

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

ژانست 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 غیر آزمایشی، 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 به شرح زیر تکمیل نمودند. پرسشنامه ذهن آگاهی کتاکی (KIMS) (۲۰۰۴)، پرسشنامه راتو (RSMS) (۱۹۸۶) و پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس بیلنگز و موس (۱۹۸۱) (CRI). داده‌های خام پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تحلیل‌های آماری توصیفی قرار گرفته و فرضیه‌های پژوهش با استفاده از مدل آمار استنباطی رگرسیون چند متغیره آزمون شدند. یافته‌های این پژوهش بیانگر وجود رابطه معکوس و معنی دار میان ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس شناختی، هیجانی و حمایتی و عدم رابطه معنی دار 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، Zkheyriehmojan@yahoo.com

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

۱. مقدمه

فشار روانی یا استرس (Stress) از عمده معضلات تهدیدکننده بهداشت روانی آحاد جامعه امروز است. فشار روانی را فرایند ارزیابی رویدادهای محیطی تحت عنوان زیان بار، تهدیدکننده یا چالش برانگیز دانستند که پاسخ دهی به آن ارزیابی ها، با تغییرات هیجانی، شناختی، رفتاری همراه است (سیرز و همکاران، ۱۹۸۸). استرس کنش وری فرد را در قلمرو اجتماعی، روانشناختی، جسمانی و خانوادگی مختل می‌کند، نارضایتی حرفه ای، کاهش تولید و افزایش خطا را در پی دارد، بر آن اساس تغییرات روانشناختی مانند افزایش تحریک پذیری، اضطراب، تنش، حالت عصبی در مهار خود، روابط اجتماعی و خانوادگی ایجاد شده که، با تضعیف نظام مصون کننده بدن فرد را مستعد بیماری ها می‌سازد و تغییرات رفتاری نامطلوبی مانند اعتیاد به الکل و یا داروها را سبب می‌گردد، احتمال طلاق و خودکشی را افزایش می‌دهد و در دراز مدت بروز بیماری‌های مزمن چون فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و تنگی نفس و جز آن را در پی دارد (استورا، ۱۳۷۷).

فراوانی پژوهشهایی که استرس را موجب اختلال روانی و حتی جسمانی دانسته اند، باعث شده تا به طور قطع بتوان گفت که استرس بیماری زا است به طوری که به آن لقب بیماری تمدن داده اند. در واقع اهمیت فشار روانی به عنوان ناهماهنگی ادراک شده میان ملزومات موقعیت و منافع فرد به حدی است که افراد را وا می‌دارد از تلاشها و فعالیت های متعددی برای کنار آمدن با موقعیت استرس زا و کاهش فشار روانی بهره گیرند (سارافینو ۲۰۰۲ به نقل از میرزایی و همکاران، ۱۳۸۳). فرایند کنار آمدن با استرس در بردارنده کوششهای حل مسئله فعال و کوششهای در جهت کنترل هیجانی است (سیرز و همکاران، ۱۹۸۸). در همین رابطه لازاروس معتقد است فرایند انطباق با فشار روانی عبارت از تلاشهای شناختی و رفتاری برای تسلط، کاهش با تحمل درخواستهای بیرونی و درونی ناشی از فعالیت پر استرس (فولکمن و لازاروس، ۱۹۹۲). پژوهش های مختلف نشان می‌دهد که سبک های مقابله ای مسأله مدار بیشتر از سبک های مقابله ای غیر مسأله مدار بر رفاه و سلامتی تأثیر می‌گذارد. روش های مسأله مدار معمولاً حس مهار و خوش بینی را در افراد تقویت می‌کنند و به رفع تنیدگی منجر می‌شود در حالیکه روش های مقابله ای هیجان مدار مثل سرزنش خود و سوء مصرف مواد ممکن است به طور موقت منجر به کاهش استرس شود اما در نهایت منجر به عوارض جسمانی و روان شناختی می‌شود. (رایس، ۱۹۹۲؛ شریدان و راد ماچر، ۱۹۹۹؛ به نقل از فیض، ۱۳۸۰). تحقیق دیگری کارآمدی سبک مقابله مسأله مدار و

عدم کارآیی شیوه هیجان مداری را در مواجهه با استرس نشان می دهد، تحقیقی است که بر روی ۸۳ نفر از دانشجویان توسط هوسونگ (۲۰۰۳) انجام شده است. در این بررسی دانشجویانی که شیوه رویارویی آنها با استرس روش مسأله مدار بود کمتر در خطر استفاده از مشروبات الکلی که جزو روش های هیجان مدار محسوب می شود، بودند.

انسان اصالتاً موجودی اجتماعی است و جنبه اجتماعی رشد کودک پایه و اساس روابط اجتماعی او را در زندگی تشکیل می دهد. بدون تردید، مهمترین بعد شخصیت افراد بعد اجتماعی آن است که طی فرایند اجتماعی شدن شکل می گیرد (افروز، ۱۳۸۴). اجتماعی شدن، Socialization فرایندی است که طی آن کودکان باورها، هنجارها، مهارت ها، انگیزه ها و رفتارهایی را کسب می کنند که توسط دیگر اعضای جامعه تعریف شده است (شافر و کیپ، ۲۰۰۷؛ نقل از گرامی، ۱۳۸۷) تا توانایی مواجهه با محیط اجتماعی در حال توسعه را کسب کنند که این پدیده زمینه ساز رشد و تکامل بلوغ اجتماعی است. به این ترتیب یکی از ویژگی های جامعه ای امن، سالم و با نشاط وجود رفتارهای اجتماعی رشد یافته در سطح آن جامعه است. بی تردید وجود ناهنجاری در رفتارها و به ویژه روابط اجتماعی، امنیت روانی هر جامعه ای را به خطر می اندازد و پویایی، نشاط و حرکت به سوی رشد و تعالی را در آن جامعه مختل می کند. انسان در وادی زندگی در می یابد که رضایت، در گرو مبادله عواطف و احترام با دیگران حاصل می شود و احساس خوشبختی و مفید بودن به میزان بلوغ اجتماعی فرد بستگی دارد؛ بلوغ اجتماعی بر توانایی فرد در مواجهه با محیط اجتماعی در حال گسترش تاکید دارد (رایبسون، ۲۰۰۱).

بلوغ اجتماعی طی فرایندی میسر می شود که در آن افراد رفتارها و نگرش هایی را کسب می کنند، که با توسل به آنها اجازه میابند تا در درون محیط اجتماعی خود به گونهای عمل کنند که مزایای متقابلی برای خودشان و دیگران همراه داشته باشد. افراد از طریق بلوغ اجتماعی رابطه بین فردی و هویت جنسی را کسب میکنند و هنجارهای اجتماعی و وجدان در آنها پرورش می یابد (روید، توماس، ۱۹۸۶؛ نقل از گرامی، ۱۳۸۷)؛ همچنین بلوغ اجتماعی فرد در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت های آینده اجتماعی نیز تاثیر دارد (وایتزمن، ۱۹۸۰؛ به نقل از همان منبع). بلوغ اجتماعی شامل مهارتها و جنبه های گوناگونی است از جمله: رفتار مسئولانه اجتماعی، کیفیت رابطه با همسالان، خود تنظیمی (شامل هدف گیری، اعتماد میان فردی، خود آگاهی، همدلی، سبک های حل مسئله)، مقابله با هیجانات و تصمیم گیری (ونتزل ۱۹۹۱؛ نقل از اسمیت، ۲۰۰۴).

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

در پژوهشی نقش سبک‌های فرزند‌پروری مادران در بر بلوغ اجتماعی نوجوانان (تیزهوش، آهسته‌گام و عادی) مورد بررسی 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 می‌باشد. یکی از جنبه‌های آن که در ارتباط با بهزیستی روانشناختی، مورد بررسی واقع شده، ذهن آگاهی است. مطالعات پژوهشی نشان داده‌اند که ارتقای ذهن آگاهی، رشد بسیاری از مولفه‌های بهزیستی را تسهیل می‌کند (مثلاً کابات زین، ۱۹۹۰).

ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان توجه یا هشیاری ارتقا یافته از تجربه جاری و واقعیت حاضر در نظر گرفت. به‌طور مشخص، یک خصوصیت مرکزی ذهن آگاهی، آگاهی و توجه باز یا پذیرا توصیف شده است (دیکمن، ۱۹۸۲). ذهن آگاهی ریشه در سنت‌های فلسفه‌های شرق دارد و در رسیدن به روشن‌ضمیری دارای اهمیت ویژه‌ای است. این مفهوم توسط جان کابات زین در راستای تحقق برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) در سال ۱۹۷۹ وارد حوزه روانشناسی شد. از آن زمان تا کنون مطالعات بالینی فواید جسمی و روانی ذهن آگاهی را نمایان ساخته‌اند. از دهه ۱۹۷۰ روانشناسی بالینی و روانپزشکی ابزارهای متعددی را بر اساس ذهن آگاهی برای کمک به افراد دارای مشکلات روانشناختی مختلف توسعه داده‌اند. ذهن آگاهی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: توجه کردن در یک مسیر مشخص، به صورت هدفمند و غیر قضاوتی (کابات زین، ۱۹۹۴)؛ و نیز نوعی آگاهی غیر تفصیلی، غیر قضاوتی و معطوف به زمان حال که طی آن هر فکر، احساس و یا حسی که در فضای توجهی به همان صورتی که هست برانگیخته می‌شود (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴).

از آنجا که پدیده ذهن آگاهی تحت عنوان آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات، انگیزه‌ها است به صورتی که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. بنابراین به نظر می‌رسد این

سازه را در تقاطع با دو سازه بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با استرس در جوانان مورد توجه قرار دارد زیرا یکی از جایگاه های مهم این پدیده در زندگی افراد در راستای تاثیر آن بر بکارگیری بهترین راهکارهای مقابله با استرس است، پس یافتن این سوالات مورد توجه قرار گرفت که چه رابطه ای میان ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان افراد جوان وجود دارد و همچنین چه رابطه ای میان ذهن آگاهی با سبک های مقابله با استرس در میان جوانان وجود دارد.

بررسیها به شکل منسجمی نشان داده اند ذهن آگاهی با نمرات پایین تر در مقیاس های افسردگی و اضطراب و نمرات بالاتر در عاطفه مثبت و رضایت از زندگی ارتباط دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳، چمبرز و الن، ۲۰۰۹).

ایوانز و همکاران (۲۰۰۸) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) را بر روی 11 نفر با تشخیص اختلال (GAD) اضطراب منتشر آزمودند. 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 دارای افسردگی و اضطراب بودند، مورد مقایسه قرار دادند. متد به کاررفته طرح تجربی پیش تست-پس تست بود. شرکت کنندگان شامل 12 پسر نتایج نشان داد که تعامل میان گروه و زمان برای علائم افسردگی معنی دار بود. کودکانی که آموزش ذهن آگاهی دریافت کردند سطح پایبندی از علائم افسردگی را در طول زمان در مقایسه با آنهایی که آموزش بهداشت دریافت کرده بودند را گزارش کردند. براساس آنچه اشاره رفت این سوال نیز مطرح است، چگونه میتوان رشد بالندگی اجتماعی را نزد جوانان بهبود بخشید. چگونه میتوان روابط جوانان را در صحنه های شغلی و تحصیلی با دیگران تنظیم نمود 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 مسئله محور و شناختی و حمایتی با آن یاری دهند، ضمن اینکه اصول و مهارتهای لازم برای پرورش بلوغ اجتماعی مطلوب را در آنها تحقق بخشند، ضروری می نمایند.

پس یافتن پاسخ به این سوالات مورد توجه قرار گرفت که چه رابطه ای میان ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان افراد جوان وجود دارد و همچنین چه رابطه ای میان ذهن آگاهی با انتخاب سبک های مقابله با استرس در میان جوانان در جمعیت جوانان ایرانی دیده می شود؟

۲. اهداف پژوهش

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

اهداف فرعی

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

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: نمره ای است که فرد در پرسشنامه ذهن آگاهی کتاکی بایر و اسمیت، (۲۰۰۴) بدست آورد.

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با ... ۶۱

- بلوغ اجتماعی: نمره ای است که فرد در پرسشنامه بلوغ اجتماعی راثو، (۱۹۸۶) کسب میکند.

- سبک هایم قابله با استرس: بیشترین نمره ای است در مقیاس های پرسشنامه سبک های مقابله با استرس موس و بیلینگز، (۱۹۸۶) که شاخص سبک غالب مقابله با استرس فرد است.

۴. روش شناسی 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 نمونه ای به تعداد ۱۲۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد.

۵. ابزار پژوهش

در این تحقیق سه پرسشنامه جهت تکمیل و بدست آوردن داده های خام در اختیار گروه نمونه قرار گرفت.

الف- پرسشنامه ذهن آگاهی کتاکی:

بایر و همکاران (۲۰۰۴) ابزاری ۳۹ سوالی را در طرح گزارش شخصی مطرح نمودند که چهار مولفه مشاهده گری (۱۲ گویه)، توصیف گری (۹ گویه)، تمرکز گری (۱۰ گویه) و پذیرش گری (۹ گویه) را می سنجد. این پرسشنامه براساس یک طیف لیکرت پنج درجه ای از خیلی به ندرت تا اکثرا نمره گذاری می شود. ضریب پایایی آلفای کرونیک محاسبه شده برای این پرسشنامه ۰/۸۲ است. این پرسشنامه توسط دهقان منشادی، زبیده تقوی، سید محمدرضا دهقان منشادی با نمونه گیری از دانشجویان دانشگاه شیراز برای به کارگیری در ایران معیار شده است.

ب- پرسشنامه بلوغ اجتماعی راثو

پرسشنامه راثو (۱۹۸۶) دارای ۹۰ سوال می باشد. که از ۹۰ گویه پرسشنامه، ۲۳ گویه به صورت مثبت و ۶۷ گویه به صورت منفی بیان شده اند. نمره خام آزمودنی ها بر پایه مقیاس ۴ مقوله ای پرسشنامه بلوغ اجتماعی راثو از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم با نمره های ۱ تا ۴ درجه بندی شده است. همچنین پرسشنامه دارای ۱۰ مولفه (زیر مقیاس) به شرح زیر

است، عدم کنترل خود (۱۴ سال) سلطه جویی (۶ سال)، اعتماد به دیگران (۹ سال)، سهل انگاری (۱۳ سوال)، کمرویی (۱۱ سال)، تنوع طلبی (۶ سوال)، نفع طلبی و خودپرستی (۱۱ سال)، خیرخواهی (۷ سال)، بی خیالی (۸ سال)، خودبزرگ بینی (۵ سال). این پرسشنامه در سال ۱۳۸۶ توسط الهه فصیح فر و علی دلاور اعتباریابی شد این محققان به بررسی ویژگی های پرسشنامه بلوغ اجتماعی در میان دانش آموزان دبیرستانی دختر و پسر سبزوار پرداختند. همچنین آن در سال ۱۳۹۱ در یکی از دبیرستان های دخترانه توسط حیدرعلی هومن، حمیدرضا وطنخواه، سارا جهانزاد اعتبار و روایی آن هنجاریابی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

ج- پرسشنامه سبک های مقابله با استرس

موس و بیلینگز (۱۹۸۴) تعداد گویه‌ها مقابله ای ۳۲ ماده تدوین نمودند که شامل مقابله متمرکز بر مسئله - رویارویی متمرکز بر هیجان میشود و در طرح مقیاس لیکرت ۴ نقطه ای برحسب انتخاب ۰ تا ۳ نمره به پاسخ فرد تعلق میگیرد.

بلینگز و موس اعتبار این پرسشنامه را برابر ۰/۶۲ گزارش کردند در حالی ضریب پایایی درونی برای روش های 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 کرده اند (معمار باشی اول، ۱۳۹۰). ضریب پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۹ گزارش شده برای خرده مقیاس حل مساله 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 که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند توزیع نمود. نهایتاً تعداد ۱۲۰ نفر از دانشجویان پرسشنامه های تکمیل شده را تحویل دادند که پس از حذف پرسشنامه ناقص داده های خام مربوط به ۱۰۰ نفر از اعضای گروه نمونه استخراج شد.

۷. روش تجزیه و تحلیل داده ها

روش تجزیه و تحلیل داده های خام استخراج شده از نمره گذاری پرسشنامه ها با استفاده از نرم افزاری SPSS صورت گرفت و به منظور آزمون فرضیه هایی از مدل آمار استنباطی مناسب - رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

۸. تحلیل آماری داده های پژوهش

۸.۱ آمار توصیفی

جدول شماره ۱. شاخص های گرایش های مرکزی و پراکندگی نمرات ذهن آگاهی، بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با استرس در میان دانشجویان زن

متغیر های پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
ذهن آگاهی	۱۰۸	۱۲۵/۹۴	۱۲/۷۲	۱۶۱/۸۴
مشاهده گری	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
جهت گیری 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
خود رهبری	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 مساله	۱۰۸	۱۰/۳۵	۱/۸۳	۲/۹۸
حمایتی	۱۰۸	۱۰/۵۸	۲/۲۶	۵/۰۹

۱/۲۴	۱/۱۱	۴/۵۶	۱۰۸	شناختی
۱۵/۹۰	۳/۹۹	۲۵/۲۸	۱۰۸	جسمانی

براساس یافته‌های جدول شماره ۱ می‌توان دید میانگین و انحراف معیار متغیر ذهن آگاهی به ترتیب ۱۲۵/۹۴ و ۱۲/۷۲ می‌باشد. همچنین در مورد مولفه‌های ذهن آگاهی میانگین و انحراف معیار به ترتیب مشاهده‌گری ۴۱/۲۸، ۶/۳۷ توصیف کردن ۶/۳۸، ۳/۰۶ عمل کردن با آگاهی ۳۰/۵۴، ۳/۶۳ پذیرش بدون قضاوت ۲۷/۷۴، ۴/۵۴ محاسبه شد که میانگین مولفه مشاهده‌گری بیشتر از سایر مولفه‌ها می‌باشد. میانگین و انحراف معیار متغیر بلوغ اجتماعی ۱۹/۲۴۹، ۹۴/۰۲ محاسبه شد و در مورد مولفه‌های آن میانگین و انحراف معیار به ترتیب در مورد جهت‌گیری شغلی ۳۲/۵۲، ۴/۶۷ ارتباط ۳۴/۸۵، ۴/۶۵ تعهد اجتماعی ۳۲/۸۸، ۳/۲۹ خود رهبری 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 مولفه‌های بلوغ اجتماعی در میان پاسخگویان است. در مورد سبک‌های مقابله با استرس سبک برتر انتخابی توسط بیشتر اعضای گروه نمونه سبک مقابله‌ای جسمانی بوده و سبک مقابله‌ای شناختی به کمترین میزان توسط افراد ترجیح داده شد.

همچنین شاخص‌های همبستگی پیرسون مجاسبه شده در مورد رابطه متغیرهای پژوهش نشان دادند بین مؤلفه توصیف کردن ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی برابر ۰/۳۸۴ می‌باشد که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. شاخص ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه پذیرش بدون قضاوت ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی همبستگی ۰/۲۷۱- می‌باشد که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. همچنین شاخص همبستگی بین ذهن آگاهی و جهت‌گیری شغلی بلوغ اجتماعی ۰/۰۲۱ بوده که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار می‌باشد. شاخص ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی ۰/۲۲۸- سطح و بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی پیرسون ۰/۲۱۵- بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی ۰/۲۴۴- بین مشاهده‌گری ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی ۰/۲۲۲- بین مشاهده‌گری ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مساله ۰/۲۱۸- می‌باشد که همه موارد در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است. شاخص همبستگی بین مؤلفه توصیف کردن ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی ۰/۲۱۸- بین عمل کردن با آگاهی ذهن

آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی ۰/۱۸۲- بین عمل کردن با آگاهی ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی ۰/۲۱۲-می باشد که در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است. شاخص ضریب همبستگی پیرسون بین عمل کردن با آگاهی ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی ۰/۳۰۱-می باشد که در آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. شاخص ضریب همبستگی پیرسون بین پذیرش بدون قضاوت ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی می توان دید که مؤلفه همبستگی ۰/۲۱۹-می باشد که در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است. همچنین بین مؤلفه مشاهده گری ذهن آگاهی با ارتباط بلوغ اجتماعی شاخص همبستگی ۰/۲۵۵ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. بین مؤلفه توصیف کردن ذهن آگاهی با جهت گیری شغلی، ارتباط و همکاری بلوغ اجتماعی شاخص ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۲۵۴ و ۰/۵۰۹ و ۰/۲۹۴ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است اما این ضرایب با توجه به سازه های تحمل اجتماعی و تعهد اجتماعی و تحمل فشار روانی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. عمل کردن 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 معنی دار است. و در نهایت در مورد پذیرش بدون قضاوت با اعتماد معقول و تحمل اجتماعی شاخص همبستگی به ترتیب ۰/۲۸۷- و ۰/۲۹۰ را نشان داده شد. که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

۲۸ آمار استنباطی

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

جدول شماره ۲. شاخص R^2 در 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

بر اساس جدول ۲ R^2 تنظیم شده ۰/۰۰۹- بوده که بر این مبنا می توان گفت تنها ۰/۹ درصد واریانس بلوغ اجتماعی (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می گردد.

جدول شماره ۳. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه ی 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 شماره ۳-تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد. از آنجا که F به دست آمده ۰/۰۲۷ می باشد که در سطح معنی داری ۰/۸۷۱ مطرح شده، معناداری مدل رگرسیون در سطح آلفای ۰/۰۵ تایید نمیگردد.

جدول شماره ۴. ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		T	Sig سطح معنی داری
	B	خطای معیار		
ثابت	۲۴۵/۸۹۰	۱۹/۲۶۶	۱۲/۸۶۳	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	۰/۰۲۵	۰/۱۵۲	۰/۰۱۶	۰/۸۷۱

بر اساس جدول شماره ۴- ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید بتا برابر با ۰/۰۱۶ بوده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست پس از سوی دیگر این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی از تأثیر معنی داری بر یکدیگر برخوردار نیستند.

پس فرضیه شماره ۱ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی در میان دانش‌جویان زن رابطه معنی دار وجود دارد، تأیید نمی‌گردد.

فرضیه دوم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی رابطه وجود دارد

جدول شماره ۵. شاخص R^۲ در مورد رابطه با ذهن آگاهی

با سبک مقابله با استرس هیجانی در دانشجویان

مدل	R	R ^۲	R ^۲ تنظیم شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۲۲۸	۰/۰۵۲	۰/۰۴۳	۴/۲۲۱۴۳

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با ... ۶۷

بر اساس جدول شماره R^2 تنظیم شده $0/043$ بوده که می توان گفت $4/3$ درصد واریانس سبک مقابله با استرس هیجانی (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می گردد.

جدول شماره ۷. 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	۱۸۸۷/۹۷۰	۱۰۶	۱۷/۸۲۰		
جمع	۱۹۹۲/۹۱۷	۱۰۷			

جدول شماره ۷- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می دهد از آنجا که F به دست آمده $5/833$ می باشد که در سطح معناداری $0/017$ مطرح شده پس معنی داری مدل رگرسیون در سطح $X=0/051$ تأیید می گردد.

جدول شماره ۸ ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		T	Sig	سطح معنی داری
	خطای معیار	B			
ثابت	۴/۰۶۰	۴۵/۹۵۲	۱۱/۳۱۷	۰/۰۰۰	
ذهن آگاهی	۰/۰۳۲	-۰/۰۷۷	-۲/۴۱۵	۰/۰۱۷	

بر اساس جدول شماره ۱۳- ضریب بتای استاندارد شده می توان دید بتا برابر با $-0/228$ بوده که در آلفای $0/05$ معنی دار است و بر اساس آن می توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش بین) $-0/228$ - افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک یعنی سبک مقابله با استرس هیجانی حاصل خواهد شد. از سوی دیگر این ضریب نشان می دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس هیجانی از تأثیر معنی دار و معکوسی بر یکدیگر برخوردار هستند

پس فرضیه شماره ۲ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس هیجانی در میان دانشجویان رابطه معنی دار وجود دارد، تأیید می گردد.

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

جدول شماره ۹. شاخص R^2 در رابطه با ذهن آگاهی
با سبک مقابله با استرس حل مساله 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 شماره ۹ R^2 تنظیم شده ۰/۰۱۶ بوده که می‌توان گفت ۱/۶ درصد واریانس سبک مقابله با استرس حل مساله (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن را تبیین می‌گردد.

جدول شماره ۱۰. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه ی 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 شماره ۱۰ تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد. از آنجا که F به دست آمده ۲/۷۸۰ می‌باشد که در سطح معناداری ۹۸٪ بالاتر از آلفای ۰/۰۵ مطرح شده که براساس آن معنی داری مدل رگرسیون تأیید نمی‌گردد.

جدول شماره ۱۱. ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		ضرایب معیار شده		Sig سطح معنی داری
	خطای معیار	B	بتا	T	
ثابت	۱/۶۴۶	۱۳/۰۸۳		۷/۹۴۸	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	۰/۰۱۳	-۰/۰۲۲	-۰/۱۶۰	-۱/۶۶۷	۰/۰۹۸

بر اساس جدول شماره ۱۱ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید بتا برابر با -۰/۱۶۰ بوده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست. این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس حل مساله از تأثیر معنی داری بر یکدیگر برخوردار نیستند. پس فرضیه شماره ۳ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مساله در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید نمی‌گردد.

فرضیه چهارم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی رابطه معنادار وجود

دارد

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با ... ۶۹

جدول شماره ۱۲- شاخص R^2 در رابطه با ذهن آگاهی 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

بر اساس جدول شماره ۲، R^2 تنظیم شده ۰/۰۳۷ بوده که می توان گفت ۳/۷ درصد واریانس سبک مقابله با استرس حمایتی (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن را تبیین می گردد.

جدول شماره ۱۳. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجذورات	درجه ی 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			

جدول شماره ۱۳- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می دهد. از آنجا که F به دست آمده ۵/۱۵۲ می باشد که در سطح معناداری ۰/۰۲۵ مطرح شده معنی داری مدل رگرسیون در سطح آلفا ۰/۰۵ تأیید می گردد.

جدول شماره ۱۴- ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		T	Sig	سطح معنی داری
	B	خطای معیار			
ثابت	۱۵/۳۹۰	۲/۱۲۸	۷/۲۳۱	۰/۰۰۰	
ذهن آگاهی	-۰/۰۳۸	۰/۰۱۷	-۲/۲۷۰	۰/۰۲۵	

بر اساس جدول شماره ۱۹- ضریب بتای استاندارد شده می توان دید بتا برابر با ۰/۲۱۵- بوده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است و بر اساس آن می توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش بین) 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 از تأثیر معنی‌دار و معکوسی بر یکدیگر برخوردار هستند پس فرضیه شماره ۴ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید می‌گردد. فرضیه پنجم: بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی رابطه معنادار وجود دارد

جدول شماره ۱۵- 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	۳/۸۸۵۲۹

بر اساس جدول شماره ۱۵ R^2 تنظیم شده ۰/۰۵۱ بوده که بر اساس آن می‌توان گفت ۵/۱ درصد واریانس سبک مقابله با استرس شناختی (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن را تبیین می‌گردد.

جدول شماره ۱۶. تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

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

جدول شماره ۱۶-تحلیل واریانس از طریق رگرسیون نشان می‌دهد از آنجا که F به دست آمده ۶/۷۲۷ می‌باشد معنی داری مدل رگرسیون در سطح آلفای ۰/۰۵ تأیید می‌گردد.

جدول شماره ۱۷. ضریب بتای استاندارد شده

مدل	ضرایب معیار نشده		ضرایب معیار شده		Sig
	خطای معیار	B	بتا	T	
ثابت	۳/۷۳۷	۳۴/۹۲۲		۹/۳۴۵	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	۰/۰۳۰	-۰/۰۷۷	-۰/۲۴۴	-۲/۵۹۴	۰/۰۱۱

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با ... ۷۱

بر اساس جدول شماره ۱۷- ضریب بتای استاندارد شده، می توان دید بتا برابر با ۰/۲۴۴- بوده که در آلفای ۰/۰۵ معنی دار است و بر اساس آن می توان گفت به ازای یک واحد افزایش در انحراف استاندارد ذهن آگاهی (پیش بین) ۰/۲۴۴- افزایش در انحراف استاندارد متغیر ملاک یعنی سبک مقابله با استرس شناختی حاصل خواهد شد. از سوی دیگر این ضریب نشان می دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس شناختی از تأثیر معنی داری و معکوسی بر یکدیگر برخوردار هستند پس فرضیه شماره ۵ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی در میان دانشجویان زن رابطه وجود دارد، تأیید می گردد.

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

جدول شماره ۱۸- 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

بر اساس این جدول شماره ۱۸، R^2 تنظیم شده ۰/۰۲۱ بوده که بر اساس آن می توان گفت ۲/۱ درصد واریانس سبک مقابله با استرس جسمانی (متغیر ملاک) به وسیله ی ذهن آگاهی در دانشجویان زن تبیین می گردد.

جدول شماره ۱۹- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجه ی 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 شماره ۱۹- تحلیل واریانس از طریق رگرسیون را نشان می دهد از آنجا که F به دست آمده ۳/۲۶۹ می باشد که در سطح معناداری بالاتر از آلفای ۰/۰۵ مطرح شده و معنی داری مدل رگرسیون تأیید نمی گردد.

جدول شماره ۲۰- ضریب بتای استاندارد شده

Sig سطح معنی داری	T	ضرایب معیار نشده		مدل
		بتا	B	
۰/۰۰۰	۶/۱۰۸		۶/۴۷۱	ثابت
۰/۰۷۳	-۱/۸۰۸	-۰/۱۷۳	-۰/۰۱۵	ذهن آگاهی

بر اساس جدول شماره ۲۰ ضریب بتای استاندارد شده می‌توان دید بتا برابر با $-۰/۱۷۳$ بوده که در سطح آلفای $۰/۰۵$ معنی‌دار نیست این ضریب نشان می‌دهد دو متغیر ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس جسمانس از تأثیر معنی داری بر یکدیگر برخوردار نیستند پس فرضیه شماره ۶ مبنی بر اینکه بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس جسمانی در میان دانشجویان رابطه وجود دارد، تأیید نمی‌گردد.

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 رابطههای معکوس و معناداری وجود دارد. در مورد عدم رابطه بین ذهن آگاهی و بلوغ اجتماعی این یافته مغایر با یافته های پاتریشیا لهر و نائیلیس دیاز (۲۰۱۰) در پژوهش خود در مورد آموزش کودکان اقلیتی دارای احساس نگرانی و ناراحتی می باشد که در آن پژوهش آموزش ذهن آگاهی منجر بر بهبودی بلوغ اجتماعی می شود. در تفسیر این یافته انتظار بر این بود که دانشجویان در این مقطع تحصیلی از رشد هیجانی اجتماعی و بلوغ اجتماعی به همراه آگاهی های فراشناختی کافی برخوردار باشند، به نحوی که این دو مسیر رشد شناختی و هیجانی اجتماعی به موازات هم در راستای تکامل توانمندی های ذهنی آنان رشد کرده باشند یا تحقق یافته باشد. عدم وجود رابطه معنادار بین دو متغیر پیش بین و ملاک مزبور در میان دانشجویان نشان گر اینست که این نسل جوان از آموزش های کافی شامل خود نظم دهی شناختی، برای بکارگیری توانمندی های ذهنی خود در مبادلات اجتماعی برخوردار نبوده و احتمالاً از مهارتهای کافی برای تعامل با دیگران و مدیریت روابط اجتماعی در فعالیت های روزمره خود در هر حیطه ای که مستلزم

بکارگیری توانمندی های بلوغ اجتماعی و فراشناختی است، نا کارآمد عمل می کنند، که این خود توجه نظام آموزشی و مسئولین را به یک مسئله مهم معطوف می کند که همانا کنترل بسیاری از مشکلات روانشناختی نسل جوان در فرایند آموزش و پرورش آنان در راستای مسائل و مشکلات روزمره و زندگی تحصیلی بخصوص در روابط اجتماعی آنان با خانواده ها، همسالان و احتمالاً در زمینه های مختلف زندگی اجتماعی است، که ضرورت آموزش خود نظم-دهی های شناختی و توجه به روند رشد هیجانی نسل نوجوان و جوان جامعه و مشکلات متعدد آنها را در حیطه های مختلف و آموزش شیوه های مقابله با آنها را به نحو صحیح و مطلوب طلب می کند.

در مورد فرضیه دوم پژوهش حاکی از اینکه بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس هیجانی رابطه معناداری وجود دارد تایید شد و دیده شد. این نتیجه ناهمسو است با یافته های پژوهش مقایسه اثر بخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی نریمانی و همکاران (۱۳۸۹) که بر اثر بخشی ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان تاکید دارد. یافته پژوهش فعلی به نظر منطقی نیست، زیرا مستدل به نظر می رسد وجود آگاهی های فراشناختی بویژه خود نظم دهی شناختی که افراد در مواجهه با رویدادها و مسائل استرس زا و سبک های مقابله ای غیر هیجانی یعنی سبک های شناختی، حل مسئله، یا احیاناً حمایتی هدایت کند.

فرضیه سوم پژوهش یعنی بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حل مسئله رابطه معناداری وجود دارد، در سطح آلفای ۰/۰۵ تایید نشده، در تبیین یافته پژوهش فعلی استناد به ضریب تعیین R2 می توان گفت این یافته مستدل به نظر نمی رسد. زیرا انتظار بر این است آگاهی فراشناختی بر خواسته از سطح بالای ذهن آگاهی به کارگیری سبک مقابله 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 تاکید بر دانش عملی اعضای گروه نمونه که دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد بودند، ضرورتاً بکارگیری رویکرد حل مسئله را در مواجهه با مسائل فشارزا زندگی نزد آنان تبیین نمی کند. اگر چه که 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 رابه خود معطوف می کند با این حال نشان می دهد که علت آنکه چرا بنا به یافته های که تاکنون اشاره رفت هیچ رابطه ای بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی وجود ندارد یا چرا دانشجویان گروه نمونه ما بیشتر از سبک مقابله ای

هیجانی یا جسمانی استفاده می‌کنند، را توجیه می‌کند. این یافته ناهمسو است بایافته‌های پژوهش نریمانی، زاهد، گل‌پور (۱۳۹۱) که به رابطه مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی و سبک مقابله مسئله مدار اشاره دارد.

فرضیه چهارم پژوهش حاکی از آن است که بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس حمایتی رابطه معناداری وجود دارد در سطح اطمینان ۹۵٪ تایید شد. به این معنا که دو متغیر از تاثیر کم، معکوس و معناداری بر یکدیگر برخوردارند. ضریب تعیین R^2 تنظیم شده نشان داد ۳/۷٪ از واریانس سبک مقابله با استرس حمایتی ذهن آگاهی دانشجویان را تبیین می‌کند. این یافته‌ها هم در اعضا گروه نمونه بنابر آنچه تاکنون ذکر کردیم مستدل بنظر 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 ناهمسو است بانسایچ پژوهش براوان، ریان و کرسول (۲۰۰۷) که به اثرات مثبت ذهن آگاهی بر رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روانشناختی مثبت و بهبود قابلیت‌های انفرادی و اجتماعی و در نتیجه رشد حمایت اجتماعی از فرد را در بر دارد.

فرضیه پنجم پژوهش بین ذهن آگاهی با سبک مقابله با استرس شناختی رابطه معناداری وجود دارد با ۹۵٪ اطمینان تایید شد. به بیان دیگر دو متغیر مذکور از تاثیر کم، معکوس، معنادار بر یکدیگر برخوردارند و ضریب تعیین R^2 ۵/۱٪ از واریانس سبک مقابله با استرس شناختی به وسیله متغیر پیش بین ذهن آگاهی در دانشجویان تعیین می‌گردد. بنا بر تعریف فرا شناخت انتظار می‌رفت باید رابطه مثبتی بین دو متغیر به نحو منطقی وجود داشته باشد. اما به استناد یافته‌های قبلی که در بالا به آنها اشاره شد، آگاهی‌های فراشناختی دانشجویان رابطه معکوس با سبک مقابله ای شناختی نشان داد. این یافته همسو است با پژوهش برنان، گیلبرت، مایکل و کریستوفر (۲۰۱۰) که در آن به رابطه معکوس توجه مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت منفی اشاره شده و بر این موضوع تاکید شده که احساسات منفی و شناخت منفی به طور قابل توجه و معناداری با توجه مبتنی بر ذهن آگاهی تعدیل می‌شود. در نهایت فرضیه ششم پژوهش بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با استرس جسمانی رابطه معنادار وجود دارد در سطح اطمینان ۹۵٪ تایید نشد. یعنی دو متغیر از تاثیر معناداری بر یکدیگر برخوردار نیستند. تنها ۲/۱٪ از واریانس سبک مقابله با استرس جسمانی را متغیر پیش بین ذهن آگاهی در دانشجویان تبیین می‌کند و این یافته همسو است با پژوهش داویدسون و همکاران (۲۰۰۳) تاکید بر افزایش کارکرد ایمنی و اثرات ذهن آگاهی بر سلامت جسمانی می‌باشد. با توجه به

آزمون فرضیه ها از طریق مدل آماری رگرسیون چند متغیره به طور کلی می توان گفت متغیر پیش بین ذهن آگاهی به بیشترین میزان واریانس سبک مقابله شناختی و به کمترین میزان واریانس سبک مقابله با استرس حل مسئله را به عنوان متغیرهای ملاک تبیین می کند. که بر این یافته باید تامل نمود، یعنی کیفیت رابطه ای بین ذهن آگاهی و سبک مقابله با حل مسئله، سبک مقابله با استرسی که انتظار می رود با رشد آگاهی های فراشناختی نزد دانشجویان توسط آنان بیشتر به کار گرفته شود. از طرفی ذهن آگاهی واریانس سبک مقابله با استرس هیجانی را 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 ناهمسو است با نتایج پژوهش ونستین، براون و رایان (۲۰۰۹) که اشاره به رابطه منفی ذهن آگاهی و سبک مقابله هیجانی دارد. در تبیین یافته اخیر می توان گفت نظریه نتایج قبلی این پژوهش یافته اخیر دور از انتظار نبود زیرا عدم وجود رابطه معنی دار بین ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی خود نشان می دهد اعضای گروه نمونه حتی اگر از توانایی فراشناختی از مهارت های کافی برخوردار باشند احتمالاً از مدیریت بسنده ای در در روابط اجتماعی خود برخوردار نبوده تا بهنگام مواجهه با موقعیت های استرس زا بتوانند بر حمایت و روابط دیگران تکیه کنند و از بی واسطه ترین تدبیر مقابله با استرس یعنی راهبردهای هیجانی بیشتر بهره می گیرند.

با نگاه اجمالی به درمانهای موج سوم روانشناسی میتوان به این موضوع پی برد که ذهن آگاهی پایه و اساس این درمانها را تشکیل میدهد و از اهمیت ویژه ای در روانشناسی امروز برخوردار است، پس میتوان اهمیت آن را در عملکرد افراد به صورت فردی و انعکاس آن در جامعه نتیجه گرفت. افرادی که از سلامت روانی بهنجاری برخوردارند از بلوغ اجتماعی بالایی برخوردار میباشند و روش مقابله با استرس آنان غالباً مسئله محور و شناختی برای حل مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی است. در این رابطه نقش آگاهی فراشناختی که در واقع مدیریت تفکر و راهبردهای شناختی افراد توسط خویش است حائز اهمیت است زیرا آنان قادرند در مواجهه با مسائل و مشکلات در ارتباطات متقابل خویش با توانمندی های شناختی خویش در حل و فصل آنها بهتر عمل کنند ضمن اینکه در رویارویی با موقعیت های فشارزا با تحلیل موقعیت و به گار گیری راهبردهای شناختی حل مسئله با موقعیت مقابله نمایند. تصویر کلی ارائه شده در برخی جهات توسط پژوهش فعلی به طور مستدل تایید نشد که ریشه این تناقضات موجود را قطعاً می توان در شیوه های جامعه پذیری کودک، شیوه های فرزندپروری والدین، محتوای برنامه های درسی در نظام آموزش و پرورش جستجو کرد که

در یک نگاه گذرا می‌توان دید تاکید جدیبر آموزش فنون و راهبردهای فراشناختی به دانش آموزان و دانش جویان و آموزش مهارت های مدیریت روابط اجتماعی و هیجانی به آنان وجود ندارد و در غیر اینصورت شاهد بسیاری از معضلات در میان دانش آموزان چه در حوزه یادگیری و آموزشی و چه در حوزه روابط بین فردی با خود و مریبان نبودیم. با توجه به اینکه جامعه امروز با مشکلات عدیده‌های از جمله طلاق، اعتیاد و اختلالات روانی بسیاری از جمله افسردگی و غیره دست و پنجه نرم میکند، و با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش که مغایر با فرضیه های پژوهش می‌باشد، که خود بیانگر عدم برخورداری از بلوغ اجتماعی لازم و کافی و عدم کاربرد سبکهای مقابله حل مسئله و شناختی می باشد، آموزش ذهن آگاهی و گنجاندن آن در برنامه پرورشی و تربیتی میتواند گام مهمی در سلامت روان جامعه باشد و عملکرد افراد را در سطوح مختلف بالا برده و جامعه را از آسیب های فراوان مصون داشت.

۱۰. پیشنهادات

۱. پیشنهاد می‌شود این پژوهش با در نظر گرفتن متغیرهای تعدیل کننده جنسیت، سطح تحصیل، طبقه اجتماعی، اقتصادی در میان دیگر آحاد جامعه اجرا شود.
۲. پیشنهاد می‌شود این پژوهش با تاکید بر اهمیت رشد نوجوانی در میان دانش آموزان دوره متوسطه چه پسر و دختر اجرا شود.
۳. پیشنهاد می‌شود این پژوهش به صورت مداخله ای پیش آزمون و پس آزمون یعنی آموزش ذهن آگاهی در رابطه با دیگر سازه های روانشناختی نظیر متغیرها همین پژوهش یعنی بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با استرس اجرا شود.

کتابنامه

- استورا، جان بنیامین، (۱۳۷۷) تیدگی یا اسرس؛ بیماری جدید تمدن، ترجمه پریخ دادستان، تهران، انتشارات رشد.
- افروز، غلامعلی (۱۳۸۴). مقدمه ای بر روانشناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران
- فیض، عبدالله؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ نائلی، حسین (۱۳۸۰). بررسی رابطه سرسختی روانشناختی و روش های مقابله با تیدگی. مجله روانشناسی ۲۰: ۳۰۳-۲، ۳۱۵

بررسی رابطه ذهن آگاهی با بلوغ اجتماعی و سبک های مقابله با ... ۷۷

گرامی، م. (۱۳۸۷). نقش شیوه های فرزند پروری در خود پندار هوبلو غاجتمو اعی در دانش آموزان شهر جاسک . پایانه همکارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه شهید بهشتی

محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

میرزایی، جعفر، خدایی، محمدرضا، محمدخانی، پروانه (۱۳۸۵). تاثیر خشونت های جنسی در بلروز اختلال استرس پس از ضربه (PTSD). مجله توانبخشی، دوره هفتم، شماره چهارم.

نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (۱۳۸۹) مقایسه اثربخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی. مجله روانشناسی بالینی؛ سال دوم، (۴)؛ زمستان ۱۳۸۹.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 66, 149-152.
- Dickman, C. R. (1982). Some observations of the behaviour and nest utilization of free-living *Antechinus stuartii* (Marsupialia: Dasyuridae). *Australian Mammalogy*, 5, 75-77.
- Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D. 2008. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord.* (22):716-721.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1992). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 11, 1093-1096.
- Gilbert P. *Psychotherapy and counselling for depression*. Third ed. London: SAGE Publications Ltd; 2010.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacort
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacort.
- Robinson, C.C., Mandlco, B., Olsen, S.F. & Hart, C.H. (2001). The parenting style and dimensions Questionnaire (PSQD). *Handbook family measurement techniques: Vol 3. Instrument & index* (PP 321–319). Thousand oaks: sage.
- Smith, E., J. Swisher, et al. (۲۰۰۴). "Evaluation of Life Skills Training and Infused-Life Skills Training in a Rural Setting: Outcomes at Two Years." *Journal of Alcohol and Drug Education* 48(1): ۲۰.