فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره۱۶، شماره ۲۰، بهار ۱۴۰۲

پیش‌بینی اضطراب وجودی بر اساس راهبردهای فراشناخت و ذهن آگاهی

(مورد مطالعه کارکنان میانسال شعب منطقه یک بانک ملت تهران)

نرگس دیانی[۱] هایده صابری[۲]

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، پیش‌بینی اضطراب وجودی بر اساس راهبردهای فرا شناختی و ذهن آگاهی است. این پژوهش در بین کارکنان میانسال شعب منطقه یک بانک ملت تهران انجام شد. روش پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر ۴۲۹ نفر از کارکنان میانسال (۴۰ تا ۶۵ سال) شعب منطقه یک بانک ملت تهران در سال ۱۴۰۰ است و حجم نمونه بر اساس توصیه هویت و کرامر به ازای هر متغیر حداقل ۴۰ نفر در تحقیقات همبستگی تعداد ۲۰۵ نفر محاسبه شد. نمونه آماری با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای صورت پذیرفت. بدین منظور ابتدا از بین همه شعب بانک ملت منطقه یک شهر تهران تعداد ۱۰ شعبه انتخاب شد. در این پژوهش از ابزارهای اضطراب وجودی (گود و گود، ۱۹۷۴)، راهبردهای فراشناخت (ولز، ۱۹۹۷) و ذهن آگاهی (بائر و همکاران، ۲۰۰۶) استفاده شد که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. در راستای بررسی فرضیه‌های پژوهش، از روش رگرسیون خطی بهره گرفته شد. طبق نتایج تحلیل مشخص شد که بین اضطراب وجودی و راهبردهای فراشناختی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین اضطراب وجودی و ذهن آگاهی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: اضطراب وجودی، راهبردهای فراشناختی، ذهن‌آگاهی

۱ - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول) dayani9418@gmail.com
۲- استادیار، عضو هئیت دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

مقدمه

در جهان امروز علی رغم پیشرفت‌های شگرف و گوناگون که در تمام زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی رخ داده است اما چنین بنظر می‌رسد که انسان امروزه هویت اصلی خود را از دست داده و از خویشتن خویش بیگانه شده است. بخصوص در قرن بیستم با تسلط مدرنیته، انسان به این پندار روی می‌آورد که جامعه‌ای که ماشینی‌تر است انسانی‌تر است و دیگر نباید خدا و بهشت را در آسمان‌ها جستجو کرد. بلکه باید در پی یافتن و حتی تأسیس یک بهشت دنیایی بر آمد. از این رو انسان امروز اگر چه در چگونه زیستن با انسان دیروز قابل مقایسه نیست اما در چرایی زندگی سخت درمانده و متحیر است؛ در چنین شرایطی و در چنین بحبوحه بی معنایی و سرگردانی وجودی، بروز اضطراب وجودی امری طبیعی می‌نماید. از دیدگاه وجودی اضطراب وجودی زمانی ایجاد می‌شود که افراد عمیقاً وجودشان را مورد تأمل قرار داده و با پرسش‌هایی همچون "به کجا می‌روم"، "که هستم؟"، "می‌خواهم با زندگی‌ام چه کنم؟" و "آیا مرگ پایان همه چیز است؟" رو به رو می‌شوند. این تأمل منجر به افکار و احساسات مرتبط با آزادی و مسئولیت پذیری می‌گردد و آن نیز فرد را مجبور به جستجوی معنا در زندگی و زندگی اصیل مطابق هدف مذکور می‌نماید. اضطراب وجودی همچنین می‌تواند منجر به حسی از بیگانگی و انزوا را در افراد گردد و آگاهی از نیستی رابر جسته نماید (برجعلی، مدبیگی، گلشنی، ۱۳۹۶). اضطراب وجودی از ناامیدی، بیگانگی و احساس پوچی نشات می‌گیرد، اندیشه اضطراب وجودی از فلسفه وجود گرایی بویژه آرائ کیرکگارد[۱]و نیچه[۲]در قرن نوزدهم ریشه گرفته است. در اواخر دهه (۱۹۵۱) تفکر وجودگرایی بواسطه کارهای رولومی[۳]در روانشناسی قوت گرفت و نقش اضطراب وجودی را به عنوان یک مؤلفه مهم در سلامت روان برجسته نمود. اضطراب وجودی زمانی ایجاد می‌شود که افراد عمیقاً وجودشان را مورد تأمل قرار دهند. این تأمل منجر به افکار و احساسات مرتبط با آزادی و مسئولیت پذیری می‌گردد و آن نیز فرد را مجبور به جستجوی معنا در زندگی و زندگی اصیل مطابق هدف مذکور می‌نماید. اضطراب وجودی همچنین می‌تواند منجر به حسی از بیگانگی و انزوا در افراد گردد و آگاهی از نیستی را برجسته نماید. تیلیچ[۴]در باره این نوع اضطراب می‌گوید اضطراب وجودی آگاهی از نیستی است (رضایی، ۱۳۹۶).

در زمینه سبب شناسی اختلال اضطراب مسائل متعددی هم چون عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی، یادگیری گذشته، نقش مهارت‌های اجتماعی و عوامل شناختی مطرح شده است؛ اما نظریه‌های معاصر اضطراب اجتماعی بر اهمیت فرایندهای شناختی در تداوم این اختلال تأکید دارند (هافمن[۵] ۲۰۰۵) در همین راستا اضطراب می‌تواند ناشی از فرایندهای فراشناختی ازجمله ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناختی باشد که در ابتلا و تداوم این اختلال نقش مهمی داشته باشند. مطالعات گاوریک[۶](۲۰۱۷) نشان داد باورهای فراشناختی در افرادی که اضطراب دارند ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد و باورهای فراشناختی می‌توانند درک ما را نسبت به الگوهای تفکر منفی از اضطراب وجودی را بالا ببرند، همچنین مطالعات دیگر (کنلی[۷]،۲۰۱۴) نشان داد، باورهای فراشناخت، رابطه معنی‌داری با اضطراب دارند و با آموزش باورهای فراشناخت می‌توان اضطراب را کاهش داد (سولیمن[۸]و همکاران، ۲۰۱۷). میل به دانستن و تلاش برای دانستن و فهمیدن از ویژگی‌های جدایی ناپذیر وجود آدمی‌است. از این رو، ذهن انسان همواره درگیر انبوهی از پرسش‌ها بوده است. اصطلاح فراشناخت را اولین بار فلاول[۹]در سال ۱۹۷۶ 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؛[۱۰]۱۹۸۱؛ به نقل از عطادخت، نریمانی و فلاحیان، ۱۳۹۸)؛ تفکر درباره تفکر (براون؛[۱۱]۱۹۸۴؛ به نقل از حسنوندعموزاده، روشن و حسنوندعموزاده،

[1] Kierkegaard
[2] Nietzsche
[3] Rollo May
[4] Tilich
[5] Hofmann
[6] Gavric
[7] Connelly
[8] Suleiman
[9] Flavel
[10] Masters
[11] Brown

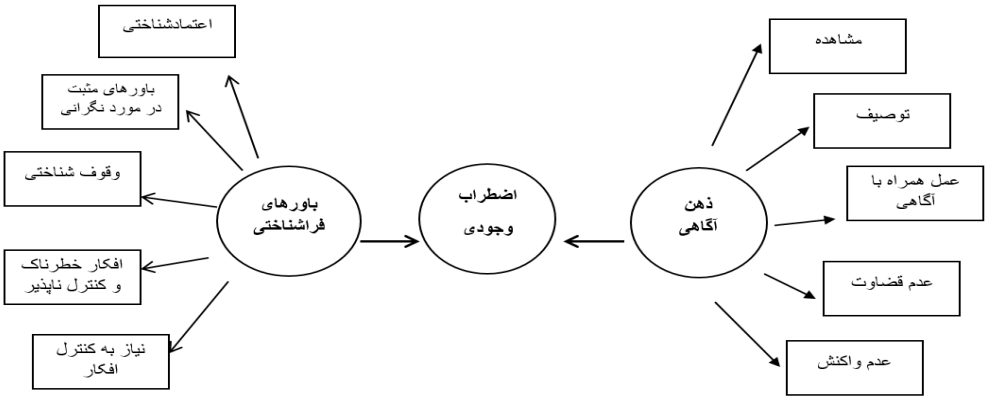
[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

۱۳۹۲)؛ دانش و کنترلی که در مورد تفکر و فعالیت‌های یادگیری اعمال می‌شود (کراس و پاریس[1] ۱۹۸۸)؛ دانش درباره‌ی دانستن (میلر[2] ۲۰۰۲؛ به نقل از عطارخامه، ۱۳۸۸) و دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش (اسلاوین[3] ۲۰۰۶؛ به نقل از سیف، ۱۳۹۴). فرا شناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقش اساسی در یادگیری ایفا می‌کند (گاس و ویلی[4] ۲۰۰۷؛ به نقل از عطارخامه، ۱۳۸۸). همچنین فراشناخت را می‌توان به معنی آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی‌اش برای کنترل این فرآیند دانست (دیسوت و اوسوی[5] ۲۰۰۹). فراشناخت یک مدل شناختی است که در یک سطح بالاتر فعالیت می‌کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد. واترمن پیتر[6](۱۹۸۲؛ به نقل از رشاد، مروتی فر، زکی یی و رجبی، ۱۳۹۸) بیان می‌کند که افراد موفق کسانی هستند که خوب برنامه ریزی می‌کنند، اهداف ویژه را تشخیص می‌دهند، معرفی می‌نمایند و راهبردها را طرح ریزی می‌کنند. مهم‌ترین امتیاز دانش فراشناختی این است که یادگیرنده را قادر می‌سازد تا لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کارش آگاه باشد و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خودش را تشخیص دهد (سیف، ۱۳۹۴). دانش فراشناختی به دانش و باورهایی که شخص درباره منابع شناختی خود در یک حیطه، اینکه چقدر خوب در آن حیطه عمل می‌کند، راهبردها و روش‌های اکتشافی که می‌تواند استفاده کند، و ماهیت آن حیطه ی دانش اشاره دارد (فلاول[7] ۱۹۸۷).

از جمله متغیرهای مهم دیگر که در حوزه روانشناسی اخیراً بدان پرداخته می‌شود و در پژوهش‌ها موردتوجه است ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی آموزشی برای دست یافتن به یک نگرش جدید، پذیرش بدون قضاوت، نزدیک شدن به احساسات، افکار حس‌های بدنی برای خلاص شدن از حالات خلقی منفی است (رینا و کودسیا[8] ۲۰۲۰). و فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند (پتک[9] ۲۰۱۲). کلرکین[10] و همکاران (۲۰۱۷) بر اساس مطالعه‌ای بیان کردند، ذهن آگاهی با اضطراب و مصرف الکل ارتباط معنی‌دار منفی دارد. بدین معنی، افرادی که ذهن آگاهی کمتری دارند اضطراب اجتماعی بیش‌تری دارند و برای مقابله با این اضطراب اجتماعی دست به مصرف الکل می‌زنند درنتیجه با مشکلات وابستگی با الکل مواجه می‌شوند. هم چنین پژوهش‌های دیگر نشان دادند که ذهن آگاهی با اضطراب رابطه معناداری دارد و آموزش ذهن آگاهی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد (اوتو و همکاران، ۲۰۰۱). با توجه به آنچه بیان شد سؤال اصلی پژوهش این است که آیا راهبردهای فرا شناختی و ذهن آگاهی توان پیش بینی اضطراب وجودی را در کارکنان میانسال شعب منطقه یک بانک ملت تهران را دارد؟

[1] Cross & Paris
[2] Miller
[3] Slavin
[4] Gass & Willy
[5] Desoete & Ozsoy
[6] Waterman
[7] Flavel
[8] Reina & Kudesia
[9] Potek
[10] Clerkin

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

این پژوهش بر اساس هدف، از نوع تحقیقات نظری- کاربردی است. بر اساس ماهیت و روش انجام کار از نوع پژوهش های همبستگی است. جامعه اماری پژوهش حاضر کلیه کارکنان میانسال (۴۰ تا ۶۵ سال) شعب منطقه یک بانک ملت تهران به تعداد حدود ۴۲۹ نفر در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه بر اساس توصیه هویت و کرامر به ازای هر متغیر حداقل ۴۰ نفر (کرامر، ۱۳۹۳) در تحقیقات همبستگی تعداد ۲۰۵ نفر محاسبه شد. نمونه اماری با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. بدین منظور ابتدا از بین همه شعب بانک ملت منطقه یک شهر تهران تعداد ۱۰ شعبه انتخاب شد سپس کلیه کارکنان میانسال شعبه منتخب پرسش نامه پژوهش را تکمیل کردند.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-۳۰): این پرسشنامه توسط ولز در سال ۱۹۹۷ تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده‌ای که باورهای افراد در باره ی تفکراتشان را مورد سنجش قرارمی‌دهد. پاسخ به سؤالات آن درقالب یک مقیاس چهار درجه لیکرت ۱-موافق نیستم الی ۴-کاملاً موافقم محاسبه می‌شود. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس می‌باشد شامل: ۱-باورهای نگرانی مثبت ۲–باورهای غیرقابل کنترل ۳–باورهای صلاحیت شناختی ۴– باورهای منفی عمومی ۵– خودهشیاری شناختی می‌باشد. پاسخ‌ها در این مقیاس براساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (موافق نیستم (۱)، کمی‌موافقم (۲)، نسبتاً موافقم (۳)، کاملاً موافقم (۴)) محاسبه می‌شوند. حداقل نمره کسب شده در این آزمون ۳۰ سوالی برابر ۳۰ و حداکثر آن برابر ۱۲۰ می‌باشد. نمره کل برای فراشناخت با مجموع نمرات زیر مقیاس‌ها به دست می‌آید. در بررسی روایی سازه‌ای آن که با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته بود، مورد تأیید قرار داده‌اند و پایایی آن را با آلفای کرونباخ برای کل و زیر مقیاسها ما بین ۰/۷۶ الی ۰/۹۳ گزارش کرده اندو همچنین روایی واعتباراین پرسشنامه به وسیله دو روانشناس بالینی ویک روانپزشک بررسی و به منظور سنجش انسجام درونی از طریق روش دو نیمه کردن و از طریق روش الفای کرونباخ ضریب ۰/۷۹ بدست آمده همچنین به منظور اعتبار (پایایی) پرسشنامه فراشناخت مقیاس روی ۵۲ نفر اجرا گردیده و ضریب پایایی آن ۸۸ /۰=r دست آمده است پرسشنامه ۳۰- MCQ دارای پایایی و روایی قابل قبولی می‌باشد. پایایی به دست آمده از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ و پایایی بارآزمایی برای نمره کل، بعد از ۲۲ تا ۱۱۸ روز، ۰/۷۵ و برای خرده مقیاسها ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (کارت رایت هاتون و ولز،۲۰۰۴). در ایران، شیرین زاده دستگیری (۱۳۸۵)، ضزیب همسانی درونی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی این آزمون را در فاصله ۴ هفته برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرد.

ب) پرسش نامه اضطراب وجودی گود و گود[1](۱۹۷۴): پرسش نامه اضطراب وجودی یک ابزار ۳۲ ماده‌ای است که توسط گود و گود (۱۹۷۴) ساخته شده است. این مقیاس، ابزاری ۳۲ ماده‌ای و از نوع صحیح و غلط است. سؤالات ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۸، ۲۲

[1] Good & Good

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

و ۳۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. هالت[1](۱۹۹۴ به نقل از مرعشی، نعامی، بشلیده، زرگر و غباری‌بناب، ۱۳۹۱) روایی این پرسش نامه را با همبسته کردن آن با آزمون‌های هدفمندی در زندگی، پیگردی اهداف معرفتی و افسردگی محاسبه کرده است. همبستگی نمره پرسش نامه اضطراب وجودی با ترکیب نمره سه آزمون ذکر شده ۰/۶۶ گزارش‌شده است. در ایران مرعشی و همکاران (۱۳۹۱) اعتبار آزمون را به روش همسانی درونی ۰/۸۱ گزارش‌کرده‌اند.

ج) پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶): مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر[2]و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ والش[3]و همکاران (FMI) (۲۰۰۶)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن‌آگاهی براون و ریانMAAS (۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکیKIMS ، بائر و اسمیت (۲۰۰۴) و پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول‌یافته است. بائر (۲۰۰۶)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته‌شده در KIMS قابل‌مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد (براون، ریان و کراسول[4]۲۰۰۷). پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی FFMQ بر اساس نتایج، 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 (تمنایی فر، مصلح و میرزایی؛ ۱۳۹۸) همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار یابی و پایائی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن و ۸۴/. عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم‌چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی بین ۰/۵۵ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و ۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف به دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱). آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به‌ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارت را بیان کند. 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.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه از روش‌های آماری استنباطی و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و انجام آزمون‌های آماری از نرم افزار SPSS22 استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها

۵۰,۷ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۱۰۴ نفر ۴۰ تا ۵۰ سال، ۲۳,۹ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۴۹ نفر بین ۵۰ تا ۶۰ سال، ۲۵,۳۶ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۵۲ نفر ۶۰ سال به بالا دارند. تحصیلات ۳۳,۱۷ از پاسخ دهندگان یعنی ۶۸ لیسانس، تحصیلات ۴۸,۷۸ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۱۰۰ نفر فوق لیسانس و تحصیلات ۱۸,۰۴ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۳۷ نفر دکتری می‌باشد. جنسیت ۴۷,۸ درصد از پاسخ دهندگان یعنی ۹۸ نفر زن و ۵۲,۱۹ درصد (۱۰۲ نفر) مرد می‌باشند.

جدول ۱. ضریب همبستگی راهبردهای فراشناختی با اضطراب وجودی (روش پیرسون)

متغیر مستقل	متغیر وابسته	اضطراب وجودی
راهبردهای فراشناختی	شدت	۰,۲۸۹
	معنی‌داری	۰,۰۰۰
	تعداد	۲۰۵

باتوجه به نتایج جدول (۱)، بین راهبردهای فراشناختی با اضطراب وجودی، همبستگی معنی‌داری وجود دارد، چرا که سطح معنی‌داری بدست آمده (Sig=0.000) کمتر از آلفای تحقیق می‌باشد (α=0.05) می‌باشد، پس فرض H0 رد و فرض H1

[1] Hullett
[2] Baer
[3] Walsh
[4] Brown, Ryan, & Creswell

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

مبنی بر وجود رابطه معنی‌داری بین راهبردهای فراشـناختی با اضـطراب وجودی درسـطح ۹۵ درصـد تأیید می‌گردد. شـدت همبستگی بین دو متغیر در سطح نسبتاً خوبی قرار دارد. بنابراین این فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد، به این مفهوم که تغییرات در باورهای فراشناختی باعث ایجاد نوسان در متغیروابسته (اضطراب وجودی) خواهد بود .یعنی هر چه راهبردهای فراشناختی بیشتر باشد، به همان اندازه میزان اضطراب وجودی به طرف مثبت سیر می‌کند.

جدول ۲. آزمون F معنی‌دار بودن رگرسیون بین باورهای فراشناختی با اضطراب وجودی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۱,۹۶۱	۱	۱,۹۶۱	۱۸,۵۲۶	۰,۰۰۰۰
باقیمانده	۲۱,۴۸۳	۲۰۳	۰,۱۰۶		
کل	۲۳,۴۴۴	۲۰۴			

با توجه به جدول فوق سطح معنی‌داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰,۰۰۰ بوده ونشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰,۹۵ دارد.

جدول ۳. جدول نتیجه آزمون t رابطه بین باورهای فراشناختی با اضطراب وجودی

مدل		ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد	t	Sig
		B	انحراف معیار	Beta		
مقدار ثابت	**۱**	**۱,۱۲۰**	**۰,۱۷۵**		**۶,۳۸۹**	**۰,۰۰۰**
راهبردهای فراشناختی		**۰,۱۹۶**	**۰,۰۴۶**	**۰,۲۸۹**	**۴,۳۰۴**	**۰,۰۰۰**

متغیر واردشده درمعادله رگرسیونی هسته اصلی رگرسیون می‌باشد که در جدول (۳) آمده است. در نتیجه با ارتقای یک واحد راهبردهای فراشناختی ۰,۱۹۶ واحد اضطراب وجودی افزایش پیدا خواهد کرد در نتیجه رابطه مثبت دارد. آزمون T به ضرایب رگرسیون نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای این متغیر برابر ۰,۰۰۰ بوده و در نتیجه باورهای فراشناختی با اضطراب وجودی رابطه دارد.

جدول ۴. ضریب همبستگی ذهن آگاهی ببن اضطراب وجودی (روش پیرسون)

متغیر مستقل	متغیر وابسته	اضطراب وجودی
ذهن‌آگاهی	شدت	-۰,۲۵۵
	معنی‌داری	۰,۰۰۰
	تعداد	۲۰۵

برای آزمون این فرضیه از آزمون معنی‌داری پیرسون استفاده شده است، نتایج بدست آمده به شرح زیر توضیح داده می‌شود: بین ذهن آگاهی و اضطراب وجودی، همبستگی معنی‌داری وجود دارد، چرا که سطح معنی‌داری بدست آمده (Sig=0.000) کمتر از آلفای تحقیق می‌باشد (α=0.05) می‌باشد، پس نتیجه کلی این است که درسطح ۹۵ درصد، رابطه معنی بین ذهن آگاهی و اضطراب وجودی، وجود دارد بنابراین فرض H0 رد و فرض H1 تأیید می شود. شدت همبستگی بین دو متغیر در سطح نسبتاً خوبی قرار دارد، بنابراین فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد، به این مفهوم که تغییرات در ذهن آگاهی باعث ایجاد نوسان در متغیروابسته (اضطراب وجودی) خواهد بود. یعنی هر چه میزان ذهن آگاهی بیشتر باشد، به همان اندازه میزان کاهش اضطراب وجودی به طرف منفی سیر می‌کند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

جدول ۵. آزمون F معنی دار بودن رگرسیون رابطه ذهن آگاهی و اضطراب وجودی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۱,۵۲۳	۱	۱,۵۲۳	۱۴,۰۹۹	۰,۰۰
باقیمانده	۲۱,۹۲۱	۲۰۳	۰,۱۰۸		
کل	۲۳,۴۴۴	۲۰۴			

با توجه به جدول فوق سطح معنی‌داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰,۰۰۰ بوده ونشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰,۹۵ دارد.

جدول ۶. جدول نتیجه آزمون t رابطه بین ذهن آگاهی و اضطراب وجودی

مدل		ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد	t	Sig
		B	انحراف معیار	Beta		
مقدار ثابت	۱	۱,۵۲۴	۷,۶۵۴۰,۰۹۵		۱۶,۱۱۲	۰,۰۰۰
ذهن آگاهی		-۰,۰۸۷	۰,۰۲۳	-۰,۲۵۵	۳,۷۵۵	۰,۰۰۰

متغیر وارد شده درمعادله رگرسیونی هسته اصلی رگرسیون می‌باشد که در جدول (۶) آمده است. در نتیجه با ارتقای یک واحد ذهن آگاهی، ۰,۰۸۷ واحد اضطراب وجودی کاهش پیدا خواهد کرد در نتیجه رابطه منفی است. آزمون T به ضرایب رگرسیون نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای این متغیر برابر ۰,۰۰۰ بوده و در نتیجه ذهن آگاهی با اضطراب وجودی رابطه دارد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اضطراب وجودی بر اساس راهبردهای فراشناخت و ذهن آگاهی در کارکنان میانسال شعب منطقه یک بانک ملت تهران انجام شد. نتایج نشان داد که بین باورهای فرا شناختی با اضطراب وجودی رابطه وجود دارد، نشان داد راهبردهای فرا شناختی باعث افزایش معنادار اضطراب وجودی شده است و بنابراین این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. در توجیه تأیید شدن این فرضیه می‌توان اینطور عنوان نمود که افراد در زندگی با رویدادهای منفی و وقایع استرس آور گوناگونی مواجه می‌شوند. چندین عامل در تبیین تفاوتهای فردی در واکنش به رویدادهای استرس آور مطرح شده است. از منظر رویکردهای شناختی، معنا و تعابیری که افراد به رویدادها می‌دهند، بازتاب ساده و آیینه واری از یک واقعیت عینی و عناصر آن نبوده و تنها یک موقعیت معین سبکی که افراد احساس یا به لحاظ هیجانی واکنش نشان می‌دهند، مشخص نمی‌کند. آن معنایی که افراد به لحاظ ذهنی به آن موقعیت می‌دهند نیز دارای اهمیت است. بنیادی‌ترین انگاره ی مدلهای شناختی این است که شناختها، روابط بین رویدادهایی که افراد تجربه می‌کنند و هیجاناتی که افراد احساس می‌کنند، میانجیگری می‌کنند. مدل‌های شناختی عموماً مبتنی بر این ایده هستند که یک پیوستاری از فرآیندهای شناختی بهنجار و غیر هنجار در رویارویی با یک موقعیت و وضعیت مشخص وجود دارد. وارکال و همکارانش (۲۰۱۳) نیز در تحقیقاتی که انجام دادند بیان کردن که بین باورهای فرا شناختی و اضطراب رابطه معنی‌داری برقرار است. تجریشی و همکارانش (۲۰۱۱) و محمدخانی و مظلوم (۱۳۸۹) در تحقیقات خود نشان دادند که باورهای فرا شناختی با اضطراب رابطه مثبت و معناداری دارد. باورهای فرا شناختی می‌تواند باعث افزایش اضطراب وجودی شود. اضطراب یک حالت منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم به شکل دلواپس است که بایک یا چند نوع از احساسات جسمی مانند خالی شدن سردل، تنگی نفس، تعریق، تپش قلب، سردرد و بی قراری نیز همراه است. از طرق دیگر اضطراب می‌تواند ماهیتی سازش یافته داشته با شد و ناراحتی همراه با آن می‌تواند فرد را به سوی راه‌های جدید سوق دهد. اما اگر شخصی در کنترل میزان این اضطراب با شکست مواجه شود نتیجه آن اختلال و اضطراب مرضی است. فراشناخت‌ها نقش اساسی در تداوم سبک‌های مقالبه ای و غیر انطباقی و الگوهای تفکر منفی دارند که به نوبه خود به ایجاد و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

تداوم اختلال‌های روان شـناختی منجر می‌شـود. رویکرد فراشـناختی بر این باور اسـت که افراد به این دلیل در دام ناراحتی و هیجانی گرفتار می شوند که فرا شناخت‌های آنها به الگوی خا صی از پا سخ دهی به تجربه‌های درونی منجر می شود که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شـود (محمدخانی و مظلوم، ۱۳۸۹). ولز و کینگ (۲۰۰۶) بیان کرده اسـت افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند بدکار کردی‌های فراشناختی دارند که شامل باورهای مثبت و منفی در مورد تأثیرات درگیرشدن با نگرانی است. با این حال نگرانی در این افراد زمانی از نظر بالینی مشکل ایجاد می‌کند که آن‌ها فرانگرانی را به وجود می‌آورند. یعنی در مورد نگران بودن خود نگران می شوند و تلاش می‌کنند از نگران شدن جلوگیری کنند. در موارد دیگر ا ضطراب موجود در فرد باعث می شود نگرانی رابه عنوان راهبرد غالب برای مقابله با تهدید خیالی یا واقعی ا ستفاده کند. مثلاً وقتی نگران می‌شـود محتاط‌تر عمل می‌کند و این خود تا اندازه‌ای می‌تواند از به وجود آمدن بعضـی آسـیب‌ها در آینده جلوگیری کند. در موارد دیگر نگرانی ممکن اسـت با اتفاق نیوفتادن حوادث منفی همزمان شـود و این باور که نگرانی قدرت کنترل کردن خطرات را دارد تقویت شود اما در این جا نیز در نهایت نگرانی خود به موضوعی برای نگرانی تبدیل می‌شود. وقتی در پاسـخ به محرکی زنجیره نگرانی و فرانگرانی آغاز شـود. مسـیرباورهای منفی در مورد کنترل پذیری نگرانی بالا می‌آید و با باورهای دیگر مانند ارزیابی فرد از اینکه دچار آسـیب در کنترل ذهنی اسـت همراه می‌شـود. به عبارت دیگر ناتوانی در کنترل نگرانی به عنوان نشانه‌ای از ضعف روانی، بیماری یا ناهنجاری تلقی می‌شود.

همچنین نتایج نشـان داد که بین ذهن آگاهی با اضـطراب وجودی رابطه وجود دارد، نشـان داد که ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار در مقادیر مربوط به ا ضطراب وجودی شده ا ست، بنابراین این فر ضیه نیز مورد تأیید قرار گرفت. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که مهم‌ترین تأثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش تجربه ا سترس ا ست؛ بنابراین ذهن آگاهی باعث می شود افراد مدیریت ا سترس موفق‌تری در زندگی روزمره دا شته با شند. به نظر می‌ر سد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر، توجه متمرکز بر محرکهای خنثی و آگاهانه بر جسم و ذهن می‌تواند افراد ا ضطرابی را از ا شتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد شـغلی رها کند و ذهن آنها را آزاد سـازد. یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضـر و برگرداندن توجه بر سـیسـتم شـناختی و پردازش کارآمدتر اطالعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می‌گردد. روش ذهن آگاهی به علت سـازوکارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی و حضـور در لحظه در کاهش علائم بالینی استرس مؤثر است و از طرفی اثربخشی درمان در دراز مدت را حفظ می‌کند (جلالی و پورحسین، ۱۳۹۹). نتایج این پژوهش با یافته‌های گلدین و همکارانش (۲۰۱۲)، جوپر و گستافسون (۲۰۱۳)، واکر (۲۰۱۳) و فور (۲۰۱۴) و جلالی و پورحسینی (۱۳۹۹) هم خوانی دارد. از آنجا که بخش مهمی از دلایل موفقیت یا عدم موفقیت به عوامل روانشناختی افراد با شرایط روانی وی بستگی دارد، لذا بررسی مؤلفه‌های دخیل در این امر حیاتی است. یکی از این عوامل اضطراب افراد و عوامل تأثیر گذار بر آن می‌با شد. امروزه در شرایط و محیط حاکی بر کار، افراد ممکن ا ست چنان دچار تنش و ا ضطراب شود که عملکردی جبران ناپذیر در محیط شـغلی خود بروز دهد که تبعات آن می‌تواند به افراد و تیم کاری آسـیب وارد کند، لذا تمایل به موفقیت بازتابی از انتخاب‌ها و پاسخ‌های فردی در طی یک فعالیت روزانه می‌باشد. افراد با تمایل به موفقیت در محیط کاری، مشتاق هستند که عملکرد بهتری داشته باشند و از پس رفت داشتن، دوری کنند، آن هخا موفقیت را نیست به دیگران ارزیابی می‌کنند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آنجا که اضـطراب وجودی یک عامل منفی و تأثیرگذار بر عملکرد افراد به حساب می‌آید، بنابراین تشخیص فوری علائم اضطراب و جلوگیری از گسترش آن، دارای اهمیت بسیار زیادی است. از عوامل دخیل در اضـطراب وجودی می‌توان به عوامل فرهنگی، اجتماعی، اسـتفاده از روش‌های حذف یا کاهش اضـطراب از طریق ا ستفاده از روان شنا سان کار و سایر روش‌ها ضروری به نظر می‌ر سد. یکی از روش‌های مراقبه ی ذهن آگاهانه می‌با شد. وقتی کارکنان به زمان حال آگاه می‌شوند. دیگر توجه خود را به عواملی که مربوط به آن لحظه نیستند اختصاص نمی‌دهند و همین افزایش توجه به نشانه‌ها، پاسخ‌ها و احتمالات مرتبط باعث بهبود عملکرد و افزایش موفقیت آن‌ها می‌شود. همچنین افراد ذهن آگاه حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده‌اند دریافت می‌کنند. از آنجا که محیط‌های کاری مملو از اتفاقات پیش‌بینی نشـده مانند قضـاوت‌ها اشـتباه، برخوردهای نامناسـب ارباب رجوع و غیره می‌باشـد، لذا مشـاهده این رویدادهای منفی بدون هیچگونه قضـاوتی درباره آنها، باعث پیشـگیری از برانگیختگی فیزیولوژی و اضـطراب می‌شـود، شـاید بتوان گفت علت تأثیرا مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی نشانه‌های اضطراب این است که این رویکرد به جای تغییر شکل فراوانی یا حساسیت

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

موقعیتی شـناخت‌ها و هیجانات، کارکرد آن‌ها را هدف قرار می‌دهد. تغییر کارکرد شـناخت و هیجان سـاده‌تر از تغییر شـکل و محتوای آن‌ها به نظر می‌رسد، شاید به این دلیل که تغییر کارکرد عینی‌تر از تغییر شکل و محتوای شناخت و احساسات است و فرد احساس کنترل بر کارکرد شناخت و احساسات دارد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل: با توجه به اینکه جامعه آماری تعدادی کارکنان ۴۰ تا ۶۰ ساله شعب بانک ملت در سـال ۱۴۰۰ بودند، درک کامل و جامعی از مفاهیم انتزاعی که در ذهن آگاهی موجود اسـت نداشـتند. ماهیت همبسـتگی مطالعه حاضـر نتیجه گیری علی در مورد یافته‌های پژوهش را سـخت می‌سـازد. این پژوهش بر روی جمعیت غیر بالینی انجام شده است لذا در تعمیم نتایج به افراد با اضطراب بالینی باید احتیاط شود. مطالعه حاضر از نوع همبستگی و پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی بوده بنابراین از اسـتنباط علی در مورد این یافته‌ها خودداری شـود. با توجه به این‌که رویکرد ذهن آگاهی می‌تواند کمک شایانی به کاهش اضطراب وجودی در میان کارکنان داشته باشد، بنابراین پیشنهاد می‌شود که روانشناسان کار برای کمک به کارکنان از این رویکرد اسـتفاده نمایند. همچنین با توجه به نتایج به دسـت آمده بین باورهای فراشـناختی و اضطراب، مدیران شعب بانک ملت می‌توانند برای برگزاری برنامه‌های فرهنگی و آشنایی کارکنان با باورهای فراشناختی موجب کاهش اضطراب در آنها گردند. زیرا تغییر باورهای فراشناختی منفی و راهبردهای ناسازگار می‌تواند در کاهش اضطراب مفید واقع شوند.

منابع

برجعلی، مدبیگی، گلشنی (۱۳۹۶) رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی مادران با اختلالات اضطرابی دانش آموزان نشریه: خانواده و پژوهش: ۱۳۹۶، دوره ۱۴، شماره ۳۵; از صفحه ۳۱ تا صفحه ۴۷.

جلالی، آمینه؛ پورحسین، رضا (۱۳۹۹). "ذهن آگاهی و استرس"، نشریه رویش روانشناسی، سال نهم، شماره ۴، شماره پیاپی ۴۹.

حسنوندعموزاده، مهدی؛ روشن، رسول و حسنوندعموزاده، مسعود. (۱۳۹۲). رابطه باورهای فراشناختی با علایم اضطراب اجتماعی (اجتناب، ترس و ناراحتی فیزیولوژیک) در جمعیت غیربالینی. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۳(۲)، ۷۰-۵۵

رشاد سهیلا، مروتی فرامرز، زکی یی علی، رجبی گیلان نادر (۱۳۹۸). پیش بینی اضطراب اجتماعی براساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت درمیان نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۱۳۹۸; ۲۹ (۱۷۶): ۹۲-۱۰۴

رضایی، مریم (۱۳۹۶) روابط ساختاری عوامل پنجگانه شخصیت و اضطراب وجودی بامیانجی گری دلبستگی به خدا، پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۹۶ رشته: روان‌شناسی - روان‌شناسی عمومی دانشگاه تبریز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

سیف. علی اکبر (۱۳۹۴)، روان شناسی پرورشی نوین. تهران، نشر دوران.

عطادخت اکبر، نریمانی محمد، فلاحیان حسین (۱۳۹۸) نقش اجتناب شناختی، باورهای فراشناختی و نارسایی‌های شناختی در پیش‌بینی اضطراب حالت-صفت پرستاران. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی. ۱۳۹۸; ۵ (۱): ۵۰-۳۵

عطارخامه، فاطمه؛ سیف، علی اکبر (۱۳۸۸)، تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری مطالعه فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. تهران، پژوهش نامه مطالعات روان شناسی تربیتی، شماره ۹.

محمدخانی، شهرام؛ مظلوم، مریم (۱۳۸۹). "رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت"، نشریه روانشناسی معاصر، دوره ۵، شماره ۲، صفحه ۳۲-۲۳.

مرعشی، سیدعلی؛ نعامی، عبدالزهرا؛ بشلیده، کیومرث؛ زرگر، یداله و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی، اضطراب وجودی، و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز. *نشریه دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان شناسی)*، ۱۹ (۱)، ۶۳-۸۰.

Clerkin, E. M., Sarfan, L. D., Parsons, E. M., & Magee, J. C. (2017). Mindfulness facets, social anxiety, and drinking to cope with social anxiety: testing mediators of drinking problems. *Mindfulness*, *8*(1), 159-170.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

Connelly, K. E. N. N. E. T. H. (2014). The role of metacognition within social anxiety disorder (SAD). Diffusion-The UCLan Journal of Undergraduate Research, 7(2), 40-53.

Cross, D. R., & Paris, S. G. (1988). Developmental and instructional analyses of children's metacognition and reading comprehension. Journal of Educational Psychology, 80(2), 131 142.

Desoete, A. & Ozsoy, G. (2009). Introduction: Metacognition, more than the lognes monster? International Electronic Journal of Elementary Education, 2(1), 1 6.

Flavell,J.H. (1985).Cognitive development. (2ND ED).New Jersey: Prentice Hall.

Furrer, P. (2014). Mindfulness training in burnout prevention and performance enhancement in junior elite athletes. An exploration of the influence of mindfulness training on stress, school and sports performance, and athlete burnout among Norwegian Junior Elite Athletes (Master's thesis).

Gavric, D., Moscovitch, D. A., Rowa, K., & McCabe, R. E. (2017). Post-event processing in social anxiety disorder: Examining the mediating roles of positive metacognitive beliefs and perceptions of performance. Behaviour Research and Therapy, 91, 1-12.

Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 303-319.

Hofmann, S. G. (2005). Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia. Behaviour Research and Therapy, 43(7), 885-895.

Jouper, J., & Gustafsson, H. (2013). Mindful recovery: A case study of a burned-out elite shooter. *The Sport Psychologist*, *27*(1), 92-102.

Otto, M. W., Pollack, M. H., Maki, K. M., Gould, R. A., Worthington III, J. J., Smoller, J. W., & Rosenbaum, J. F. (2001). Childhood history of anxiety disorders among adults with social phobia: rates, correlates, and comparisons with patients with panic disorder. Depression and anxiety, 14(4), 209-213.

Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation. New York University.

Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *159*, 78-96.

Suleiman, A. B., & Dahl, R. E. (2017). Leveraging neuroscience to inform adolescent health: The need for an innovative transdisciplinary developmental science of adolescence. *Journal of Adolescent Health*, *60*(3), 240-248.

Tajrishi, K. Z., Mohammadkhani, S., & Jadidi, F. (2011). Metacognitive beliefs and negative emotions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 530-533

Varkal, M. D., Yalvac, D., Tufan, F., Turan, S., Cengiz, M., & Emul, M. (2013). Metacognitive differences between elderly and adult outpatients with generalized anxiety disorder. *European Geriatric Medicine*, *4*(3), 150-153.

Walker, S. P. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. South African Journal of Sports Medicine, 25(4), 105-108.

Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *37*(3), 206-212.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]

Predicting Existential Anxiety Based on Strategies of Meta-Cognition and Mindfulness

(Study Case of Middle-Aged Employees of Branches of Bank Mellat Tehran)

Narges Dayani[1], Hayedeh Saberi[2]

Abstract

The purpose of this research is to predict existential anxiety based on meta-cognitive strategies and mindfulness. This research was conducted among the middle-aged employees of Bank Mellat branch in Tehran. The research method is correlation type. The statistical population of the present study is 429 middle-aged employees (40 to 65 years old) of branches of Mellat Bank of Tehran in 1400, and the sample size was calculated to be 205 people based on the recommendation of Hewitt and Kramer, at least 40 people for each variable in the correlational research. The statistical sample was made by multi-stage random sampling method. For this purpose, first, 10 branches were selected from among all Bank Mellat branches in one area of Tehran. In this research, tools of existential anxiety (Good and Good, 1974), meta-cognitive strategies (Wells, 1997) and mindfulness (Baer et al., 2006) were used, all of which had acceptable validity and reliability. In line with research hypotheses, linear regression method was used. According to the results of the analysis, it was found that there is a positive and significant relationship between existential anxiety and meta-cognitive strategies. Also, there is a negative and significant relationship between existential anxiety and mindfulness.

Keywords: Existential Anxiety, Meta-Cognitive Strategies, Mindfulness

1 Master of Psychology, Islamic Azad University, Department of Science and Research, Tehran, Iran (corresponding author) dayani9418@gmail.com

2 Assistant professor, Islamic Azad University faculty member, Islamic Azad University, Rudehen branch, Rudehen, Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-16]