

نقش تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی

The moderating role of self-esteem in the relationship between Mindfulness and psychological well-being

Hassan Shafiei*

Assistance professor of Psychology Department,
Payame Noor University
H_shafiee@pnu.ac.ir

Afsaneh Miri

M. A. in General Psychology, Kashan Branch,
Islamic Azad University

دکتر حسن شفیعی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

افسان میری

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی کاشان

Abstract

This study aims to evaluate the moderation effects of self-esteem on the association between mindfulness and psychological well-being in the students of Azad University of Kashan. The type of this research is in the field of applied research and the nature and method of data collection is in descriptive-correlation study. The statistical population of this research is the all of students of Islamic Azad University of Kashan who are studying in the second semester of the academic year 96-97. By using multi-stage random cluster sampling, 277 students are selected and these students completed a packet of three questionnaires that assessed mindfulness, self-esteem, and psychological well-being (consist of the Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form, Rosenberg Self-Esteem Inventory, and the Ryff's Scale Psychological Well-being inventory-Short Form). To analyze the data descriptive statistics (average, frequency and standard deviation) and inferential statistics (coefficient correlation Pearson, and moderating regression) to generalize the results of the sample to the community and SPSS software was used for data analysis. The results showed that each of these variables of psychological well-being, self-esteem and mindfulness have a significant relationship with each other. Also, the findings from moderating regression indicate that the self-esteem significantly ($p < 0.01$) could explain 38% of the psychological well-being variable. These findings show the moderating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and psychological well-being variables.

Keywords: Mindfulness, Self-esteem, Psychological Well-being

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان است. این پژوهش از نظر هدف در حیطه پژوهش‌های کاربردی است و بر اساس ماهیت و روش گردآوری داده‌ها، یک پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کاشان در نیمسال دوم تحصیلی ۹۶-۹۷ است که ۲۷۷ نفر از دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. جهت سنجش متغیرهای تحقیق از پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (فرم کوتاه)، پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، فرکانس و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضرب همبستگی پیرسون و رگرسیون تعدیلی متغیرها) جهت تعمیم نتایج نمونه به جامعه و نرم‌افزار SPSS برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج حاصل نشان داد که همبستگی مثبت معناداری بین متغیرهای تحقیق (ذهن آگاهی، عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی) وجود دارد. همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده از معادلات رگرسیون تعدیلی بیانگر این نکته است که متغیر عزت‌نفس به‌طور معناداری ($p < 0.001$) می‌تواند ۳۸ درصد از تغییرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. این یافته‌ها نشان از نقش تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس در رابطه بین متغیرهای ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دارد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، عزت‌نفس، بهزیستی روان‌شناختی

ویرایش نهایی: دی ۹۸

پذیرش: فروردین ۹۸

دریافت: بهمن ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

زندگی انسان امروزی با پیچیدگی و دشواری‌های ویژه‌ای همراه است. دگرگونی‌های اجتماعی و خانوادگی زندگی صنعتی، بروز بیماری‌های خطرناک، جنگ، رقابت و نظایر این‌ها هرکدام به‌تنهایی یا در تعامل با یکدیگر می‌تواند فشار و اضطراب فراوانی بر فرد وارد کند. زندگی در این موقعیت‌های پیچیده نیازمند توانایی، مهارت و برنامه‌ریزی شایسته‌ای است که بتواند سازگاری، پایداری و به‌طور کلی سلامت روان فرد را در برابر سختی‌ها حفظ کرده یا افزایش دهد. همه ما انسان‌ها در زندگی به دنبال راهکاری جهت افزایش سلامت روانی

هستیم، پس داشتن سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی^۱ لازمه یک زندگی سالم است (شرت، مزمانیان، اونون و موشقاش، ۲۰۱۶). بهزیستی روان‌شناختی اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه‌های فردی را شامل می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس رضایتمندی عمومی از زندگی و احساس مثبت در حوزه‌های مختلف شامل خانواده، شغل و نظیر این موارد است (جنابادی، پیله‌چی، سلم‌آبادی و طیرانی‌راد، ۱۳۹۵). به‌منظور بهره‌مندی از بهزیستی روان‌شناختی بالاتر به تکنیک‌هایی نیاز است که فرد را در رسیدن و یا افزایش این حس کمک کند. از مهم‌ترین این موارد می‌توان به تکنیک ذهن‌آگاهی^۲ اشاره کرد. ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکرات شرق‌گرایی و به‌خصوص بودائی، توجه روانشناسان و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (کابات زین، ۲۰۰۳). مطالعات متعدد نمایانگر تأثیر ذهن آگاهی در بهزیستی روان‌شناختی و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی است؛ در نتیجه‌ی افزایش ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی، عاطفه‌ی منفی و نشانه‌های روان‌شناختی کاهش یافته و عزت‌نفس، خوش‌بینی و عاطفه‌ی مثبت افزایش می‌یابد. این مطالعات نشان داد که می‌توان با افزایش ذهن آگاهی در افراد، بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را افزایش داد (پسندیده و ابوالعالی، ۱۳۹۵). پژوهشگران معتقدند که انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس و نشانه‌های بهبود روان می‌شود. محققین در مطالعات خود بر روی بیماران با درد مزمن دریافته‌اند که تمرین ذهن آگاهی باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی در این افراد می‌شود که این امر تأثیری قوی بر حسن خلق و اثرات درازمدت بر کیفیت زندگی این افراد دارد. در حقیقت آن‌ها دریافته‌اند که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی جسمانی همراه است (جنابادی و همکاران، ۱۳۹۵). از طرف دیگر برای بهره‌مندی از زندگی باکیفیت بالاتر و دارا بودن حس بهزیستی روان‌شناختی بیشتر به‌غیر از داشتن ذهن آگاهی، مراقبه و احساس رهایی، به ابزارها و تکنیک‌های دیگری نیز نیازمند است که از آن جمله می‌توان به عزت‌نفس اشاره کرد. عزت‌نفس یا حرمت نفس مفهوم روان‌شناختی بسیار عام و در عین حال بسیار مهمی است که می‌توان از آن به «احساس ارزشمندی شخص به خود» یاد کرد. عزت‌نفس یا همان احترام به خود یکی از اساسی‌ترین عواملی است که در بسیاری از ابعاد زندگی ما از جمله سازگاری اجتماعی تأثیر می‌گذارد. این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیات در طول زندگی ناشی می‌شود. مطالعات متعددی نقش محوری عزت‌نفس را در سازگاری اجتماعی نشان داده‌اند. از طرف دیگر، عزت‌نفس به‌عنوان ارزیابی شخص از ارزشمندی خویش تعریف می‌شود. افرادی که عزت‌نفس بالایی دارند، خودپذیرا و خود ارزشمند هستند. این افراد معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آن‌ها می‌توانند با اطمینان، با مشکلات مواجه شوند و از عهده آن‌ها برآیند. عزت‌نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت‌نفس پایین از عوامل مساعدکننده ناراحتی‌های روانی است (شاطرلو، ۱۳۸۶).

عالی پور و زغبی قناد (۱۳۹۶) در پژوهشی باهدف بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناسی با میانجی‌گری تنظیم التزام راهبردی و عزت‌نفس دریافته‌اند که افراد ذهن آگاه در رویارویی با شرایط چالش‌انگیز و تهدیدکننده محیطی توانایی بیشتری در حفظ عزت‌نفس خود دارند و در نتیجه، از بهزیستی روان‌شناسی بالاتری برخوردارند. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم التزام راهبردی و عزت‌نفس، روابط معنادار و مثبتی دارد. در پژوهشی دیگر که باهدف تعیین اثربخشی آموزش برنامه ذهن آگاهی در افزایش عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی توسط عالی نژاد و قمری (۱۳۹۶)، انجام شد، بیان شد که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش عزت‌نفس و همچنین افزایش شادکامی دانش‌آموزان شد. نهایتاً بیان شد که می‌توان برای افزایش شادکامی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر، ذهن آگاهی را به آن‌ها آموزش داد. از طرف دیگر جنابادی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی به تبیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن شهر قزوین پرداختند. نتایج این تحقیق نیز بیان کرد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی در کاهش استرس شغلی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن اثربخش بوده و برگزاری دوره‌های آموزشی ذهن آگاهی از طریق آموزش ضمن خدمت می‌تواند گامی در جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش استرس شغلی معلمان باشد. در پژوهشی بهمن‌گرد (۱۳۹۵)، به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد بر اساس ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خودپرداخت. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی و

^۱Psychological Well-being^۲Short, Mazmanian, Oinonen, & Mushquash^۳Mindfulness^۴Kabat-Zinn

شفقت ورزی به خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و در مجموع ۳۱ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کردند. در پژوهشی، اسکندر، درتاج و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۳)، به بررسی تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر هنرستانی منطقه ۴ شهر تهران پرداختند. یافته‌های این تحقیق نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش عزت‌نفس کلی، تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده اما در افزایش عزت‌نفس جسمانی و خانوادگی تأثیری نداشته است. همچنین مشخص شد شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۱) در پژوهشی به تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی در میان دانشجویان با میانگین سنی ۲۰ تا ۲۵ ساله در دانشگاه شاهد پرداختند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای بهزیستی روان‌شناختی است و ۰/۴۲ واریانس آن را تبیین می‌کند. همچنین همبستگی‌های به‌دست‌آمده بین تمام ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و نمره کل ذهن آگاهی، مثبت و معنادار بوده و افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. مک دونالد و بکستر^۱ (۲۰۱۷)، بیان کردند که تنظیم هیجانی^۲ و سرکوبی افکار^۳ را می‌توان به‌عنوان تعدیل‌کننده‌هایی در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانست. در این پژوهش که بر روی ۱۸۵ دانشجوی دختر انجام گرفته است، مشخص شد که دخترانی که دارای مهارت‌های ذهن آگاهی بیشتری هستند، از آگاهی و کنترل هیجانی و همچنین توانایی بیشتری در تحمل افکار منفی برخوردار هستند. کارمودی و بائر (۲۰۰۸) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین تمرین‌های ذهن آگاهی و علائم روانی-پزشکی و بهزیستی روان‌شناختی در یک برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی پرداختند. این برنامه بر روی ۱۷۴ بزرگسال که دارای مشکلات روحی، بیماری اضطرابی و درد مزمن بودند انجام گرفت. آن‌ها بیان کردند که انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی شده و در نتیجه باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس و نشانه‌های روان‌شناختی می‌شود. براون و رایان^۴ (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای به بررسی نقش ذهن آگاهی در بهزیستی روان‌شناختی پرداختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. همچنین مداخله بالینی بر روی بیماران سرطانی نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با کاهش آشفتگی خلقی و تنیدگی در آن‌ها همراه است. ما در این پژوهش به بررسی اثر تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان می‌پردازیم.

روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان در نیمسال دوم تحصیلی ۹۷-۹۶ است که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ابتدا چند رشته به‌صورت تصادفی برگزیده و سپس در این رشته‌ها تعدادی از دانشجویان مورد آزمون قرار گرفته‌اند. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شده است:

ابزار سنجش

مقیاس ذهن آگاهی: پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (فرم کوتاه)^۵ توسط والاش، بوچهدل، باتنمولر، کلینکچ و اشمیت^۶ (۲۰۰۶) ارائه شده است که مشتمل بر ۱۴ گویه است. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به‌ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴) به سؤالات پاسخ دهد. لازم به ذکر است عبارت شماره ۱۳، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر آن ۵۶ است. نمره بیش‌تر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیش‌تر است. والاش و همکاران (۲۰۰۶) آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۹۳ محاسبه کردند. در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عربزاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده (۱۳۹۴) انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل‌قبول و کافی برخوردار است و ضرایب به‌دست‌آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تتای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی باز آزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد (قاسمی جوبنه و

^۱MacDonald & Baxter

^۲Emotion Regulation

^۳Thought Suppression

^۴Brown and Ryan

^۵FMI-SF: Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form

^۶Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt

همکاران، ۱۳۹۴). الفای کرونباخ این پرسشنامه در جامعه آماری موردنظر این پژوهش برابر ۰/۸۱ به دست آمد که پایایی قابل قبولی را برای این پرسشنامه نشان می‌دهد.

مقیاس عزت‌نفس: پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ^۱ (۱۹۶۵)، عزت‌نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد (صلصالی و سیلوراستون، ۲۰۰۳). این مقیاس ضرایب همبستگی قوی‌تری نسبت به پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت (SEI) دارد و در سنجش سطوح عزت‌نفس دارای روایی بالاتری است (الوندی فر، کدیور و عربزاده، ۱۳۹۶). روزنبرگ باز پدیدآوری مقیاس را ۰/۹ و مقیاس‌پذیری آن را ۰/۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است. همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۲ تا ۰/۸۸ و ضریب همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ قرار دارد (صلصالی و سیلوراستون^۲، ۲۰۰۳). همچنین اعتبار نسخه فارسی با روش باز آزمایی، توسط وحدت نیا، مظاهری، خداپناهی و دانش پرور (۱۳۸۴) محاسبه شد و ضریب همبستگی ۰/۷۴ به دست آمد. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به وسیله الفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ به دست آمد که قابل قبول هست.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی: پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه)^۳ مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، در سال ۱۹۸۹ طراحی شده است. فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده است، ولی در بررسی‌های بعدی برگه‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده‌ای، ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد شد که در این پژوهش از الگوی فرم کوتاه استفاده شد. این آزمون نوعی ابزار خود سنجی است که در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۶) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود که نمره بالاتر، نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. این نسخه، مشتمل بر ۶ مؤلفه یا خرده مقیاس خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط با دیگران، هدفمندی در زندگی و خویشتن پذیری است و برای هر مؤلفه ۳ سؤال در نظر گرفته شده است. از بین کل سؤالات، ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس (سؤالات ۱، ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۷) نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ است. مرور شواهد مختلف پژوهشی نشان داد که باوجود تدوین برگه‌های متفاوت مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، فرم کوتاه ۱۸ سؤالی بیشترین استفاده و کاربرد را در پژوهش‌های مختلف داشته است (بارونز و ماچین، ۲۰۱۰). نتایج به دست آمده از بررسی این پرسشنامه حاکی از همبستگی نسبتاً بالای (از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹) عامل‌های دو نسخه (نسخه ۱۸ سؤالی و نسخه ۱۲۰ سؤالی) باهم بود. در ایران، خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آمد. همچنین آلفای کرونباخ کل ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمد. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش، پرسشنامه‌های ذکر شده بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 و آماره‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد و در نهایت رگرسیون تعدیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به علاوه به عنوان یک تحلیل جانبی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم‌افزار AMOS 23^۵ استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اینکه بین متغیرهای ذهن آگاهی و عزت‌نفس با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد، به ترتیب از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون تعدیلی استفاده گردید.

جدول ۱^۱ میزان همبستگی میان متغیرهای ذهن آگاهی و عزت‌نفس و همچنین متغیر وابسته بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد.

^۱RSI: Rosenberg Self-Esteem Inventory

^۲Salsali & Silverston

^۳RSPWB-SF: Ryff's Scale Psychological Well-being Scales-Short Form

^۴Structural Equation Modelling

^۵Autonomous Marine Operations systems (AMOS)

جدول ۱- همبستگی میان متغیرهای موردسنجش

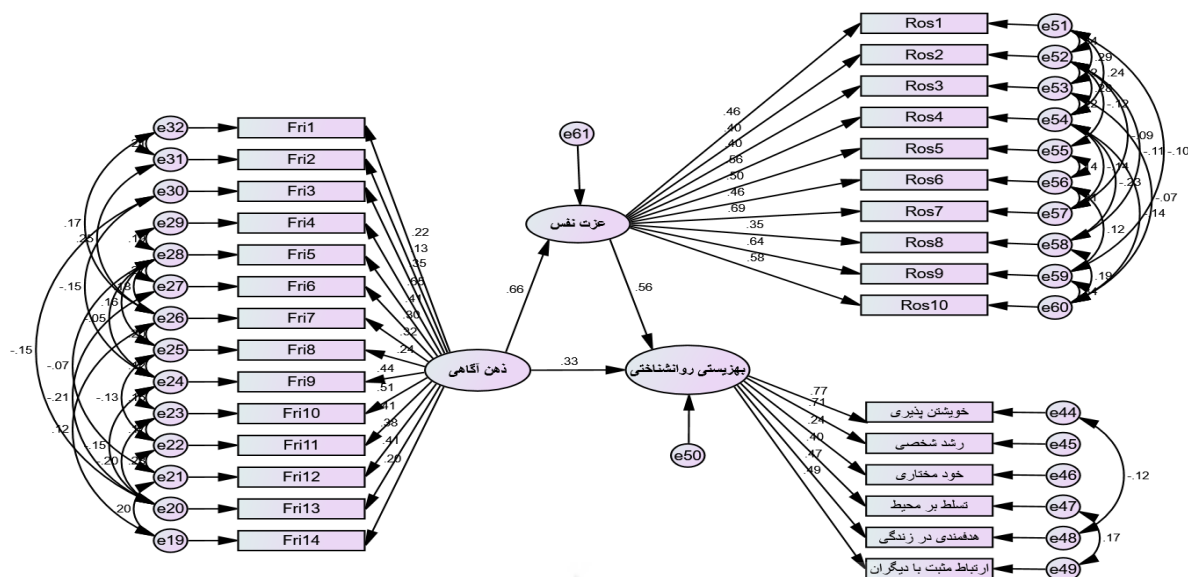
ردیف	متغیر	۱	۲	۳
۱	ذهن آگاهی	۱		
۲	عزت نفس	۰/۳۷۴	۱	
۳	بهبودی روان شناختی	۰/۴۳۷	۰/۵۶۵	۱

** توضیح اینکه سطح معناداری همه روابط $p < 0/001$ است.

نتایج به دست آمده حاکی از آن است بین این دو متغیر با متغیر بهبودی روان شناختی همبستگی مثبت و معناداری ($p < 0/001$) برقرار است. به منظور تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش مبنی بر پیش‌بینی بهبودی روان شناختی از طریق متغیرهای پیش‌بین ذهن آگاهی و عزت نفس از رگرسیون تعدیلی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ درج گردیده است. لازم به ذکر است که برای انجام رگرسیون تعدیلی و بررسی تأثیر متغیر عزت نفس بر رابطه بین متغیر ذهن آگاهی و بهبودی روان شناختی، به ترتیب و در طی ۳ مرحله نمرات متغیر مستقل ذهن آگاهی، سپس متغیر تعدیل‌گر عزت نفس و در مرحله بعد حاصل ضرب نمرات این متغیرها را به همراه نمرات متغیر وابسته به معادله رگرسیون وارد کرده و رگرسیون را انجام دادیم. در این جدول مقدار R اشاره به شدت همبستگی بین دو متغیر دارد. همان‌گونه از مقدار R سه مدل نمایان است، بین متغیرهای ذهن آگاهی، عزت نفس و حاصل ضرب نمرات این دو متغیر با متغیر بهبودی روان شناختی، همبستگی خوبی وجود دارد. بر طبق نتایج حاصل از جدول ۲، تعدیل‌گری متغیر عزت نفس در رابطه بین متغیر ذهن آگاهی و بهبودی روان شناختی با توجه به سطح معناداری ($p < 0/05$) اثبات شده و نشان داده شد (بر طبق آماره R^2) که متغیر تعدیل‌گر عزت نفس ۳۸ درصد از واریانس متغیر بهبودی روان شناختی را تبیین می‌کند.

جدول ۲- نتایج حاصل از رگرسیون تعدیلی

مدل	B	SE	β	T	P	R	R^2
۱ (مقدار ثابت)	۵۵/۹۶۰	۰/۵۶۸		۱۳/۷۳۸	۰/۰۰۰	۰/۴۳۷	۰/۱۹۱
	۰/۷۶۹	۰/۰۹۵	۰/۴۳۷	۸/۰۶۳	۰/۰۰۰		
۲ (مقدار ثابت)	۶۶/۴۷۳	۰/۴۹۸		۱۵/۴۰۹	۰/۰۰۰	۰/۵۸۵	۰/۳۴۳
	۰/۴۶۲	۰/۱۱۷	۰/۲۶۳	۵/۱۱۵	۰/۰۰۰		
عزت نفس	۱/۰۶۰	۰/۱۱۷	۰/۴۶۷	۹/۰۸۳	۰/۰۰۰		
	۷۶/۵۹۷	۰/۵۲۶		۱۴/۶۶۸	۰/۰۰۰		
۳ (مقدار ثابت)	۰/۴۵۲	۰/۰۹۱	۰/۲۵۷	۴/۹۴۸	۰/۰۰۰	۰/۶۱۵	۰/۳۸۰
	۰/۷۲۴	۰/۰۹۸	۰/۳۶۲	۶/۶۹۰	۰/۰۰۰		
ذهن آگاهی × عزت نفس	۰/۳۴۵	۰/۰۴۴	۰/۰۹۰	۳/۶۳۳	۰/۰۰۴		



شکل ۱- مدل پیشنهادی اولیه نقش تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس، با استفاده از SEM

جدول ۳- نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی اولیه

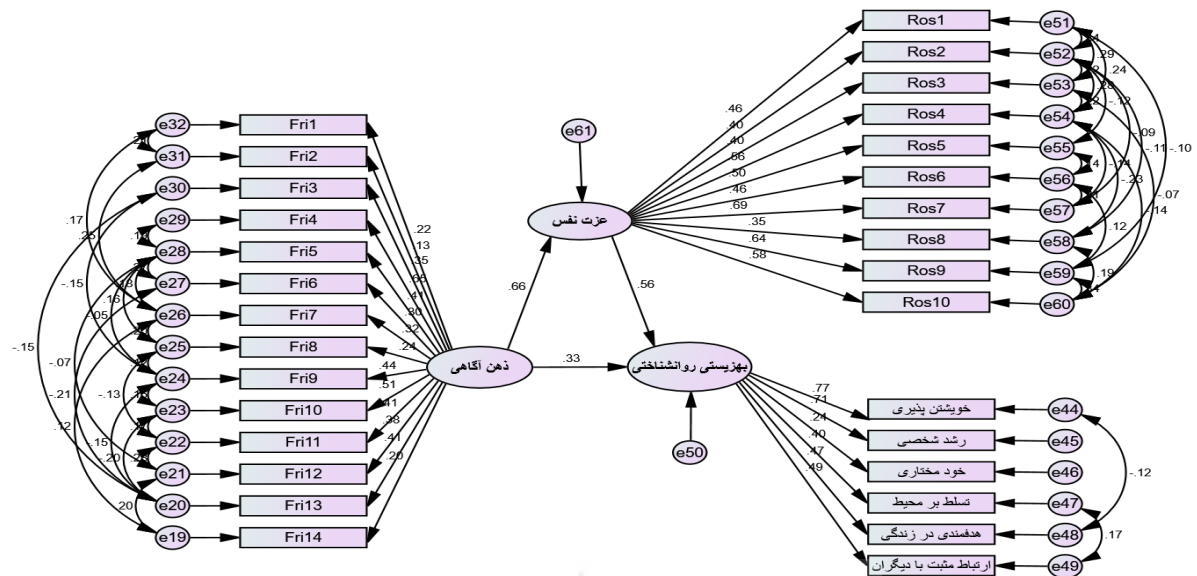
RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	p	χ^2	مدل
۰/۰۶۵	۰/۷۴۲	۰/۷۸۹	۰/۸۱۷	۱/۲۴۴	۴۰۲	۰/۰۰۰	۴۸۲/۹۷۰	مدل

در این پژوهش علاوه بر تحلیل رگرسیون تعدیلی، همچنین از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) نیز به‌عنوان یک تحلیل جانبی برای آزمون تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس در رابطه میان متغیرهای ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، استفاده شده است. شکل ۱ مدل اولیه پیشنهادی در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را با اثر تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس نشان می‌دهد. لازم به ذکر است که برای خلاصه کردن مدل در تبیین متغیر مکنون بهزیستی روان‌شناختی از ۶ خرده مقیاس این متغیر شامل خوشبینی پذیری، رشد شخصی، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و ارتباط مثبت با دیگران استفاده شده است. با بررسی شاخص‌های برازش مدل ارائه شده که در جدول ۳ آمده است، مشخص شد که مدل اولیه از برازش خوبی برخوردار نیست. از جمله در این مدل مقدار شاخص‌های برازش مقایسه‌ای (CFI)، نیکویی برازش (GFI) و نیکویی برازش انطباقی (AGFI) کمتر از مقدار آستانه ۰/۹ به دست آمد که مقدار مطلوبی نیست. همچنین مقدار خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۶۳ به دست آمد که از مقدار آستانه ۰/۰۵ بیشتر است. به همین دلیل با برقراری روابط کوواریانس پیشنهادی توسط نرم‌افزار AMOS و اصلاح مدل اولیه، مدل اصلاحی بر طبق شکل ۲ به دست آمد.

جدول ۴ نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده (نشان داده شده شکل ۲) را به‌طور خلاصه نشان می‌دهد. با دقت در شاخص‌های برازندگی مدل به دست آمده می‌توان ادعا کرد که مدل اصلاح شده، از برازش مطلوبی برخوردار است. با توجه به شکل ۲ و جدول ضرایب استاندارد مسیر در مدل اصلاح شده، مشاهده شد که بین متغیر پیش‌بین مدل (ذهن آگاهی) با متغیر وابسته (بهزیستی روان‌شناختی) رابطه مستقیم مثبت و معناداری در حد ۰/۳۳ برقرار است ($p < ۰/۰۵$). از طرفی ضرایب مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی از طریق متغیر عزت‌نفس برابر ۰/۶۶ و ۰/۵۶ به دست آمد که برآیند حاصل از حاصل ضرب ضرایب برابر با ۰/۳۷ است. این افزایش ضریب همبستگی نقش تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس را در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهد.

جدول ۴- نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده

RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	p	χ^2	مدل
۰/۰۳۰	۰/۹۵۰	۰/۹۰۳	۰/۹۱۵	۱/۲۴۴	۳۵۳	۰/۰۰۰	۴۳۸/۹۳۳	مدل



شکل ۲- مدل اصلاح شده نقش تعدیل کننده عزت نفس، با استفاده از SEM

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیل کننده عزت نفس در ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کاشان بود. یافته‌های این مطالعه نشان داد که بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش ذهن آگاهی میزان بهزیستی روان‌شناختی آنان افزایش می‌یابد. با توجه به این یافته‌ها، ذهن آگاهی را می‌توان یکی از عوامل مهم پیش‌بینی کننده بهزیستی روان‌شناختی دانست. افراد ذهن آگاه معمولاً احساس و مثبت، آگاهانه و اطمینان بخشی نسبت خود دارند و معمولاً خشنود هستند. پژوهشگران مختلفی بیان کرده‌اند که انجام تمرینات مدیتیشن باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز به نوبه خود باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس و نشانه‌های بهبود روان می‌شود. در حقیقت آن‌ها دریافته‌اند که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی جسمانی همراه است. (جنابادی و همکاران، ۱۳۹۵). این نتایج با تحقیقات ایمانی و همکاران (۱۳۹۶)، تبریزی و وحیدی (۱۳۹۴)، احمدوند و همکاران (۱۳۹۱)، مک دونالد و بکستر (۲۰۱۷) و شرت و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد. یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. عزت نفس مفهوم روان‌شناختی بسیار مهمی است که از آن به «احساس ارزشمندی شخص به خود» تعبیر می‌شود. در یک فرد با عزت نفس بالا افت‌وخیزهای معمول زندگی، نوسانی بر زندگی فرد ایجاد نمی‌کند (بیابانگرد، ۱۳۹۰). عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی است. از این رو عزت نفس نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی هر فرد دارد. یافته‌های منتج از پژوهش‌هایی همچون عالی پور و زغیبی قناد (۱۳۹۶) و نصیری و همکاران (۱۳۸۹) نیز مؤید این نتیجه بوده و با یافته‌های پژوهش حاضر همسویی دارد. از طرف دیگر بین ذهن آگاهی و عزت نفس نیز رابطه مثبت و معناداری دیده شد. تحقیقات متعددی نقش مؤثر ذهن آگاهی را در کاهش و پیشگیری از افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی، تنش و اضطراب نشان می‌دهد (کاوایانی و همکاران، ۱۳۸۴). از آنجاکه اثربخشی ذهن آگاهی بر روی مفاهیمی مثل اضطراب و افسردگی تقریباً به اثبات رسیده است و این مفاهیم با عزت نفس همبستگی بالایی دارند، لذا به طبع آن ذهن آگاهی برای افزایش عزت نفس نیز مؤثر است که این نتیجه در تحقیق ما نیز مشاهده شد. این مورد با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های عالی نژاد و قمری (۱۳۹۶) و یوسفیان و اصغری پور (۱۳۹۲) همخوانی خوبی را نشان داد. فرضیه اصلی این پژوهش بررسی نقش تعدیل کننده عزت نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان بود. بر طبق تعریف اگر جهت و شدت رابطه‌ی میان متغیر مستقل و وابسته در سطوح گوناگون یک متغیر سوم، به‌طور فراوانی تغییر کند، به آن متغیر اصطلاحاً متغیر تعدیل گر گفته می‌شود. به منظور بررسی این مورد از تحلیل رگرسیون تعدیلی (رگرسیون سلسله مراتبی) استفاده شد و نتایج به دست آمده (جدول ۲) برای تمامی معادلات

رگرسیون، نشان داد که این معادلات معنادار بوده ($P < 0/01$) و پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای متغیر وابسته (بهزیستی روان‌شناختی) هستند. از این رو تعدیل‌کنندگی متغیر عزت‌نفس در ارتباط میان ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی تبیین شد. از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم وجود تحقیقات مشابه و کم بودن تحقیقات (خصوصاً داخلی) در زمینه بررسی متغیرهای تعدیل‌گر و در عوض وجود پژوهش‌های بسیار در مورد متغیرهای میانجی در کشور و حتی خارج از کشور اشاره کرد که امکان مقایسه نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات مشابه را امکان‌پذیر نکرد. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی، این پژوهش با تفکیک‌های جنسیتی، تفکیک مقاطع تحصیلی، رشته تحصیلی و یا حتی سن مخاطبین آزمون نیز صورت پذیرد. همچنین با توجه به تحقیق انجام‌شده و اثرات مثبت ذهن آگاهی و عزت‌نفس بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تحت آزمون، پیشنهاد می‌شود که با اجرای کارگاه‌های آموزش ذهن آگاهی و تقویت عزت‌نفس در دانشگاه‌ها، زمینه‌های ارتقا این تکنیک‌ها را در دانشجویان فراهم آورند تا به رشد بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها کمک شود.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلی؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، ۲۱(۲)، ۶۹-۶۰.
- اسکندر، زهیر؛ درتاج، فریبرز؛ شیخ‌الاسلامی، علی. (۱۳۹۳). تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- الوندی، فر، سجاده؛ کدیور، پروین؛ عربزاده، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای خود تفسیری در رابطه بین عزت‌نفس و خلاقیت در دانش‌آموزان پسر سال سوم شهر کرج. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۷(۳)، ۱۹۴-۱۶۳.
- ایمانی، مهدی؛ کریمی، جواد؛ بهبهانی، مهدیه؛ امیدی، عبدالله. (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. دوماه نامه علمی- پژوهشی فیض، ۲۱(۲)، ۱۷۷-۱۷۰.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۰). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان: انجمن اولیاء و مربیان
- پسندیده، راحله؛ ابوالمعالی، خدیجه. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۱۱(۴۱)، ۱۶-۷.
- تبریزی، نرگس؛ وحیدی، زهره. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. ناتوانی‌های یادگیری، ۱۵(۴)، ۳۵-۲۱.
- جنابادی، حسین؛ پیله‌چی، لیلی؛ سلم‌آبادی، مجتبی؛ طیرانی‌راد، علی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن. سلامت کار ایران، سال سیزدهم، ۵۵-۶۶.
- خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیلی؛ مظاهری، محمدعلی؛ شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۸(۳۲)، ۳۶-۲۷.
- شاطرلو، عالیه. (۱۳۸۶). افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از راه توجه به مؤلفه‌های خودپنداره. تعلیم و تربیت استثنائی، ۷۴(۱)، ۲۷-۳۶.
- عالی پور، سیروس؛ زغمی‌قناد، سیمین. (۱۳۹۶). بررسی رابط ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی: نقش تنظیم التزام راهبردی و عزت‌نفس. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۳(۲)، ۱۸-۱.
- عالی‌نژاد، فریبا؛ قمری، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن آگاهی در عزت‌نفس و شادکامی دختران دبیرستانی. چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.
- قاسمی‌جوبنه، رضا؛ عربزاده، مهدی؛ جلیلی‌نیکو، سعید؛ محمدعلی‌پور، زینب؛ محسن‌زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۷.
- کاوایانی، حسین؛ جواهری، فروزان؛ بهیرایی، هادی. (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (mbct) در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. تازه‌های علوم شناختی، ۲۵(۷)، ۵۹-۴۹.
- کرد، بهمن. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن آگاهی و شفقت ورزی به خود. آموزش در علوم پزشکی، سال شانزدهم، ۲۸۲-۲۷۳.
- نصیری، زهت؛ عمری، فریده؛ یزدی، سیده‌منور. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بخشش با بهزیستی روان‌شناختی و عزت‌نفس در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، تهران.

وحدت نیا، فاطمه؛ مظاهری، محمدعلی؛ خداپناهی، محمدکریم؛ دانش پرور، حمیدرضا. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای رابطه عزت‌نفس، خود پنداره و رضایت زنانشویی در زنان آزاردیده توسط همسر وزنان غیر آزاردیده شهر تهران. (کارشناسی ارشد)، دانشگاه شهید بهشتی تهران. یوسفیان، فهیمه؛ اصغری پور، نگار. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی اثربخشی درمان گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان گروهی شناختی رفتاری بر عزت‌نفس دانش آموزان دختر. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵(۵۹)، ۲۱۵-۲۰۵.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Burns Richard, & Machin Michael A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22-27.

Carmody James, & Baer Ruth A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 1(1), 23-33.

Kabat-Zinn John. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

MacDonald Helen Z & Baxter Elizabeth E. (2017). Mediators of the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being in Female College Students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.

Salsali, M., & Silverstone, P. H. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part II—The relationship between self-esteem and demographic factors and psychosocial stressors in psychiatric patients. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(1), 3.

Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and individual differences*, 93, 97-103.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.



شهرستان گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی