشت‌زدگی می‌شود (لای[13]، ۲۰۱۹). به عبارتی ادراک ترس مکانیزم اساسی عصبی روان‌شناختی فعال کننده وحشت‌زدگی است (پروتا[14]، ۲۰۱۹). تفسیرهای فاجعه‌بار از افکار و شناخت‌های هراس‌انگیز درباره خود که تحت عنوان ترس از خود شناخته می‌شود، می‌تواند مکانیزم محرک اختلال‌های اضطرابی نظیر وحشت‌زدگی باشد (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۰). ترس از خود بیانگر ساختارهای از شناخت هستند که لزوما بیانگر دوگانگی خود خوب و خود بد نیست و مستقیما یک خود ترسیده را نشان می‌دهد که با واقعیت منطبق نیست و فرد از افکار، شخصیت، شناخت‌ها، رفتار

1 American Psychiatric Association
2 Ballester
3 Auerbach
4 Shim
5 Bang
6 Medvedev
7 Thompson
8 Watkins
9 Kraemer
10 Malik & Perveen
11 Kim
12 fear network model (FNM)
13 Lai
14 Perrotta

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

و دیگر جنبه‌های خود می‌ترسد (آرادما[1] و همکاران، ۲۰۱۳). ترس از خود باعث می‌گردد که فرد بجای درک واقعیت موجود، غرق در افکار و تحریف‌های خود گردد (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۰). برای وحشت‌زدگی نشان داده شده که بیش‌هوشیاری و ترس نسبت به تهدید بالقوه، احتمال وحشت‌زدگی را تسهیل می‌کند (نودر[2] و همکاران، ۲۰۱۹). تعمیم بیش از حد ترس در زمینه‌های مختلف و در ارتباط با خود، یک عامل خطر اساسی برای وحشت‌زدگی است (دایموند[3] و همکاران، ۲۰۱۵). احتمال اینکه ترس از خود یکی از مکانیزم‌ها و واسطه‌های اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر وحشت‌زدگی باشد، وجود دارد؛ چرا که اختلال‌های اضطرابی مانند وحشت‌زدگی با تمایل به اجتناب از تجربه درونی ترس مشخص می‌شوند و ذهن‌آگاهی می‌تواند یک رابطه عاقلانه و قابل قبول با تجربه شناختی، عاطفی و فیزیکی درونی فرد را حتی در زمان ترس یا نگرانی شدید ارتقا دهد (گریسون و برانتلی[4]، ۲۰۰۹). علاوه بر این در یک نمونه از دانشجویان نشان داده شده که توجه ذهن‌آگاهانه با ترس از دست دادن رابطه منفی دارد (بکر[5] و همکاران، ۲۰۱۶). به نظر می‌رسد که هر جه ترس از خود به صورت ترس از اشتباه، ترس از نقص و ترس از خطا می‌تواند وحشت از عواقب منفی را پیش‌بینی کند (پروتا، ۲۰۱۹)، در مقابل ذهن‌آگاهی با تکیه بر پذیرش و گسترش یک ذهن بودن قضاوت و سرزنشگر می‌تواند ساختار شناختی این ترس‌ها را کنترل کند و از احتمال وحشت‌زدگی بکاهد (هجلتنس[6] و همکاران، ۲۰۱۵)

در مجموع با توجه به آنچه که گفته شد، به نظر می‌رسد که اختلال وحشت‌زدگی در جمعیت دانشجویان نسبتاً شایع است و در میان تمام اختلالات اضطرابی، این بیماری بیشترین تعداد مراجعه پزشکی را دارد و به عنوان یک وضعیت سلامت روان بسیار پرهزینه عمل می‌کند. بیمارانی که از این حملات رنج می برند، به خودی خود فقدان کنترل را درک می کنند (کاکویک[7] و همکاران، ۲۰۲۲)، بنابراین ذهن‌آگاهی به عنوان عاملی که باعث افزایش کنترل بر افکار و رفتار فردی می‌گردد، احتمالا تبیین کننده معناداری برای این اختلال باشد. با وجود این زمینه اما هنوز این خلاء وجود دارد که رابطه این دو متغیر در دانشجویان مورد بررسی قرار نگرفته است و مکانیزم‌های اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر وحشت‌زدگی نیز تا حدودی ناشناخته باقی مانده است. این در حالی است که شناخت این مکانیزم‌ها و واسطه‌ها می‌تواند به غنی شدن مداخله‌هایی این حوزه کمک شایانی بکند. در همین راستا هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی نقش میانجی ترس از خود در رابطه ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی در دانشجویان بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی_همبستگی با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری بود. جامعه پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۱ بود. با توجه به پیشنهادات گارور و منتزر[8] (۱۹۹۹) حداقل حجم نمونه مورد نیاز جهت تحلیل معادلات ساختاری، ۲۰۰ نفر است. با رعایت این ملا تعداد ۲۱۳ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. بدین صورت که نسخه مداد کاغذی پرسشنامه‌ها در محل‌های استراحت و فضای سبز دانشکده‌ها در دسترس جامعه مورد مطالعه قرار گرفت. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از؛ رضایت از شرکت در پژوهش، دانشجوی در حال تحصیل بودن، دامنه سنی ۱۸ الی ۴۵ سال و عدم اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی (طبق اظهار نظر شرکت‌کنندگان در پژوهش) . عدم پاسخگویی به حداقل ۵ درصد از گویه‌های هر پرسشنامه و درخواست خروج از پژوهش حین پاسخگویی به پرسشنامه‌ها ملاک‌های خروج از پژوهش بودند. علاوه بر رضایت آگاهانه، محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات شرکت-کنندگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و همچنین تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از دو نرم افزار تحلیل آماری SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

1 Aardema
2 Neueder
3 Dymond
4 Greeson & Brantley
5 Baker
6 Hjeltnes
7 Cackovic
8 Garver & Mentzer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

ابزار سنجش

سیاهه باور وحشت‌زدگی (PBI)[1]: این سیاهه توسط گیرنبرگ[2] در سال ۱۹۸۹ برای ارزیابی باورهایی که موجب افزایش احتمال واکنش‌های فاجعه‌آمیز نسبت به تجارب بدنی و هیجانی در اختلال وحشت‌زدگی می‌شود، تهیه گردید. این سیاهه شامل ۴۲ عبارت و ۴ زیر مقیاس اضطراب انتظار، فاجعه بدنی، فاجعه هیجانی و نارضایتی از خود است. سوالات آن براساس طیف لیکرت شش درجه‌ای (کاملا موافقم نمره ۶، موافقم نمره ۵، کمی موافقم نمره ۴، کمی مخالفم نمره۳، مخالفم نمره ۲، کاملا مخالفم نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمره بالاتر در این سیاهه، نشانگر دارا بودن شدت یا فراوانی افکار غلط فرد درباره نشانگان اختلال وحشت‌زدگی است. ونزل[3] و همکاران (۲۰۰۶) ضمن تایید روایی سازه مدل چهار عاملی (P=۰/۰۱)، مقدار آلفای کرونباخ نمره کل و هر چهار خرده مقیاس را بالای ۰/۷۰ گزارش داد. این نویسندگان همچنین روایی همگرای این سیاهه را با خرده مقیاس‌های پرسشنامه باورهای ناکارآمد با حداقل مقدار همبستگی ۰/۲۸ معنادار گزارش دادند (P=۰/۰۱). در ایران کلانتری دهقی و همکاران (۱۳۹۹) مقدار آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های پرسشنامه را بین ۰/۸۳ الی ۰/۹۱ گزارش دادند و روایی همگرای سیاهه را با پرسشنامه تمایل به تفکر انتقادی با مقدار همبستگی ۰/۴۰ تا ۰/۴۹ معنادار گزارش دادند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ بدست آمد.

پرسشنامه ترس از خود (FSQ)[4]: این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال جهت اندازه‌گیری ادراک ترس از خویشتن است که توسط آرادما و همکاران (۲۰۱۳) ساخته شده است. پاسخگویی به این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملا مخالفم =۱ تا کاملا موافقم= ۶ است و نمره بالاتر بیانگر ترس از خود بیشتر است. سازندگان پرسشنامه مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش دادند و روایی همگرای پرسشنامه را با مقیاس اضطراب، افسردگی و تنیدگی با مقدار همبستگی ۰/۴۵ الی ۰/۶۷ معنادار گزارش دادند. این پرسشنامه در ایران توسط قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) در نمونه‌ای از دانشجویان هنجاریابی شد و نتایج تحلیل عاملی بیانگر ساختار تک عاملی در نسخهٔ فارسی پرسشنامه ترس از خود بود. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی (با فاصله ۱۰ روز) به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۶ بود که همسانی درونی و پایایی مطلوب این پرسشنامه را نشان می‌دهد. به علاوه همبستگی مابین نمرات نسخه فارسی پرسشنامه با پرسشنامه دوسوگرایی خویشتن و مقیاس افسردگی، اضطراب، تنیدگی در بازه‌ای از ۰/۴۹ تا ۰/۸۱ قرار گرفت که روایی همگرای آن را مورد تأیید قرار داده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد.

پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی (FFMQ)[5]: پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی شامل ۳۹ گویه است که توسط بائر[6] و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه پنج عامل ذهن آگاهی را می‌سنجد: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر مادّه (هرگز =۱؛ به ندرت =۲؛ گاهی =۳؛ اغلب =۴؛ همیشه =۵) محاسبه می‌شود. سازندگان آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی و خرده مقیاس‌های آن بالاتر از ۰/۷۰ گزارش داده و نشان دادند که پرسشنامه روایی پیش‌بین معناداری در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی دارد و خرده مقیاس‌های پرسشنامه با مقیاس سرکوب فکری و ناگویی هیجانی مقدار همبستگی ۰/۱۶ تا ۰/۶۸ دارد که بیانگر روایی همگرا و واگرای پرسشنامه است. تمنایی‌فر و همکاران (۱۳۹۵) پایایی بازآزمایی بعد از گذشت دو هفته در نمونه ۵۸ نفری را در مقیاس‌های پرسشنامه بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش دادند و نشان دادند که پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است (RMSEA=۰/۰۷) و تبیین کننده ۴۹ درصد از واریانس است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۱ بدست آمد.

یافته ها

از ۲۱۳ شرکت‌کننده در پژوهش ۷۸ نفر (۳۶/۶۰ درصد) مرد و ۱۳۵ نفر (۶۳/۴۰) زن بودند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۹ تا ۴۳ سال بود و میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۲۶/۷۵ ± ۴/۳۷ بود. همچنین فراوانی (درصد فراوانی) سطح

1 Panic Belief Inventory (PBI)
2 Greenberg
3 Wenzel
4 Fear of Self Questionnaire
5 Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
6 Baer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکتری برای شرکت‌کنندگان به ترتیب ۱۳۹ (۶۵/۳۰ دزصد)، ۶۰ (۲۸/۲۰ درصد) و ۱۴ (۶/۶۰ درصد) بدست آمد. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی به همراه ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج شاخص‌های توصیفی و آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه متغیرها

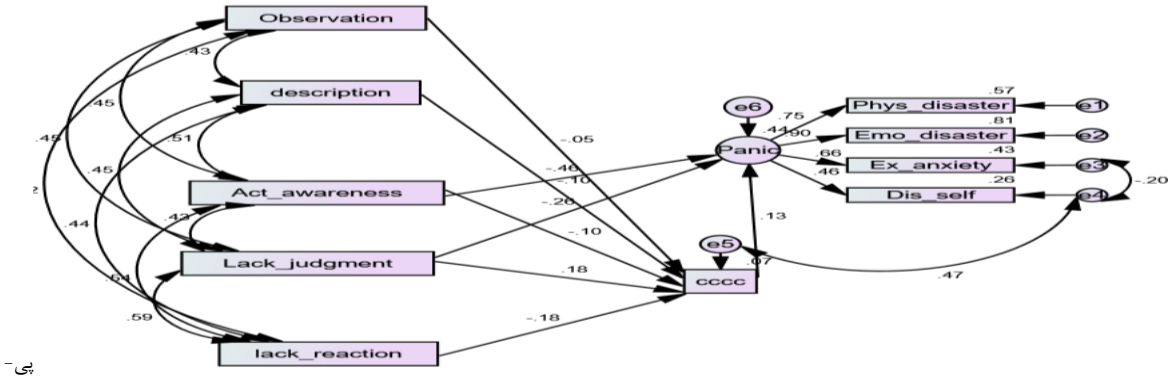
متغیر		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
ذهن‌آگاهی	۱-مشاهده	۱									
	۲-توصیف	۰/۴۳**	۱								
	۳-عمل همراه آگاهی	۰/۴۶**	۰/۵۰**	۱							
	۴-عدم قضاوت	۰/۴۶**	۰/۴۵**	۰/۴۳**	۱						
	۵-عدم واکنش	۰/۴۲**	۰/۴۴**	۰/۵۴**	۰/۵۸**	۱					
وحشت زدگی	۶- فاجعه بدنی	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	-۰/۴۵**	-۰/۳۷**	-۰/۲۲**	۱				
	۷-فاجعه هیجانی	-۰/۲۲**	-۰/۳۵**	-۰/۵۴**	-۰/۴۱**	-۰/۴۱**	۰/۶۵**	۱			
	۸-انتظار اضطراب	-۰/۲۱**	-۰/۲۸**	-۰/۴۲**	-۰/۲۷**	-۰/۲۳**	۰/۵۴**	۰/۵۷**	۱		
	۹-نارضایتی از خود	-۰/۱۹**	-۰/۲۷**	-۰/۲۲**	-۰/۳۶**	-۰/۳۲**	۰/۳۳**	۰/۴۹**	۰/۱۹**	۱	
۱۰-ترس از خود		-۰/۱۷**	-۰/۲۳**	-۰/۱۷*	-۰/۱۱	-۰/۲۶**	۰/۱۹**	۰/۲۳**	۰/۱۱	۰/۵۱**	۱
میانگین		۲۰/۲۳	۲۰/۸۷	۲۰/۸۶	۲۳/۱۵	۲۱/۲۵	۲۶/۸۶	۲۶/۷۹	۲۹/۹۷	۲۶/۹۹	۵۸/۳۱
انحراف معیار		۶/۲۵	۶/۹۹	۹/۸۹	۷/۷۹	۸/۸۲	۵/۹۴	۶/۶۸	۴/۹۴	۴/۳۴	۸/۹۹
کجی		۱/۰۹	۰/۲۰	۰/۴۵	۰/۵۱	۰/۰۹	-۰/۹۴	-۰/۱۴	-۰/۱۵	-۰/۶۷	۰/۹۶
کشیدکی		۱/۱۰	۰/۷۶	۰/۸۸	۰/۶۵	-/۲۶	۰/۶۳	۰/۴۱	۰/۲۴	۰/۲۱	۱/۱۴

*P<۰/۰۵ و **P<۰/۰۱

نتایج بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که ترس از خود به غیر از مولفه عدم قضاوت با چهار مولفه دیگر ذهن‌آگاهی (شامل مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی و عدم واکنش) رابطه منفی و معناداری دارد (P<۰/۰۵) و به غیر از انتظار اضطراب با سه مولفه دیگر وحشت‌زدگی (فاجعه بدنی، فاجعه هیجانی و نارضایتی از خود) رابطه مثبت و معناداری دارد (P<۰/۰۵). همچنین نتایج نشان می‌دهد که هر چهار مولفه وحشت‌زدگی با هر پنج مولفه ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معناداری دارد (P<۰/۰۱).

با توجه به اینکه شاخص کجی و کشیدگی بدست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ همگی در محدوده ۲+ تا ۲- قرار دارند، بنابراین شکل توزیع متغیرها در شرایط تقریبا نرمالی قرار دارند. علاوه بر مقادیر گزارش شده در جدول ۱، مقادیر آماره تحمل برای متغیرها بیشتر از ۰/۴۰ و همچنین مقادیر آماره VIF همگی کم‌تر از ۱۰ بود، بنابراین میزان هم خطی میان متغیرهای پیش بین پژوهش نگران کننده نبود. همچنین مقدار بدست آمده برای آزمون دوربین واتسون برابر با ۱/۶۸ بود و بین مقدار مناسب ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشتت، بنابراین می‌توان گفت که فرض استقلال مقادیر خطا نیز از یکدیگر رعایت شده است. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]



نوشت ۲: مشاهده=Observation، عمل آگاهانه=Act_awareness، توصیف=description، عدم قضاوت=Lack_judgment، عدم واکنش=lack_reaction، ترس از خود= cccc، فاجعه بدنی=phye_disaster، فاجعه هیجانی=Emo_disaster ، انتظار اضطراب=Ex_anxiety ، نارضایتی از خود=Dis_self ، وحشت-زدگی=panic

شکل ۱. نگاره مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

در شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش به صورت بررسی نقش میانجی ترس از خود در رابطه میان ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی در محیط نرم‌افزار AMOS به همراه ضرایب مسیر آن رائه شده است. در این مدل، پنج مولفه متغیر ذهن‌آگاهی نقش متغیر برون‌زا (مستقل) را دارند و متغیر وحشت نیز نقش متغیر درون‌زا (وابسته) را دارد که به صورت یک متغیر مکنون با چهار خرده مقیاس خود آشکار شده است. متغیر ترس از خود نیز نیز نقش میانجی داشته و فاقد خرده مقیاس است. لازم به ذکر است که اثر مستقیم مولفه‌های مشاهده، توصیف و عدم واکنش بر وحشت‌زدگی به علت عدم معناداری از مدل حذف گردیده است (P>۰/۰۵). حذف این سه مسیر به همراه اصلاح مدل به وسیله شاخص‌های پیشنهادی نرم‌افزار که به صورت پیکان دو جهته مقادیر خطا متغیرها را به هم متصل کرده است، اصلاحاتی بود که جهت بهبود شاخص‌های برازش مدل مورد استفاده قرار گرفت. در جدول ۲ معناداری ضریب مسیرهای مستقیم مدل ارائه شده پژوهش بررسی شده است.

جدول ۲. نتایج اثرات مستقیم مدل پژوهش

مسیر	اندازه اثر غیر استاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار تی	P
اثر مستقیم عمل همراه با آگاهی بر وحشت زدگی	-۰/۲۱	-۰/۴۶	-۰/۲۸	-۰/۱۶	-۶/۵۵	۰/۰۰۳
اثر مستقیم عدم قضاوت بر وحشت زدگی	-۰/۱۵	-۰/۲۶	-۰/۲۳	-۰/۰۹	-۳/۹۵	۰/۰۰۸
اثر مستقیم ترس از خود بر وحشت زدگی	۰/۰۹	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۱۷	۲/۲۶	۰/۰۰۸
اثر مستقیم مشاهده بر ترس از خود	-۰/۰۸	-۰/۰۵	-۰/۲۷	۰/۱۰	-۰/۷۳	۰/۴۰
اثر مستقیم توصیف بر ترس از خود	-۰/۱۰	-۰/۱۰	-۰/۲۳	۰/۰۰۴	-۱/۴۲	۰/۱۱
اثر مستقیم عمل همراه با آگاهی بر ترس از خود	-۰/۰۷	-۰/۱۰	-۰/۱۸	۰/۰۳	-۱/۳۱	۰/۲۲
اثر مستقیم عدم قضاوت بر ترس از خود	-۰/۱۶	-۰/۱۸	-۰/۰۶	-۰/۳۱	-۲/۲۹	۰/۰۲
اثر مستقیم عدم واکنش ترس از خود	-۰/۱۵	-۰/۱۸	-۰/۳۱	-۰/۰۴	-۲/۲۰	۰/۰۵

نتایج بدست آمده از جدول ۲ نشان داد که مولفه‌های عمل همراه با آگاهی و عدم قضاوت از متغیر ذهن‌آگاهی به ترتیب با اندازه اثرهای ۰/۴۶- (P=۰/۰۰۳) و ۰/۲۳- (P=۰/۰۰۸) اثر مستقیم و منفی معناداری بر وحشت‌زدگی دانشجویان دارند. همچنین نتایج نشان داد که ترس از خود با اندازه اثر استاندارد شده ۰/۱۳ اثر مستقیم و مثبت معناداری بر وحشت‌زدگی دارد (P=۰/۰۰۸). همچنین نتایج نشان داد که مولفه‌های توصیف، مشاهده و عمل همراه با آگاهی اثر مستقیم معناداری بر ترس از خود ندارند (P>۰/۰۵) ولی مولفه‌های عدم قضاوت و عدم واکنش اثر مستقیم منفی و معناداری بر ترس از خود در دانشجویان دارند (P<۰/۰۵).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استراپ جهت بررسی نقش میانجی ترس از خود در رابطه مولفه‌های ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی

مسیر		اندازه غیر استاندارد	اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	P
ذهن-اگاهی	مشاهده_سرمایه روان‌شناختی ـ سلامت روان	-۰/۰۰۷	-۰/۰۰۷	-۰/۰۳	۰/۰۰۵	۰/۳۱
	توصیف_سرمایه روان‌شناختی ـ سلامت روان	-۰/۰۰۹	-۰/۰۱	-۰/۰۴	-۰/۰۰۱	۰/۰۶
	عمل همراه با آگاهی_سرمایه روان‌شناختی ـ سلامت روان	-۰/۰۰۶	-۰/۰۱	-۰/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۱۰
	عدم قضاوت_سرمایه روان‌شناختی ـ سلامت روان	-۰/۰۱	-۰/۰۲	-۰/۰۰۸	-۰/۰۷	۰/۰۱
	عدم واکنش_سرمایه روان‌شناختی ـ سلامت روان	-۰/۰۱	-۰/۰۲	-۰/۰۸	-۰/۰۰۴	۰/۰۳

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد که مولفه‌های عدم واکنش و عدم قضاوت با اندازه اثر استانداردهشده ۰/۰۲- (P=۰/۰۳) و ۰/۰۲- (P=۰/۰۱) اثر غیر مستقیم منفی و معناداری بر وحشت‌زدگی به واسطه ترس از خود در دانشجویان دارد. به عبارتی این دو مولفه ذهن‌آگاهی به واسطه کاهش ترس از خود، به صورت معناداری منجر به کاهش ووحشت زدگی در دانشجویان می‌شوند. ولی سه مولفه مشاهده، توصیف و عدم واکنش به ترتیب با اندازه اثر استاندارد شده ۰/۰۰۷- (P=۰/۳۱)، ۰/۰۱- (P=۰/۰۶) و ۰/۰۱- (P=۰/۱۰) اثر غیرمستقیم معناداری را نشان ندادند. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده پژوهش ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل پژوهش

شاخص	χ^2/df	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	AGFI
ملاک برازش	٭ ≤۳	٭ ≥۰/۱۰	٭≤۰/۹۰	٭≤۰/۹۰	٭≤۰/۹۰	٭≤۰/۹۰	٭≤۰/۹۰
آمارهٔ پژوهش حاضر	۲/۳۳	۰/۰۸	۰/۹۴	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۸۹

برای برازندگی مدل هر مقدار شاخص برازندگی تقسیم χ^2 بر درجه آزادی کوچکتر از ۳ باشد، برازندگی مدل بهتر است. مقدار بدست آمده در پژوهش حاضر ۲/۳۳ بود که حاکی از برازش تقریبی مدل بود. همچنین به طور کلی هرچه مقدار IFI، CFI، GFI و AGFI به یک نزدیکر باشد و برابر و یا بالاتر از ۰/۹۰ باشد، حاکی از برازش مطلوب مدل دارد. با توجه به اینکه مقادیر بدست آمده برای چهار شاخص ذکر شده به غیر از AGFI در پژوهش حاضر بالاتر از ۰/۹۰ بوده، بنابراین بر اساس این شاخص‌ها مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد. برای شاخص RAMSEA نیز مقدار ۰/۰۸ بیانگر برازش مطلوب است که برای مدل پژوهش حاضر برابر با ۰/۰۸ بود. به طور کلی نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار بدست آمده برای شاخص‌های برازش به غیر از AGFI در سطح مطلوبی قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ترس از خود در رابطه ذهن‌آگاهی و وحشت‌زدگی در دانشجویان بود. نتایج نشان داد که مولفه‌های عمل همراه با آگاهی و عدم قضاوت از متغیر ذهن‌آگاهی اثر مستقیم و منفی معناداری بر وحشت‌زدگی دانشجویان دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های بانگ و همکاران (۲۰۲۱)، واتکینس و همکاران (۲۰۲۲)، کریمر و همکاران (۲۰۱۵)، زغیبی قناد و همکاران (۱۳۹۸)، حیدری و همکاران (۱۳۹۷) و ملیک و پروین (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته بدست آمده می‌توان گفت که اجتناب از تجربه درونی و یا برداشت‌های بسیار فاجعه‌آمیز از مشخصه‌ها و عوامل تحریک وحشت‌زدگی است (گریسون و برانتلی، ۲۰۰۹). این درحالی است که عمل همراه با آگاهی دربرگیرنده عمل کردن همراه با تمرکز ذهن بر لحظه حال است و فاقد فرآیندهای فکری و شناختی خودکار است (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). در چنین حالتی می‌توان این احتمال را داد که متمرکز بودن ذهن بر لحظه حال باعث گردد که دانشجویان کمتر درگیر فرآیندهای فکری خودکار مخرب و فاجعه‌آمیز پیرامون رویدادهای احتمال حال و آینده گردند. به عبارتی دیگر عمل همراه با آگاهی شرایطی را فرآهم می‌آورد که عمل و کنش‌های دانشجویان تحت تاثیر و سلطه افکار و نگرانی‌های هراس‌انگیز که احتمال وحشت-زدگی را بالا می‌برد، قرار نگیرد. در تبیین اثر مولفه عدم قضاوت نیز می‌توان گفت که قضاوت و ارزیابی منفی از رویدادها یکی از عوامل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

اصلی دخیل در شروع وحشت‌زدگی است (شیم و همکاران، ۲۰۱۶). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که افزایش ذهن‌آگاهی که بیانگر عدم قضاوت تجارب خود و رویدادها به صورت منفی باشد، می‌تواند از سطح ارزیابی‌های منفی از رویدادهای وحشت-آفرین بکاهد. به عبارتی دیگر یک ذهن بودن قضاوت و سرزنشگر می‌تواند ساختار شناختی ترس‌های وحشت‌برانگیز را تضعیف کند (هجلتنس و همکاران، ۲۰۱۵). هرچه قدر که قضاوت و ارزیابی منفی می‌تواند منجر به وحشت‌زدگی گردد، در مقابل عدم قضاوت‌گری منفی می‌تواند ترویج دهنده آرامش و راحتی در دانشجویان باشد.

نتایج همچنین بیانگر اثر غیرمستقیم مولفه‌های عدم واکنش و عدم قضاوت بر وحشت‌زدگی به واسطه ترس از خود در دانشجویان بود. این یافته همسو با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های پروتا (۲۰۱۹)، هجلتنس و همکاران (۲۰۱۵)، بکر و همکاران (۲۰۱۶)، نودر و همکاران (۲۰۱۹)، غیبی قناد و همکاران (۱۳۹۸)، حیدری و همکاران (۱۳۹۷) و ملیک و پروین (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که تعمیم بیش از حد ترس در زمینه‌های مختلف و در ارتباط با خود، می‌تواند زمینه‌ساز وحشت‌زدگی باشد، چرا که این ترس می‌تواند نشانه‌ای از رخ دادن فاجعه و یا عدم کفایتمندی برای مقابله با تهید باشد (دایموند و همکاران، ۲۰۱۵). در چنین شرایطی عدم قضاوت‌گری پیرامون خود و تجارب درونی خود می‌تواند مانعی در برابر فعال شدن ترس‌های باشد که باعث وحشت‌زدگی می‌گردند. به عبارتی عدم قضاوت خود مانع از بارز شدن هیجان‌ها و احساس‌های منفی پیرامون خود می‌گردد که می‌توانند فعال کننده وحشت‌زدگی باشد. علاوه بر این عدم واکنش نیز می‌تواند به واسطه کاهش ترس از خود، احتمال بروز وحشت‌زدگی را کاهش دهد. این احتمال از این جهت است که وحشت‌زدگی با تمایل به اجتناب از تجربه درونی ترس مشخص می‌شوند و عدم واکنش می‌تواند با کاهش رفتارهای اجتنابی، به رشد و افزایش تجربه آرامش درونی کمک کند (گریسون و برانتلی، ۲۰۰۹). به عبارتی عدم واکنش می‌تواند رفتارهای اجتنابی و برهم‌زننده آرامش درونی فرد را که پاسخی به ترس تجربه شده است، کاهش دهد و از بروز وحشت‌زدگی ناشی از ادراک ترس و گسترش رفتارهای اجتنابی جلوگیری کند. ذهن‌آگاهی با تکیه بر پذیرش و گسترش یک ذهن بودن قضاوت و سرزنشگر می‌تواند ساختار شناختی ترس‌ها را کنترل کند و از احتمال وحشت‌زدگی بکاهد (هجلتنس و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین می‌توان گفت عدم قضاوت و عدم واکنش در قبال تجارب درونی و رویدادهای بیرونی، با توجه به اینکه از رشد تجارب و هیجان‌های منفی مانند ترس را پیرامون خود کاهش می‌دهد و به واسطه همین کاهش ترس از احتمال پیامدهای منفی بعدی مانند وحشت‌زدگی می‌کاهد.

در نهایت نتایج نشان داد که ترس از خود به صورت مستقیم بر وحشت‌زدگی اثر مستقیم معناداری دارد. این یافته همسو با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های لای (۲۰۱۹)، پروتا (۲۰۱۹)، دایموند و همکاران (۲۰۱۵) و نودر و همکاران (۲۰۱۹) بود. در تبیین این یافته باید گفت که طبق نتایج عصب شناختی عدم تعدیل و کنترل ترس و واکنش‌های اغراق‌آمیز توسط بخش پیشانی مغز محرک اصلی ایجاد حملات وحشت‌زدگی است (لای، ۲۰۱۹). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که افزایش ترس از خود با بالا بردن سطح هشدار و و ترس در سیستم عصبی، احتمال کنترل این ترس‌ها و واکنش‌های مبتنی بر وحشت از این ترس‌ها را کاهش می‌دهد. نکته حائز اهمیت دیگر به این ورد برمی‌گردد که ترس از خود بیشتر بیانگر ادراک‌های اغراق‌آمیز و ارزیابی بیش از حد منفی از خود است که انطباق چندانی با واقعیت ندارد (آرادما و همکاران، ۲۰۱۳). از سوی ادراک ترس‌های اغراق‌آمیز فعال کننده وحشت‌دگی است (پروتا، ۲۰۱۹). بنابراین می‌توان این احتمال را داد که ادراک‌های اغراق‌آمیز از ترس و ارزیابی‌های منفی پیرامون ترس از خود، احتمالا محرک‌های معنادار وحشت‌زدگی هستند.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد ترس از خود در رابطه میان دو مولفه عدم واکنش و عدم قضاوت با وحشت‌زدگی دانشجویان نقش میانجی معناداری دارد و دو مولفه عدم قضاوت و عمل همراه با آگاهی به صورت مستقیم بر وحشت‌زدگی دانشجویان اثر مستقیم معناداری دارد. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود متولیان و متخصصان روان‌شناسی در مراکز مشاوره دانشجویی از ذهن‌آگاهی با در نظر گرفتن نقش ترس از خود ،در برنامه‌های ارزیابی، پیشگیری و درمان دانشجویان با نشانه‌های وحشت‌زدگی توجه نمایند.

با این حال نباید از محدودیت‌های پژوهش غافل شد. یکی از محدودیت‌های عمده پژوهش حاضر این بود که نمونه مورد مطالعه شامل دانشجویان بود، بنابراین نتایج بدست آمده محدود به این گروه بوده و نمی‌تواند به افراد کم‌سواد و یا بی سواد قابل تعمیم باشد. همچنین عدم استفاده از نمونه‌گیری تصادفی دیگر محدودیت پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نمونه‌های از جمعیت عمومی نیز مورد بررسی قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج به دیگر گروه‌ها نیز مورد بررسی قرار گیرد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

منابع

تمنایی‌فر، ش؛ اصغرنژاد، ع؛ میرزایی، م. و سلیمانی، م. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۲ (۴۷)، ۳۲۱-۳۲۹. 10.22075/jcp.2019.17050.1634

حیدری، م؛ آزموده، م. و عبدلی، ح. (۱۳۹۷). رابطه علّی بین ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی با میانجیگری نشخوار فکری و نگرش های ناکارآمد در بین دانشجویان دانشگاه آزاد شهر زنجان. *روان شناسی و علوم رفتاری ایران*، ۱۳(۲)، ۸۰-۷۰. http://www.psyj.ir

زغیبی قناد، س؛ عالیپور، س؛ شهنی ییلاق، م. و حاجی یخچالی، ع. (۱۳۹۸). ارزیابی مدل رابطه علّی ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی با میانجیگری سرگردانی ذهنی خود به خودی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۲۱(۴)، ۲۴۱-۲۴۸. 10.22038/jfmh.2019.14657

قاسمی، ن؛ صادق زاده، م. و آذرنیوشان، م. (۱۴۰۰). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ترس از خود مرتبط با وسواس فکری عملی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۸ (۶) :۲۴-۳۶. 10.32598/shenakht.8.6.24

کلانتری دهقی، ه؛ ایمان‌زاده، ع؛ افراسیابی، ن. و موسیوند، ف. (۱۳۹۹). نقش باور هراس و سرسختی روانشناختی در تمایل به تفکر انتقادی دانشجویان دانشگاه ملایر. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۵(۵۸)، ۱۸۶-۲۰۴. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_11086.

Aardema, F., Moulding, R., Radomsky, A. S., Doron, G., Allamby, J., & Souki, E. (2013). Fear of self and obsessionality: Development and validation of the Fear of Self Questionnaire. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *2*(3), 306-315. https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.05.005

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-V*. Washington DC: APA.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, *127*(7), 623–638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45. 10.1177/1073191105283504

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, *2*(3), 275. 10.4306.2016.2.3.275

Ballester, L., Alayo, I., Vilagut, G., Almenara, J., Cebrià, A. I., Echeburúa, E. & Jordi, A. (2020). Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment. *Journal of Affective Disorders*, *273*, 604-613. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050

Bang, M., Kim, B., Lee, K. S., Choi, T. K., & Lee, S. H. (2021). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for positive clinical outcome in panic disorder: A 5-year longitudinal study. *Mindfulness*, *12*(9), 2149-2160. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01667-9.

Cackovic, C., Nazir, S., & Marwaha, R. (2022). *Panic Disorder*. StatPearls Publishing.

de Jonge, P., Roest, A. M., Lim, C. C., Florescu, S. E., Bromet, E. J., Stein, D. J., Harris, M., Nakov, V., Caldas-de-Almeida, J. M., Levinson, D., Al-Hamzawi, A. O., Haro, J. M., Viana, M. C., Borges, G., O'Neill, S., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Gureje, O., Iwata, N., Lee, S., … Scott, K. M. (2016). Cross-national epidemiology of panic disorder and panic attacks in the world mental health surveys. *Depression and anxiety*, *33*(12), 1155–1177. https://doi.org/10.1002/da.22572.

Dymond, S., Dunsmoor, J. E., Vervliet, B., Roche, B., & Hermans, D. (2015). Fear generalization in humans: systematic review and implications for anxiety disorder research. *Behavior therapy*, *46*(5), 561-582. 10.1016/j.beth.2014.10.001.

Garver, M. S., & Mentzer, J. T. (1999). Logistics research methods: employing structural equation modeling to test for construct validity. *Journal of business logistics*, *20*(1), 33-41. 10.1016/j.jhtm.1999.03.002

Greeson, J., & Brantley, J. (2009). Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear. *Clinical handbook of mindfulness*, 171-188. 10.1007/978-0-387-09593-6_11.

Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, *10*(1), 27990. https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27990

Kim, M. K., Lee, K. S., Kim, B., Choi, T. K., & Lee, S. H. (2016). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on intolerance of uncertainty in patients with panic disorder. *Psychiatry investigation*, *13*(2), 196-202. 10.4306/pi.2016.13.2.196

Kraemer, K. M., McLeish, A. C., & Johnson, A. L. (2015). Associations between mindfulness and panic symptoms among young adults with asthma. *Psychology, health & medicine*, *20*(3), 322-331. https://doi.org/10.1080/13548506.2014.936888

Malik, S., & Perveen, A. (2021). Mindfulness and anxiety among university students: moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*,14(3), 1-8. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01906-1.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]

Medvedev, O. N., Krägeloh, C. U., Narayanan, A., & Siegert, R. J. (2017). Measuring mindfulness: Applying generalizability theory to distinguish between state and trait. *Mindfulness*, *8*(4), 1036-1046. 10.1007/s12671-015-0388-5.

Neueder, D., Andreatta, M., & Pauli, P. (2019). Contextual fear conditioning and fear generalization in individuals with panic attacks. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *13*, 152. 10.3389/fnbeh.2019.00152

Perrotta, G. (2019). Panic disorder: definitions, contexts, neural correlates and clinical strategies. *Current Trends in Clinical & Medical Sciences*, *1*(2), 1-10. 10.3389/fnbeh.2019.00152

Shim, D. Y., Lee, D. B., & Park, T. Y. (2016). Familial, social, and cultural factors influencing panic disorder: Family therapy case of Korean wife and American husband. *The American Journal of Family Therapy*, *44*(3), 129-142. https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1145085

Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, *12*(4), 220-235. 10.1177/1524838011416375

Watkins, N. K., Salafia, C., & Ohannessian, C. M. (2022). Family Functioning and Anxiety Symptoms in Adolescents: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, *31*(5), 1474-1488. https://doi.org/10.1007/s10826-021-02219-4.

Wenzel, A., Sharp, I. R., Brown, G. K., Greenberg, R. L., & Beck, A. T. (2006). Dysfunctional beliefs in panic disorder: The panic belief inventory. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(6), 819-833. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.001

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.20.4]