

## بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان زن مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

ژاسنت صلیبی\*

مژگان ذوالفقاری شریف\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین رابطه بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد بود. طرح این پژوهش از نوع غیرآزمایشی، توصیفی، و هم‌بستگی است. جمعیت پژوهش را دانشجویان زن کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و تحقیقات تشکیل دادند. تعداد نمونه ۱۲۰ نفر بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سه پرسش‌نامه پژوهش را به منظور جمع‌آوری داده‌های خام تکمیل کردند که عبارت است از پرسش‌نامه ذهن آگاهی کنتاکی (KIMS 2004)، پرسش‌نامه راتو (RSMS 1986)، و پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با استرس بیلنگز و موس (CRI 1981). داده‌های خام پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS مورد تحلیل‌های آماری توصیفی قرار گرفت و فرضیه‌های پژوهش با استفاده از مدل آمار استنباطی رگرسیون چندمتغیره آزمون شدند. یافته‌های این پژوهش بیان‌گر وجود رابطه معکوس و معنی‌دار میان ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس شناختی، هیجانی، و حمایتی و عدم رابطه معنی‌دار میان ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس حل مسئله و سبک مقابله با استرس جسمانی و بین ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی بود.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، بلوغ اجتماعی، سبک‌های مقابله با استرس شناختی، حل مسئله، هیجانی، حمایتی، جسمانی.

\* دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، Jacenthe.Salibi@gmail.com

\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت، Zkheyriehmojgan@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۲/۱۲

## ۱. مقدمه

فشار روانی یا استرس (stress) از معضلات تهدیدکننده بهداشت روانی آحاد جامعه امروز است. فشار روانی را فرایند ارزیابی روی داده‌های محیطی تحت عنوان زیان‌بار، تهدیدکننده، یا چالش‌برانگیز دانستند که پاسخ‌دهی به آن ارزیابی‌ها با تغییرات هیجانی، شناختی، و رفتاری همراه است (سیرز و دیگران ۱۹۸۸). استرس کنش‌وری فرد را در قلمرو اجتماعی، روان‌شناختی، جسمانی، و خانوادگی مختل می‌کند؛ نارضایتی حرفه‌ای، کاهش تولید، و افزایش خطا را در پی دارد. بر آن اساس، تغییراتی روان‌شناختی مانند افزایش تحریک‌پذیری، اضطراب، تنش، حالت عصبی در مهار خود و روابط اجتماعی و خانوادگی ایجاد می‌شود که، با تضعیف نظام مصون‌کننده بدن، فرد را مستعد بیماری‌ها می‌سازد و تغییرات رفتاری نامطلوبی مانند اعتیاد به الکل یا داروها را سبب می‌شود؛ احتمال طلاق و خودکشی را افزایش می‌دهد و در درازمدت بروز بیماری‌های مزمن چون فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و تنگی نفس را در پی دارد (استورا ۱۳۷۷).

فراوانی پژوهش‌هایی که استرس را موجب اختلال روانی و حتی جسمانی دانسته‌اند باعث شده است تا به‌طور قطع بتوان گفت که استرس بیماری‌زاست، به‌طوری‌که به آن لقب «بیماری تمدن» داده‌اند. درواقع، اهمیت فشار روانی، به‌مثابه ناهماهنگی ادراک‌شده میان ملزومات موقعیت و منافع فرد، به‌حدی است که افراد را وامی‌دارد تا از تلاش‌ها و فعالیت‌های متعددی برای کنارآمدن با موقعیت استرس‌زا و کاهش فشار روانی بهره‌گیرند (سارافینو ۲۰۰۲، به‌نقل از میرزایی و دیگران ۱۳۸۳). فرایند کنارآمدن با استرس دربردارنده کوشش‌های حل مسئله فعال و کوشش‌های درجهت کنترل هیجانی است (سیرز و دیگران ۱۹۸۸). در همین رابطه، لازاروس معتقد است فرایند انطباق با فشار روانی عبارت از تلاش‌های شناختی و رفتاری برای تسلط، کاهش، یا تحمل درخواست‌های بیرونی و درونی ناشی از فعالیت پراسترس (Folkman and Lazarus 1992). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار بیش‌تر از سبک‌های مقابله‌ای غیرمسئله‌مدار در رفاه و سلامتی تأثیر می‌گذارد. روش‌های مسئله‌مدار معمولاً حس مهار و خوش‌بینی را در افراد تقویت می‌کنند و به رفع تنیدگی منجر می‌شود، درحالی‌که روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار مثل سرزنش خود و سوءمصرف مواد ممکن است به‌طور موقت به کاهش استرس منجر شود، اما درنهایت به عوارض جسمانی و روان‌شناختی بینجامد (رایس ۱۹۹۲، شریدان و رادماچر ۱۹۹۹، به‌نقل از فیض و دیگران ۱۳۸۰). تحقیق دیگری که

کارآمدی سبک مقابله مسئله‌مدار و عدم کارآیی شیوه هیجان‌مداری را در مواجهه با استرس نشان می‌دهد، تحقیقی است که هوسونگ (۲۰۰۳) درباره ۸۳ نفر از دانشجویان انجام داده است. در این بررسی دانشجویانی که شیوه رویارویی آن‌ها با استرس روش مسئله‌مدار بود کم‌تر در خطر استفاده از مشروبات الکلی بودند که جزو روش‌های هیجان‌مدار محسوب می‌شود.

انسان دراصل موجودی اجتماعی است و جنبه اجتماعی رشد کودک پایه و اساس روابط اجتماعی او را در زندگی تشکیل می‌دهد. بدون تردید، مهم‌ترین بعد شخصیت افراد بعد اجتماعی آن است که طی فرایند اجتماعی شدن شکل می‌گیرد (افروز ۱۳۸۴). اجتماعی شدن (socialization) فرایندی است که طی آن کودکان باورها، هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، و رفتارهایی را کسب می‌کنند که توسط دیگر اعضای جامعه تعریف شده است (شافر و کیپ ۲۰۰۷، به نقل از گرامی ۱۳۸۷) تا توانایی مواجهه با محیط اجتماعی درحال توسعه را کسب کنند و این پدیده زمینه‌ساز رشد و تکامل بلوغ اجتماعی است. به این ترتیب، یکی از ویژگی‌های جامعه‌ای امن، سالم، و بانشاط وجود رفتارهای اجتماعی رشدیافته در سطح آن جامعه است. بی‌تردید، وجود ناهنجاری در رفتارها و به‌ویژه روابط اجتماعی امنیت روانی هر جامعه‌ای را به‌خطر می‌اندازد و پویایی، نشاط، و حرکت به‌سوی رشد و تعالی را در آن جامعه مختل می‌کند. انسان در وادی زندگی درمی‌یابد که رضایت درگرو مبادله عواطف و احترام به دیگران حاصل می‌شود و احساس خوش‌بختی و مفیدبودن به میزان بلوغ اجتماعی فرد بستگی دارد؛ بلوغ اجتماعی بر توانایی فرد در مواجهه با محیط اجتماعی درحال گسترش تأکید دارد (Robinson et al. 2001).

بلوغ اجتماعی طی فرایندی میسر می‌شود که در آن افراد رفتارها و نگرش‌هایی را کسب می‌کنند که با توسل به آن‌ها اجازه می‌یابند تا در محیط اجتماعی خود به‌گونه‌ای عمل کنند که مزایای متقابلی برای خودشان و دیگران به‌هم‌راه داشته باشد. افراد از طریق بلوغ اجتماعی رابطه بین فردی و هویت جنسی را کسب می‌کنند و هنجارهای اجتماعی و وجدان در آن‌ها پرورش می‌یابد (روید ۱۹۸۶، به نقل از گرامی ۱۳۸۷). هم‌چنین، بلوغ اجتماعی فرد در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت‌های آینده اجتماعی نیز تأثیر دارد (واپتزمان ۱۹۸۰، به نقل از گرامی ۱۳۸۷). بلوغ اجتماعی شامل مهارت‌ها و جنبه‌های گوناگون است؛ از جمله رفتار مسئولانه اجتماعی، کیفیت رابطه با هم‌سالان، خودتنظیمی (شامل هدف‌گیری، اعتماد میان‌فردی، خودآگاهی، هم‌دلی، سبک‌های حل مسئله)، مقابله با هیجانات، و تصمیم‌گیری (Ventsel 1991, cited Smith et al. 2004).

درصد مشکلات و مسائل اجتماعی افرادی که بلوغ اجتماعی دارند کم‌تر است؛ برای مثال، کم‌تر احساس ناتوانی را در پذیرفتن مسئولیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند، در برقراری ارتباط با افراد جامعه شایستگی بیش‌تری دارند، و در تصمیم‌گیری‌ها خود را بااراده نشان می‌دهند (محمدی ۱۳۸۴).

در پژوهشی، نقش سبک‌های فرزندپروری مادران بر بلوغ اجتماعی نوجوانان (تیزهوش، آهسته‌گام، و عادی) موردبررسی قرار گرفت. نتیجه‌گیری‌ها نشان داد بهترین سبک فرزندپروری مادران برای رسیدن به بلوغ اجتماعی نوجوانان سبک اقتدارطلب است. در رسیدن به بلوغ اجتماعی هوش نقش به‌سزایی دارد؛ افراد تیزهوش، آهسته‌گام، و عادی در یک سن مشخص به بلوغ اجتماعی نمی‌رسند.

هشیاری پدیده روان‌شناختی پیچیده‌ای است که دارای جنبه‌های مختلفی است. یکی از جنبه‌های آن، که در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی موردبررسی واقع شده، ذهن‌آگاهی است. مطالعات پژوهشی نشان داده‌اند که ارتقای ذهن‌آگاهی رشد بسیاری از مؤلفه‌های بهزیستی را تسهیل می‌کند (Kabat- Zinn 1990).

ذهن‌آگاهی را می‌توان توجه یا هشیاری ارتقایافته از تجربه جاری و واقعیت حاضر در نظر گرفت. به‌طور مشخص، یک خصوصیت مرکزی ذهن‌آگاهی آگاهی و توجه باز یا پذیرا توصیف شده است (Dickman 1982). ذهن‌آگاهی ریشه در سنت‌های فلسفه‌های شرق دارد و در رسیدن به روشن‌ضمیری اهمیت ویژه‌ای دارد. این مفهوم توسط جان کابات زین در راستای تحقق برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) در سال ۱۹۷۹ وارد حوزه روان‌شناسی شد. از آن زمان تا کنون، مطالعات بالینی فواید جسمی و روانی ذهن‌آگاهی را نمایان ساخته‌اند. از دهه ۱۹۷۰، روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی ابزارهای متعددی را براساس ذهن‌آگاهی برای کمک به افراد دارای مشکلات روان‌شناختی مختلف توسعه داده‌اند. ذهن‌آگاهی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: توجه کردن در یک مسیر مشخص، به‌صورت هدف‌مند و غیرقضاوتی (Kabat- Zinn 1994) و نیز نوعی آگاهی غیرتفصیلی، غیرقضاوتی، و معطوف به زمان حال که طی آن هر فکر، احساس، یا حسی در فضای توجهی به همان صورتی که هست برانگیخته می‌شود (Bishop et al. 2004).

از آن‌جاکه پدیده ذهن‌آگاهی تحت عنوان آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات، و انگیزه‌هاست، به‌صورتی که بهتر بتوانیم آن‌ها را مدیریت و تنظیم کنیم، بنابراین به‌نظر می‌رسد

این سازه در تقاطع با دو سازه بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در جوانان مورد توجه قرار دارد؛ زیرا یکی از جایگاه‌های مهم این پدیده در زندگی افراد در راستای تأثیر آن در به‌کارگیری بهترین راه‌کارهای مقابله با استرس است. پس، یافتن پاسخ این سؤالات مورد توجه قرار گرفت که چه رابطه‌ای میان ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان افراد جوان وجود دارد و هم‌چنین چه رابطه‌ای میان ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس در میان جوانان وجود دارد.

بررسی‌ها به شکل منسجمی نشان داده‌اند ذهن آگاهی با نمرات پایین‌تر در مقیاس‌های افسردگی و اضطراب و با نمرات بالاتر در عاطفه مثبت و رضایت از زندگی ارتباط دارد (Brown et al. 2003; Chambers et al. 2009).

ایوانز و همکاران (Evans et al. 2008) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) را روی یازده نفر با تشخیص اختلال اضطراب منتشر آموختند. آن‌ها کاهش معناداری در علائم اضطراب و افسردگی در پایان درمان مشاهده کردند.

پاتریشیا لهر و نائیلینس دیاز (۲۰۱۰) اثر آموزش ذهن آگاهی را با آموزش بهداشت به کودکان اقلیت که افسردگی و اضطراب داشتند مورد مقایسه قرار دادند. روش به‌کاررفته طرح تجربی پیش‌تست - پس‌تست بود. شرکت‌کنندگان شامل دوازده پسر بودند. نتایج نشان داد که تعامل میان گروه و زمان برای علائم افسردگی معنی‌دار بود. کودکانی که آموزش ذهن آگاهی دریافت کردند، سطح پایین‌تری از علائم افسردگی را در طول زمان در مقایسه با آن‌هایی که آموزش بهداشت دریافت کرده بودند گزارش کردند. براساس آن‌چه اشاره شد، این سؤال نیز مطرح است که چگونه می‌توان رشد بالندگی اجتماعی را نزد جوانان بهبود بخشید؟ چگونه می‌توان روابط جوانان را در صحنه‌های شغلی و تحصیلی با دیگران تنظیم و بحران‌های موجود را در این رابطه حل کرد؟ در این راستا، توجه به متغیرهایی که بتوانند هم جوانان را در رویارویی با پدیده استرس و اتخاذ تدابیر کنار آمدن مسئله‌محور و شناختی و حمایتی با آن یاری دهد، ضمن این‌که اصول و مهارت‌های لازم را برای پرورش بلوغ اجتماعی مطلوب در آن‌ها تحقق بخشد، ضروری می‌نماید.

پس، یافتن پاسخ به این سؤالات مورد توجه قرار گرفت که چه رابطه‌ای میان ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان افراد جوان وجود دارد و هم‌چنین چه رابطه‌ای میان ذهن آگاهی با انتخاب سبک‌های مقابله با استرس در میان جوانان در جمعیت جوانان ایرانی دیده می‌شود؟

## ۲. اهداف پژوهش

### ۱.۲ هدف کلی

بررسی رابطه ذهنی آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان زن مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران.

### ۲.۲ اهداف فرعی

- بررسی رابطه ذهنی آگاهی با بلوغ اجتماعی دانشجویان؛
- بررسی رابطه ذهنی آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس دانشجویان زن.

### ۳.۲ فرضیه‌های پژوهش

- بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛
- بین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس هیجانی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛
- بین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس حل مسئله در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛
- بین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس حمایتی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛
- بین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس شناختی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛
- بین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله با استرس جسمانی در میان دانشجویان زن دوره کارشناسی ارشد رابطه وجود دارد؛

## ۳. تعاریف عملیاتی

- ذهن آگاهی: نمره‌ای است که فرد در پرسش‌نامه ذهن آگاهی کتاکی بایر و اسمیت (۲۰۰۴) به دست آورد؛

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان ... ۵۷

- بلوغ اجتماعی: نمره‌ای است که فرد در پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راتو (۱۹۸۶) کسب می‌کند؛

- سبک‌های مقابله با استرس: بیش‌ترین نمره‌ای است در مقیاس‌های پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با استرس موس و بیلینگز (۱۹۸۶) که شاخص سبک غالب مقابله با استرس فرد است.

#### ۴. روش‌شناسی پژوهش

طرح تحقیق از نوع تحقیقات غیرآزمایشی توصیفی هم‌بستگی است. جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و تحقیقات تشکیل دادند که از میان آنان نمونه‌ای به تعداد ۱۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری دردست‌رس انتخاب شد.

#### ۵. ابزار پژوهش

در این تحقیق سه پرسش‌نامه برای تکمیل و به‌دست‌آوردن داده‌های خام در اختیار گروه نمونه قرار گرفت.

الف) پرسش‌نامه ذهن آگاهی کنتاکی

بایر و همکاران (۲۰۰۴) ابزاری ۳۹ سؤالی را در طرح گزارش شخصی مطرح کردند که چهار مؤلفه مشاهده‌گری (دوازده گویه)، توصیف‌گری (نه گویه)، تمرکزگری (ده گویه)، و پذیرش‌گری (نه گویه) را می‌سنجد. این پرسش‌نامه براساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی، به‌ندرت، تا اکثراً نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای این پرسش‌نامه ۰/۸۲ است. این پرسش‌نامه را دهقان منشادی، زبیده تقوی، و سیدمحمدرضا دهقان منشادی با نمونه‌گیری از دانشجویان دانشگاه شیراز برای به‌کارگیری در ایران معیار قرار دادند.

ب) پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راتو

پرسش‌نامه راتو (۱۹۸۶) دارای نود سؤال است که از نود گویه پرسش‌نامه، ۲۳ گویه به‌صورت مثبت و ۶۷ گویه به‌صورت منفی بیان شده‌اند. نمره خام آزمودنی‌ها برپایه مقیاس چهارمقوله‌ای پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی راتو از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم با نمره‌های یک تا چهار درجه‌بندی شده است. هم‌چنین، پرسش‌نامه دارای ده مؤلفه (زیر مقیاس)

به شرح زیر است: عدم کنترل خود (چهارده سؤال)، سلطه‌جویی (شش سؤال)، اعتماد به دیگران (نه سؤال)، سهل‌انگاری (سیزده سؤال)، کم‌رویی (یازده سؤال)، تنوع‌طلبی (شش سؤال)، نفع‌طلبی و خودپرستی (یازده سؤال)، خیرخواهی (هفت سؤال)، بی‌خیالی (هشت سؤال)، و خودبزرگ‌بینی (پنج سؤال). این پرسش‌نامه را در سال ۱۳۸۶ الهه فصیح‌فر و علی دلاور اعتباریابی کردند. این محققان به بررسی ویژگی‌های پرسش‌نامه بلوغ اجتماعی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر سبزوار پرداختند. هم‌چنین، در سال ۱۳۹۱ در یکی از دبیرستان‌های دخترانه، حیدرعلی هومن، حمیدرضا وطنخواه، و سارا جهانزاد اعتبار و روایی آن را هنجاریابی کردند و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

ج) پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با استرس موس و بیلینگز (۱۹۸۴) تعداد گویه‌های مقابله‌ای را ۳۲ ماده تدوین کردند که شامل مقابله متمرکز بر مسئله - رویارویی متمرکز بر هیجان می‌شود و در طرح مقیاس لیکرت چهارنقطه‌ای برحسب انتخاب صفر تا سه نمره به پاسخ فرد تعلق می‌گیرد. بلینگز و موس اعتبار این پرسش‌نامه را برابر ۰/۶۲ گزارش کردند، درحالی‌که ضریب پایایی درونی برای روش‌های مقابله اجتنابی، شناختی فعال، رفتاری فعال به ترتیب برابر ۰/۴۴، ۰/۷۲، ۰/۸۰ گزارش شد.

پایایی خارجی پرسش‌نامه با استفاده از فرمول تصحیح اسپیرمن براون ۰/۷۸ ذکر شده است و براهنی و موسوی روایی (هم‌سانی درونی) این مقیاس را از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ ذکر کرده‌اند (معمارباشی اول ۱۳۹۰). ضریب پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۹ گزارش شده برای خرده‌مقیاس حل مسئله ۰/۹۰، برای مقابله مبتنی بر مهار هیجانی ۰/۶۵، برای مقابله مبتنی بر ارزیابی شناختی ۰/۶۸، برای مقابله مبتنی بر جسمانی کردن مشکلات ۰/۹۰، و برای مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی ۰/۹۰ حاصل شده است. اعتبار براساس هم‌سانی درونی این پرسش‌نامه از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ گزارش شده است (حسینی قدمگاهی ۱۳۷۶).

## ۶. روش اجرا

محقق با مراجعه به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات پرسش‌نامه‌ها را در میان ۱۵۰ نفر از دانشجویانی توزیع کرد که به شرکت در پژوهش تمایل داشتند. درنهایت، تعداد ۱۲۰ نفر از دانشجویان پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده را تحویل دادند که پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص داده‌های خام مربوط به صد نفر از اعضای گروه نمونه استخراج شد.

## ۷. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

روش تجزیه و تحلیل داده‌های خام استخراج شده از نمره گذاری پرسش نامه‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS صورت گرفت و به منظور آزمون فرضیه‌هایی از مدل آمار استنباطی مناسب رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

## ۸. تحلیل آماری داده‌های پژوهش

### ۱.۸ آمار توصیفی

جدول ۱. شاخص‌های گرایش‌های مرکزی و پراکندگی نمرات ذهن آگاهی، بلوغ اجتماعی، و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان زن

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
ذهن آگاهی	۱۰۸	۱۲۵/۹۴	۱۲/۷۲	۱۶۱/۸۴
مشاهده‌گری	۱۰۸	۴۱/۲۸	۶/۳۷	۴۰/۶۵
توصیف کردن	۱۰۸	۲۶/۲۸	۳/۰۶	۹/۴۰
عمل کردن با آگاهی	۱۰۸	۳۰/۵۴	۳/۶۳	۱۳/۱۵
پذیرش بدون قضاوت	۱۰۸	۲۷/۷۴	۴/۵۴	۲۰/۶۰
بلوغ اجتماعی	۱۰۸	۲۴۹/۰۲	۱۹/۹۴	۳۹۷/۵۵
جهت‌گیری شغلی	۱۰۸	۳۲/۵۲	۴/۶۷	۲۱/۸۲
ارتباط	۱۰۸	۳۴/۸۵	۴/۶۵	۲۱/۶۴
تعهد اجتماعی	۱۰۸	۳۲/۸۸	۳/۲۹	۱۰/۸۴
خودرهبری	۱۰۸	۲۷/۱۲	۲/۸۲	۷/۹۴
اعتماد معقول	۱۰۸	۲۵	۳/۴۷	۱۲/۰۶
تحمل اجتماعی	۱۰۸	۲۷/۱۶	۳/۰۸	۹/۴۸
تحمل فشار روانی	۱۰۸	۲۳/۱۶	۲/۹۳	۸/۶۰
همکاری	۱۰۸	۲۱/۹۱	۲/۴۷	۶/۱۲
آمادگی برای تغییر	۱۰۸	۲۴/۴۲	۲/۶۸	۷/۱۹
هیجانی	۱۰۸	۳۶/۱۹	۴/۳۲	۱۸/۶۳
حل مسئله	۱۰۸	۱۰/۳۵	۱/۸۳	۲/۹۸
حمایتی	۱۰۸	۱۰/۵۸	۲/۲۶	۵/۰۹
شناختی	۱۰۸	۴/۵۶	۱/۱۱	۱/۲۴
جسمانی	۱۰۸	۲۵/۲۸	۳/۹۹	۱۵/۹۰

براساس یافته‌های جدول ۱، می‌توان دید میانگین و انحراف معیار متغیر ذهن‌آگاهی به ترتیب ۱۲۵/۹۴ و ۱۲/۷۲ است. هم‌چنین، درمورد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی میانگین و انحراف معیار به ترتیب مشاهده‌گری ۴۱/۲۸، ۶/۳۷، توصیف‌کردن ۶/۳۸، ۳/۰۶ عمل‌کردن با آگاهی ۳۰/۵۴، ۳/۶۳ پذیرش بدون قضاوت ۲۷/۷۴، ۴/۵۴ محاسبه شد که میانگین مؤلفه مشاهده‌گری بیش‌تر از سایر مؤلفه‌هاست. میانگین و انحراف معیار متغیر بلوغ اجتماعی ۹۴/۰۲، ۱۹/۲۴۹ محاسبه شد و درمورد مؤلفه‌های آن میانگین و انحراف معیار به ترتیب درمورد جهت‌گیری شغلی ۳۲/۵۲، ۴/۶۷ ارتباط ۳۴/۸۵، ۴/۶۵ تعهد اجتماعی ۳۲/۸۸، ۳/۲۹ خودرهبری ۲۷/۱۲، ۲/۸۲ اعتماد معقول ۲۵، ۳/۴۷ تحمل اجتماعی ۲۷/۱۶، ۳/۰۸ تحمل فشار روانی ۲۳/۱۶، ۲/۹۳ همکاری ۲۱/۹۱، ۲/۴۷ آمادگی برای تغییر ۲۴/۴۲، ۲/۶۸ است که میانگین مؤلفه ارتباط بیش‌تر از سایر مؤلفه‌های بلوغ اجتماعی درمیان پاسخ‌گویان است. درمورد سبک‌های مقابله با استرس سبک برتر انتخابی توسط بیش‌تر اعضای گروه نمونه سبک مقابله‌ای جسمانی بود و سبک مقابله‌ای شناختی به کم‌ترین میزان توسط افراد ترجیح داده شد.

هم‌چنین، شاخص‌های هم‌بستگی پیرسون محاسبه‌شده درمورد رابطه متغیرهای پژوهش نشان دادند که بین مؤلفه توصیف‌کردن ذهن‌آگاهی و بلوغ اجتماعی برابر ۰/۳۸۴ است که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است. شاخص ضریب هم‌بستگی پیرسون بین مؤلفه پذیرش بدون قضاوت ذهن‌آگاهی و بلوغ اجتماعی هم‌بستگی ۰/۲۷۱- است که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است. هم‌چنین، شاخص هم‌بستگی بین ذهن‌آگاهی و جهت‌گیری شغلی بلوغ اجتماعی ۰/۰۲۱ بوده که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است. شاخص ضریب هم‌بستگی بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی ۰/۲۲۸- سطح و بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی پیرسون ۰/۲۱۵- بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی ۰/۲۴۴- بین مشاهده‌گری ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی ۰/۲۲۲- بین مشاهده‌گری ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله ۰/۲۱۸- است که همه موارد در آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است. شاخص هم‌بستگی بین مؤلفه توصیف‌کردن ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی ۰/۲۱۸- بین عمل‌کردن با آگاهی ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی ۰/۱۸۲- بین عمل‌کردن با آگاهی ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی ۰/۲۱۲- است که در آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است. شاخص ضریب هم‌بستگی پیرسون بین عمل‌کردن با آگاهی ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی ۰/۳۰۱ است که در آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است. شاخص ضریب

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان ... ۶۱

هم‌بستگی پیرسون بین پذیرش بدون قضاوت ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی می‌توان دید که مؤلفه هم‌بستگی ۰/۲۱۹- است که در آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است. هم‌چنین، بین مؤلفه مشاهده‌گری ذهن آگاهی با ارتباط بلوغ اجتماعی شاخص هم‌بستگی ۰/۲۵۵ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. بین مؤلفه توصیف‌کردن ذهن آگاهی با جهت‌گیری شغلی، ارتباط، و همکاری بلوغ اجتماعی شاخص ضرایب هم‌بستگی به‌ترتیب ۰/۲۵۴ و ۰/۵۰۹ و ۰/۲۹۴ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. اما این ضرایب باتوجه‌به سازه‌های تحمل اجتماعی و تعهد اجتماعی و تحمل فشار روانی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. عمل‌کردن با آگاهی با تعهد اجتماعی شاخص هم‌بستگی ۰/۲۰۹- را نشان داده که در سطح ۰/۰۵ و با اعتماد معقول در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. و درنهایت، درمورد پذیرش بدون قضاوت با اعتماد معقول و تحمل اجتماعی شاخص هم‌بستگی به‌ترتیب ۰/۲۸۷- و ۰/۲۹۰ را نشان داده شد که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

## ۲.۸ آمار استنباطی

فرضیه اول: بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی رابطه وجود دارد.

جدول ۲. شاخص  $R^2$  در یک مورد رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در دانشجویان زن

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۰۱۶	۰/۰۰۰	-۰/۰۰۹	۲۰/۰۳

براساس جدول ۲  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۰۹- بوده است که بر این مبنای می‌توان گفت تنها ۰/۹ درصد واریانس بلوغ اجتماعی (متغیر ملاک) به‌وسیله ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می‌شود.

جدول ۳. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۱۰/۶۸	۱	۱۰/۶۸۴	۰/۰۲۷	۰/۸۷۱
باقی مانده	۴۲۵۲۷/۲۸	۱۰۶	۴۰۱/۲۰۱		
جمع	۴۲۵۳۷/۹۶۳	۱۰۷			

جدول ۳ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد از آن‌جاکه F به‌دست‌آمده ۰/۰۲۷ است که در سطح معنی‌داری ۰/۸۷۱ مطرح شده است، معناداری مدل رگرسیون در سطح آلفای ۰/۰۵ تأیید نمی‌شود.

جدول ۴. ضریب بتای استاندارد شده

Sig سطح معنی‌داری	T	ضرایب معیار نشده		مدل
		ضرایب معیار شده بتا	B خطای معیار	
۰/۰۰۰	۱۲/۷۶۳		۲۴۵/۸۹۰ ۱۹/۲۶۶	ثابت
۰/۸۷۱		۰/۰۱۶	۰/۰۲۵ ۰/۱۵۲	ذهن‌آگاهی

بر اساس جدول ۴، ضریب بتای استاندارد شده، می‌توان دید بتا برابر با ۰/۰۱۶ بوده است که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. پس، از سوی دیگر این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن‌آگاهی و بلوغ اجتماعی تأثیر معنی‌داری در یک‌دیگر ندارند. پس، فرضیه اول، مبنی بر این‌که بین ذهن‌آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان دانشجویان زن رابطه معنی‌دار وجود دارد، تأیید نمی‌شود.

فرضیه دوم: بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی رابطه وجود دارد.

جدول ۵. شاخص  $R^2$  درمورد رابطه با ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی در دانشجویان

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۲۲۸	۰/۰۵۲	۰/۰۴۳	۴/۲۲۱۴۳

بر اساس جدول شماره ۵  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۴۳ بوده است که می‌توان گفت ۴/۳ درصد واریانس سبک مقابله با استرس هیجانی (متغیر ملاک) به وسیله ذهن‌آگاهی در دانشجویان زن تبیین می‌شود.

جدول ۶. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه ی آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۱۰۳/۹۴۷	۱	۱۰۳/۹۴۷	۵/۸۳۳	۰/۰۱۷
باقی مانده	۱۸۸۸/۹۷۰	۱۰۶	۱۷/۸۲۰		
جمع	۱۹۹۲/۹۱۷	۱۰۷			

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان ... ۶۳

جدول ۶ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد از آن‌جاکه F به دست آمده ۵/۸۳۳ است که در سطح معناداری ۰/۰۱۷ مطرح شده است، پس معنی داری مدل رگرسیون در سطح  $X=0/051$  تأیید می‌شود.

جدول ۷. ضریب بتای استاندارد شده

Sig سطح معنی داری	T	ضرایب معیار نشده		مدل
		ضرایب معیار شده بتا	B خطای معیار	
۰/۰۰۰	۱۱/۳۱۷		۴۵/۹۵۲	ثابت
۰/۰۱۷	-۲/۴۱۵	-۰/۲۲۸	-۰/۰۷۷	ذهن آگاهی

بر اساس جدول ۷ ضریب بتای استاندارد شده، می‌توان دید که بتا برابر با  $-۰/۲۲۸$  بوده و در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است و بر اساس آن می‌توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش‌بین)  $-۰/۲۲۸$  افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک، یعنی سبک مقابله با استرس هیجانی، حاصل خواهد شد. از سوی دیگر، این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس هیجانی تأثیر معنی دار و معکوسی در یکدیگر دارند.

پس، فرضیه دوم، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی در میان دانشجویان رابطه معنی دار وجود دارد، تأیید می‌شود.

فرضیه سوم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله رابطه وجود دارد.

جدول ۸ شاخص  $R^2$  در رابطه با ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله در دانشجویان

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۱۶۰	۰/۰۲۶	۰/۰۱۶	۱/۷۱۱۴۶

بر اساس جدول ۸  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۱۶ بوده که می‌توان گفت ۱/۶ درصد واریانس سبک مقابله با استرس حل مسئله (متغیر ملاک) به وسیله ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می‌شود.

جدول ۹. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۸/۱۴۴	۱	۸/۱۴۴	۲/۷۸۰	۰/۰۹۸
باقی مانده	۳۱۰/۴۸۶	۱۰۶	۲/۹۲۹		
جمع	۳۱۸/۶۳۰	۱۰۷			

جدول ۹ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد از آن‌جاکه F به‌دست‌آمده ۲/۷۸۰ است که در سطح معناداری ۹۸٪ بالاتر از آلفای ۰/۰۵ مطرح شده است، براساس آن معنی‌داری مدل رگرسیون تأیید نمی‌شود.

جدول ۱۰. ضریب بتای استاندارد شده

Sig سطح معنی‌داری	T	ضرایب معیار نشده		مدل
		ضرایب معیار شده بتا	B خطای معیار	
۰/۰۰۰	۷/۹۴۸		۱۳/۰۸۳	ثابت
۰/۰۹۸	-۱/۶۶۷	-۰/۱۶۰	-۰/۰۲۲	ذهن‌آگاهی

براساس جدول ۱۰ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید که بتا برابر با -۰/۱۶۰ بوده است که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن‌آگاهی و سبک مقابله با استرس حل مسئله تأثیر معنی‌داری در یک‌دیگر ندارند. پس، فرضیه سوم، مبنی بر این‌که بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید نمی‌شود.

فرضیه چهارم: بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۱۱. شاخص  $R^2$  در رابطه با ذهن‌آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی در دانشجویان

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	-۰/۲۱۵	۰/۰۴۶	۰/۰۳۷	۲/۲۱۲۸۰

براساس جدول ۱۱،  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۳۷ بوده است که می‌توان گفت ۳/۷ درصد واریانس سبک مقابله با استرس حمایتی (متغیر ملاک) به وسیله ذهن‌آگاهی در دانشجویان زن تبیین می‌شود.

جدول ۱۲. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
رگرسیون	۲۵/۲۲۵	۱	۲۵/۲۲۵	۵/۱۵۲	۰/۰۲۵
باقی مانده	۵۱۹/۰۲۵	۱۰۶	۴/۸۹۶		
جمع	۵۴۴/۲۵۰	۱۰۷			

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان ... ۶۵

جدول ۱۲ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد، از آن‌جا که F به دست آمده ۵/۱۵۲ است که در سطح معناداری ۰/۰۲۵ مطرح شده است، معنی داری مدل رگرسیون در سطح آلفا ۰/۰۵ تأیید می‌شود.

جدول ۱۳. ضریب بتای استاندارد شده

Sig سطح معنی داری	T	ضرایب معیار نشده		مدل
		ضرایب معیار شده	خطای معیار	
۰/۰۰۰	۷/۲۳۱	بتا	B	ثابت
۰/۰۲۵	-۲/۲۷۰	-۰/۲۱۵	-۰/۰۳۸	ذهن آگاهی

بر اساس جدول ۱۳ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید بتا برابر با ۰/۲۱۵- بوده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است و بر اساس آن می‌توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش‌بین) ۰/۲۱۵- افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک، یعنی سبک مقابله با استرس حمایتی، حاصل خواهد شد. از سوی دیگر، این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس حمایتی تأثیر معنی دار و معکوسی در یکدیگر دارند.

پس، فرضیه چهارم، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید می‌شود.

فرضیه پنجم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۱۴. شاخص  $R^2$  در رابطه با ذهن آگاهی  
با سبک مقابله با استرس شناختی در دانشجویان زن

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۲۴۴	۰/۰۶۰	۰/۰۵۱	۳/۸۱۵۲۹

بر اساس جدول ۱۴  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۵۱ بوده است که بر اساس آن می‌توان گفت ۵/۱ درصد واریانس سبک مقابله با استرس شناختی (متغیر ملاک) به وسیله ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می‌شود.

جدول ۱۵. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۱۰۱/۵۴۶	۱	۱۰۱/۵۴۶	۶/۷۲۷	۰/۰۱۱
باقی مانده	۱۶۰۰/۱۲۱	۱۰۶	۱۵/۰۹۵		
جمع	۱۷۰۱/۶۶۷	۱۰۷			

جدول ۱۵ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد، از آن جاکه F به دست آمده ۶/۷۲۷ است، معنی داری مدل رگرسیون در سطح آلفای ۰/۰۵ تأیید می‌شود.

جدول ۱۶. ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		T	Sig سطح معنی داری
	B	خطای معیار		
ثابت	۳۴/۹۲۲	۳/۷۳۷	۹/۳۴۵	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	-۰/۰۷۷	۰/۰۳۰	-۲/۵۹۴	۰/۰۱۱

بر اساس جدول ۱۶، ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید بتا برابر با  $-۰/۲۴۴$  بوده که در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است و بر اساس آن می‌توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش‌بین)  $-۰/۲۴۴$  افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک، یعنی سبک مقابله با استرس شناختی، حاصل خواهد شد. از سوی دیگر، این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس شناختی تأثیر معنی دار و معکوسی در یکدیگر دارند.

پس، فرضیه پنجم، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی در میان دانشجویان زن رابطه وجود دارد، تأیید می‌شود.

فرضیه ششم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی در میان دانشجویان زن رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۱۷. شاخص  $R^2$  در رابطه با ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی در دانشجویان زن

مدل	R	$R^2$	$R^2$ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۱۷۳	۰/۰۳۰	۰/۰۲۱	۱/۱۰۱۳۷

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در میان دانشجویان ... ۶۷

براساس جدول ۱۷،  $R^2$  تنظیم شده ۰/۰۲۱ بوده است که براساس آن می‌توان گفت ۲/۱ درصد واریانس سبک مقابله با استرس جسمانی (متغیر ملاک) به وسیله ذهن آگاهی در دانشجویان تبیین می‌شود.

جدول ۱۸. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۳/۹۶۵	۱	۳/۹۶۵	۳/۲۶۹	۰/۰۷۳
باقی مانده	۱۲۸/۵۸۱	۱۰۶	۱/۲۱۳		
جمع	۱۳۲/۵۴۶	۱۰۷			

جدول ۱۸ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد که از آن‌جا که F به دست آمده ۳/۲۶۹ است که در سطح معناداری بالاتر از آلفای ۰/۰۵ مطرح شده است، معنی داری مدل رگرسیون تأیید نمی‌شود.

جدول ۱۹. ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار شده		T	Sig سطح معنی داری
	B	خطای معیار		
ثابت	۶/۴۷۱	۱/۰۵۹	۶/۱۰۸	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	-۰/۰۱۵	۰/۰۰۸	-۱/۸۰۸	۰/۰۷۳

براساس جدول ۱۹ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید که بتا برابر با ۰/۱۷۳- بوده است و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست. این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس جسمانی تأثیر معنی داری در یکدیگر دارند. پس، فرضیه ششم، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید نمی‌شود.

## ۹. بحث و نتیجه گیری

مقاله حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس انجام شد. نتایج حاصل از آن نشان داد که رابطه معنی داری بین ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی و همچنین ذهن آگاهی با سبک‌های مقابله‌ای حل مسئله وجود ندارد و بین ذهن آگاهی با سبک مقابله‌ای شناختی، هیجانی، و حمایتی رابطه‌ای معکوس و معنادار وجود

دارد. در مورد عدم رابطه بین ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی این یافته مغایر با یافته‌های پاتریشیا لهر و نائیلیس دیاز (۲۰۱۰)، در پژوهش خود در مورد آموزش کودکان اقلیتی دارای احساس نگرانی و ناراحتی است که در آن پژوهش آموزش ذهن آگاهی به بهبودی بلوغ اجتماعی منجر می‌شود. در تفسیر این یافته انتظار بر این بود که دانشجویان در این مقطع تحصیلی از رشد هیجانی اجتماعی و بلوغ اجتماعی به همراه آگاهی‌های فراشناختی کافی برخوردار باشند، به نحوی که این دو مسیر رشد شناختی و هیجانی اجتماعی به موازات هم در راستای تکامل توان‌مندی‌های ذهنی آنان رشد کرده باشد یا تحقق یافته باشد. عدم وجود رابطه معنادار بین دو متغیر پیش‌بین و ملاک مزبور در میان دانشجویان بیان‌گر این است که این نسل جوان از آموزش‌های کافی، شامل خود‌نظم‌دهی شناختی برای به‌کارگیری توان‌مندی‌های ذهنی خود در مبادلات اجتماعی، برخوردار نبوده‌اند و احتمالاً از مهارت‌های کافی برای تعامل با دیگران و مدیریت روابط اجتماعی در فعالیت‌های روزمره خود در هر حیطه‌ای که مستلزم به‌کارگیری توان‌مندی‌های بلوغ اجتماعی و فراشناختی است ناکارآمد عمل می‌کنند. همین توجه نظام آموزشی و مسئولان را به یک مسئله مهم معطوف می‌کند که همانا کنترل بسیاری از مشکلات روان‌شناختی نسل جوان در فرایند آموزش و پرورش آنان در راستای مسائل و مشکلات روزمره و زندگی تحصیلی به‌خصوص در روابط اجتماعی آنان با خانواده‌ها، هم‌سالان، و احتمالاً در زمینه‌های مختلف زندگی اجتماعی است و ضرورت آموزش خودنظم‌دهی‌های شناختی و توجه به روند رشد هیجانی نسل نوجوان و جوان جامعه و مشکلات متعدد آن‌ها را در حیطه‌های مختلف و آموزش شیوه‌های مقابله با آن‌ها به‌نحو صحیح و مطلوب طلب می‌کند.

فرضیه دوم پژوهش، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس هیجانی رابطه معناداری وجود دارد، تأیید شد و دیده شد که این نتیجه ناهم‌سوست با یافته‌های پژوهش مقایسه‌اثربخشی آموزش‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جان‌بازان شیمیایی (نریمانی و دیگران ۱۳۸۹) که بر اثربخشی ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان تأکید دارد. یافته پژوهش فعلی به‌نظر منطقی نیست؛ زیرا وجود آگاهی‌های فراشناختی، به‌ویژه خودنظم‌دهی شناختی که افراد را در مواجهه با روی‌دادها و مسائل استرس‌زا و سبک‌های مقابله‌ای غیرهیجانی یعنی سبک‌های شناختی، حل مسئله، یا احیاناً حمایتی هدایت کند، مستدل است.

فرضیه سوم پژوهش یعنی بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله رابطه معناداری وجود دارد، در سطح آلفای ۰/۰۵ تأیید نشده در تبیین یافته پژوهش فعلی استناد به ضریب تعیین R2 می‌توان گفت این یافته مستدل به‌نظر نمی‌رسد؛ زیرا انتظار بر این است که آگاهی فراشناختی برخواسته از سطح بالای ذهن آگاهی به‌کارگیری سبک مقابله‌ای استرس

حل مسئله را با درصد واریانس بالاتری نزد دانشجویان تبیین کند که دیده شد چنین نیست. به بیان دیگر، افزایش سطح تحصیلات در میان نسل جوان ما با تأکید بر دانش عملی اعضای گروه نمونه که دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد بودند ضرورتاً به‌کارگیری رویکرد حل مسئله را در مواجهه با مسائل فشارزای زندگی نزد آنان تبیین نمی‌کند. اگرچه این یافته جای بحث بسیار دارد و توجه مریبان به وضعیت محتوایی نظام آموزشی از خانواده تا مقاطع تحصیلی بالا در رشد هیجانی، اجتماعی، و شناختی دانشجویان را به خود معطوف می‌کند، نشان می‌دهد که علت این چیست که چرا بنابه یافته‌هایی که تاکنون اشاره رفت، هیچ رابطه‌ای بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی وجود ندارد یا چرا دانشجویان گروه نمونه ما بیش‌تر از سبک مقابله‌ای هیجانی یا جسمانی استفاده می‌کنند. این یافته ناهم‌سوست با یافته‌های پژوهش نریمانی و دیگران (۱۳۹۱) که به رابطه مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی و سبک مقابله مسئله‌مدار اشاره دارد.

فرضیه چهارم پژوهش حاکی از آن است که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی رابطه معناداری وجود دارد و در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید شد؛ به این معنا که دو متغیر تأثیر کم، معکوس، و معناداری در یک‌دیگر دارند. ضریب تعیین  $R^2$  تنظیم‌شده نشان داد ۳/۷٪ از واریانس سبک مقابله با استرس حمایتی ذهن آگاهی دانشجویان را تبیین می‌کند. این یافته‌ها هم در اعضای گروه نمونه، بنابر آنچه تاکنون ذکر کردیم، مستدل به نظر می‌رسد؛ زیرا هرچه ذهن آگاهی فراشناختی افراد کم‌تر باشد، در مواجهه با استرس آنان بیش‌تر از حمایت دیگران برای حل و فصل مشکلات خود استفاده می‌کنند. این یافته ناهم‌سوست با نتایج پژوهش براوان و دیگران (Brown et al. 2007) که در آن تأثیرات مثبت ذهن آگاهی در رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت است و بهبود قابلیت‌های انفرادی و اجتماعی و در نتیجه رشد حمایت اجتماعی از فرد را دربردارد.

فرضیه پنجم پژوهش، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی رابطه معناداری وجود دارد، با ۹۵٪ اطمینان تأیید شد؛ به بیان دیگر، دو متغیر یادشده تأثیر کم، معکوس، معنادار در یک‌دیگر دارند و ضریب تعیین  $R^2$  ۵/۱٪ از واریانس سبک مقابله با استرس شناختی به وسیله متغیر پیش‌بین ذهن آگاهی در دانشجویان تعیین می‌شود. بنابر تعریف فراشناخت انتظار می‌رفت که رابطه مثبتی بین دو متغیر به‌نحو منطقی وجود داشته باشد، اما به‌استناد یافته‌های قبلی، که به آن‌ها اشاره شد، آگاهی‌های فراشناختی دانشجویان رابطه معکوس با سبک مقابله‌ای شناختی نشان داد. این یافته هم‌سوست با پژوهش برنان، گیلبرت، مایکل، و کریستوفر (Gilbert et al. 2010) که در آن به رابطه معکوس توجه مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت

منفی اشاره شده و بر این موضوع تأکید شده است که احساسات منفی و شناخت منفی به‌طور قابل توجه و معناداری با توجه مبتنی بر ذهن آگاهی تعدیل می‌شود. در نهایت، فرضیه ششم پژوهش، مبنی بر این که بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس جسمانی رابطه معنادار وجود دارد، در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید نشد؛ یعنی دو متغیر تأثیر معناداری در یک‌دیگر ندارند. تنها ۲/۱٪ از واریانس سبک مقابله با استرس جسمانی را متغیر پیش‌بین ذهن آگاهی در دانشجویان تبیین می‌کند و این یافته هم‌سوست با پژوهش داویدسون و همکاران (Davidson et al. 2003) که بیان‌گر تأکید بر افزایش کارکرد ایمنی و تأثیرات ذهن آگاهی در سلامت جسمانی است. با توجه به آزمون فرضیه‌ها از طریق مدل آماری رگرسیون چندمتغیره در کل می‌توان گفت متغیر پیش‌بین ذهن آگاهی به بیش‌ترین میزان واریانس سبک مقابله با استرس حل مسئله را به‌منزله متغیرهای ملاک تبیین می‌کند که بر این یافته باید تأمل کرد؛ یعنی کیفیت رابطه‌ای بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با حل مسئله سبک مقابله با استرسی که انتظار می‌رود با رشد آگاهی‌های فراشناختی نزد دانشجویان توسط آنان بیش‌تر به کار گرفته شود. از طرفی، ذهن آگاهی واریانس سبک مقابله با استرس هیجانی بیش‌تر از واریانس سبک مقابله با استرس حمایتی تبیین شد؛ به بیان دیگر رابطه بین سبک مقابله با استرس هیجانی و ذهن آگاهی در میان دانشجویان قوی‌تر گزارش شده است. این یافته نهم‌سوست با نتایج پژوهش ونستین، براون، و رایان (۲۰۰۹) که به رابطه منفی ذهن آگاهی و سبک مقابله هیجانی اشاره دارد. در تبیین یافته اخیر می‌توان گفت نظر به نتایج قبلی این پژوهش یافته اخیر دور از انتظار نبود؛ زیرا نبود رابطه معنی‌دار بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی نشان می‌دهد که اعضای گروه نمونه حتی اگر از توانایی فراشناختی از مهارت‌های کافی برخوردار باشند، احتمالاً مدیریت بسنده‌ای در روابط اجتماعی خود ندارند تا به‌هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا بتوانند بر حمایت و روابط دیگران تکیه کنند و از بی‌واسطه‌ترین تدبیر مقابله با استرس، یعنی راه‌بردهای هیجانی بیش‌تر، بهره می‌گیرند.

با نگاه اجمالی به درمان‌های موج سوم روان‌شناسی، می‌توان به این موضوع پی‌برد که ذهن آگاهی پایه و اساس این درمان‌ها را تشکیل می‌دهد و از اهمیت ویژه‌ای در روان‌شناسی امروز برخوردار است. پس، می‌توان اهمیت آن را در عملکرد افراد به‌صورت فردی و انعکاس آن در جامعه نتیجه گرفت. افرادی که از سلامت روانی به‌هنجاری برخوردارند، از بلوغ اجتماعی بالایی برخوردارند و روش مقابله با استرس آنان غالباً مسئله‌محور و شناختی برای حل مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی است. در این باره، نقش آگاهی فراشناختی حائز اهمیت است که در واقع مدیریت تفکر و راه‌بردهای شناختی افراد توسط خویش است؛ زیرا آنان قادرند در

مواجهه با مسائل و مشکلات در ارتباطات متقابل خویش با توان‌مندی‌های شناختی خویش در حل و فصل آن‌ها بهتر عمل کنند، ضمن این‌که در رویارویی با موقعیت‌های فشارزا با تحلیل موقعیت و به‌کارگیری راهبردهای شناختی حل مسئله با موقعیت مقابله کنند. تصویر کلی ارائه شده در برخی جهات توسط پژوهش فعلی به‌طور مستدل تأیید نشد و ریشه این تناقضات را قطعاً می‌توان در شیوه‌های جامعه‌پذیری کودک، شیوه‌های فرزندپروری والدین، و محتوای برنامه‌های درسی در نظام آموزش و پرورش جست. در نگاهی گذرا می‌توان دید تأکید جدی بر آموزش فنون و راهبردهای فراشناختی به دانش‌آموزان و دانشجویان و آموزش مهارت‌های مدیریت روابط اجتماعی و هیجانی به آنان وجود ندارد و گرنه بسیاری از معضلات را در میان دانش‌آموزان، چه در حوزه یادگیری و آموزشی و چه در حوزه روابط بین‌فردی، با خود و مریمان شاهد نبودیم. باتوجه به این‌که جامعه امروز با مشکلات عدیده‌ای از جمله طلاق، اعتیاد، و اختلالات روانی بسیاری از جمله افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کند، و باتوجه به نتایج حاصل از این پژوهش که مغایر با فرضیه‌های پژوهش است و خود بیان‌گر فقدان بلوغ اجتماعی لازم و کافی و عدم کاربرد سبک‌های مقابله، حل مسئله، و شناختی است، آموزش ذهن آگاهی و گنجاندن آن در برنامه پرورشی و تربیتی می‌تواند گام مهمی در سلامت روان جامعه باشد تا عملکرد افراد را در سطوح مختلف بالا ببرد و جامعه را از آسیب‌های فراوان مصون دارد.

#### ۱۰. پیشنهادهای

۱. پیش‌نهاد می‌شود این پژوهش با در نظر گرفتن متغیرهای تعدیل‌کننده جنسیت، سطح تحصیل، طبقه اجتماعی، و اقتصادی در میان آحاد جامعه اجرا شود؛
۲. پیش‌نهاد می‌شود این پژوهش با تأکید بر اهمیت رشد نوجوانی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه، چه پسر و چه دختر، اجرا شود؛
۳. پیش‌نهاد می‌شود این پژوهش به‌صورت مداخله‌ای پیش‌آزمون و پس‌آزمون، یعنی آموزش ذهن آگاهی درمورد دیگر سازه‌های روان‌شناختی، نظیر متغیرهای همین پژوهش یعنی بلوغ اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس، اجرا شود.

#### کتاب‌نامه

استورا، جان بنیامین (۱۳۷۷)، *تنیدگی یا استرس: بیماری جدید تمدن*، ترجمه پریخ دادستان، تهران: رشد.

- افروز، غلامعلی (۱۳۸۴)، *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی*، تهران: دانشگاه تهران.
- فیض، عبدالله، حمیدطاهر نشاط‌دوست، و حسین نائلی (۱۳۸۰)، «بررسی رابطه سرسختی روان‌شناختی و روش‌های مقابله با تنیدگی»، *مجله روان‌شناسی*، ش ۲۰.
- گرامی، م. (۱۳۸۷)، *تغش شیوه‌های فرزندپروری در خودپنداره و بلوغ اجتماعی در دانش‌آموزان شهر جاسک*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- محمدی، مسعود (۱۳۸۴)، *بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- میرزایی، جعفر، محمدرضا خدایی، و پروانه محمدخانی (۱۳۸۵)، «تأثیر خشونت‌های جنسی در بلروز اختلال استرس پس از ضربه (PTSD)»، *مجله توان‌بخشی*، دوره ۷، ش ۴.
- نریمانی، محمد و دیگران (۱۳۸۹)، «مقایسه اثربخشی آموزش‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جان‌بازان شیمیایی»، *مجله روان‌شناسی بالینی*، س ۲، ش ۴.

- Bishop, S. R. et al. (2004), "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, no. 11.
- Brown, K. W., R. M. Ryan, and J. D. Creswell (2007), "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects", *Psychological Inquiry*, vol. 18, no. 4.
- Chambers, R., E. Gullone, and N. B. Allen (2009), "Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review", *Clinical Psychology Review*, no. 29.
- Davidson, R. J. et al. (2003), "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation", *Psychosomatic Medicine*, no. 66.
- Dickman, C. R. (1982), "Some Observations of the Behaviour and Nest Utilization of Free-Living *Antechinus Stuartii* (Marsupialia: Dasyuridae)", *Australian Mammalogy*, no. 5.
- Evans, S. et al. (2008), "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder", *J Anxiety Disord*, no. 22.
- Folkman, S. and R. S. Lazarus (1992), "Coping as a Mediator of Emotion", *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 11.
- Gilbert P. et al. (2010), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, Third Ed., London: SAGE Publications Ltd.
- Kabat- Zinn, J. (1990), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn, J. (1994), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delacourt.
- Robinson, C. C. et al. (2001), *The parenting style and Dimensions Questionnaire (PSQD)*, *Handbook Family Measure Metechniques*, vol 3, Thousand Oaks: Sage.
- Smith, E. et al. (2004), "Evaluation of Life Skills Training and Infused-Life Skills Training in a Rural Setting: Outcomes at Two Years", *Journal of Alcohol and Drug Education*, vol. 48, no. 1.