

رابطه ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی: نقش واسطه‌ای خودفریبی

The Relation of Mindfulness and Social Safeness: Mediating Role of Self-Deception

Hamid Barani
PhD Candidate in
Educational Psychology
Shiraz University

Masood Fazilt Poor, PhD
Shiraz University

مسعود فضیلت پور
دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

حمید بارانی*
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

چکیده

هدف این پژوهش تعیین نقش واسطه‌ای خودفریبی در ارتباط بین ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی بود. پژوهش از نوع همبستگی بود و شرکت کنندگان ۳۰۰ نفر از دانشجویان (۱۶۰ دختر و ۱۴۰ پسر) دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که به شیوه نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به مقیاس ذهن آگاهی (دروتمن، گالوب، اوگانسیان و رید، ۲۰۱۸)، پرسشنامه خودفریبی (سبرونت، هررو، ویلامورال و رودریگز، ۲۰۱۹) و مقیاس امنیت اجتماعی (گیلبرت، مک‌اوان، بلوی، میلز و گیل، ۲۰۰۹) پاسخ دادند. به منظور تحلیل مدل پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان‌دهنده رابطه منفی و معنادار ذهن آگاهی و خودفریبی، رابطه منفی و معنادار خودفریبی و امنیت اجتماعی و رابطه مثبت و معنادار ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی بود. همچنین خودفریبی در ارتباط بین ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی نقش واسطه‌گری داشت. در مجموع یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بهبود ذهن آگاهی دانشجویان و کاهش خودفریبی آنان می‌تواند باعث افزایش امنیت اجتماعی در آنان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، خودفریبی، امنیت اجتماعی

Abstract

This study aimed to investigate the mediating role of self-deception in the relationship between mindfulness and social safeness. The research method was correlational and Participants were 300 (160 female and 140 male) undergraduates from Shiraz University who were selected by using a multi-stage cluster random sampling method and completed the Mindfulness Scale (Droutman, Golub, Oganessian & Read, 2018), Self-Deception Questionnaire (Sirvent, Herrero, de la Villa Moral & Rodríguez, 2019), and Social Safeness Scale (Gilbert, McEwan, Bellew, Mills, & Gale, 2009). For analyzing the research model, structural equation modeling was used. The results showed the negative and significant relationship between mindfulness and self-deception, the negative and significant relationship between self-deception and social safeness, and the positive and significant relationship between mindfulness and social safeness. Self-deception was also able to mediate the relationship between mindfulness and social safeness. In general, the findings of this study suggest that improving students' mindfulness and reducing their self-deception can increase their social safeness.

Keywords: mindfulness, self-deception, social safeness

received: 19 March 2020

accepted: 01 June 2020

Contact information:

دریافت: ۹۸/۱۲/۲۹

پذیرش: ۹۹/۰۳/۱۲

مقدمه

بررسی رفتارهای جانداران در مسیر تکامل، مانند ساخت لانه و هم‌چنین رفتارهایی مشابه اما متکامل‌تر در انسان مانند زندگی در غار به جای زندگی در فضای باز، ساخت سدهای دفاعی و پیش‌بینی امور غیرمترقبه همگی حکایت از نوعی نیاز در انسان دارد؛ نیاز به امنیت^۱. مازلو (۱۹۷۰) نیاز به امنیت را از نیازهای اساسی^۲ انسان می‌داند، که شامل نیاز به ایمنی، سرپناه، ساختار، قانون، نظم، حدود و رهایی از ترس، اضطراب و آشوب است. گیلبرت (۲۰۰۵) هم به معرفی سازه‌ای به نام امنیت اجتماعی^۳ می‌پردازد و نبود آن را منشأ بسیاری از مشکلات روانی می‌داند. امنیت اجتماعی نوعی موقعیت روان‌شناختی است که در آن فرد دنیای اجتماعی را به عنوان محیط امن، صمیمی و آرامش‌بخش ادراک می‌کند. افراد دارای سطوح پایین‌تر امنیت اجتماعی فاقد احساس صمیمیت و امنیت در روابط اجتماعی خود هستند و ممکن است در ادراک، جست‌وجو و/یا اعتماد به همدردی دیگران شکست بخورند (گیلبرت، ۲۰۰۵؛ گیلبرت، ۲۰۱۵). درواقع احساس امنیت اجتماعی ویژگی مهمی در تجهیز فرد برای مقابله با ناهمواری‌ها و چالش‌های زندگی و ارتقای سلامت روان و بهزیستی^۴ است (یعقوب‌خانی، اسدزاده، سعدی‌پور، دلاور و درتاج، ۲۰۱۸). از این گذشته، گیلبرت انسان را موجودی دارای ذهنیت اجتماعی می‌داند که ظرفیت‌هایی برای همدلی^۵ و برقراری ارتباط با دیگران و خود دارد. پیامد اشکال در احساس امنیت اجتماعی عدم احساس صمیمیت در روابط، محروم ماندن از پذیرش همدلی و شفقت^۶ به خود و دیگران، تصویر منفی از خود، شرم و فعال کردن خودانتقادی^۷ و ترس از طرد (گیلبرت، ۲۰۱۵) و افسردگی^۸ و اضطراب^۹ است (گیلبرت و دیگران، ۲۰۱۲). هم‌چنین ارتباط مثبت بین امنیت اجتماعی با ظرفیت بیشتر برای شفقت به خود و همدلی با دیگران (کلی و دوپاسکویچ، ۲۰۱۶)، رضایت از زندگی^{۱۰} (ساتیسی، یوسان، یلمز و دنیز، ۲۰۱۶؛ اکین و اکین، ۲۰۱۶)، بخشش^{۱۱} (اکین و اکین، ۲۰۱۶)، ذهن آگاهی^{۱۲}، مهربانی به خود و تجربه اشتراکات انسانی

(اکین و اکین، ۲۰۱۵) و رابطه منفی با افسردگی و احساس انزوا (اکین و اکین، ۲۰۱۵؛ کلی، زوراف، لیمبان و گیلبرت، ۲۰۱۲) دیده شده است.

چنانچه مشاهده می‌شود، مرور پیشینه پژوهش نقش پراهمیت ذهن آگاهی را در کیفیت امنیت اجتماعی افراد نشان می‌دهد. ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه بدون قضاوت و هدفمند در زمان حال بروز می‌کند (کابات‌زین، ۲۰۱۹) و به انسان اجازه می‌دهد به روشنی هر آنچه را در زندگی اتفاق می‌افتد ببیند. درواقع ذهن آگاهی مستلزم توجه به لحظه کنونی از منظر غیرارزشی و به شکل عاری از قضاوت و غیرواکنشی است (بن‌نینک، ۲۰۱۴). ذهن آگاهی نوعی حضور خنثی یا پوچ بلکه نوعی حضور آمیخته با گرمی، دلسوزی و علاقه است (تیزدل، ویلیامز و سگال، ۲۰۱۴). علاوه بر آن، از نظر لروی، آنزل، دیمیترووا و سلس (۲۰۱۳) و رودی و شوایتزر (۲۰۱۰) ذهن آگاهی شامل درک تجربیات و اتفاقات بیرونی^{۱۳} (شنیدن صدا یا دیدن تصویر) و حالات درونی^{۱۴} (احساسات) در لحظه اکنون است. ذهن آگاهی موجب تقویت توانایی ذهنی افراد برای تسهیل افکار و احساسات (پارک و داندرا، ۲۰۱۷) و ایجاد رابطه‌ای اساساً متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و حوادث بیرونی، از طریق ایجاد آگاهی لحظه‌به‌لحظه و جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسؤلیت‌پذیری می‌شود (باباپورخیرالدین، پورشریفی، هاشمی و احمدی، ۲۰۱۳؛ سیروا و توسی، ۲۰۱۲). بر اساس این تعاریف و ویژگی‌ها می‌توان گفت ذهن آگاهی صرفاً نوعی تکنیک آرامش‌بخش یا رفتن به حالت خلسه نیست (آلپر، ۲۰۱۶). کودزیا (۲۰۱۹)؛ در راستای این تفاوت‌ها، ذهن آگاهی را تمرینی فراشناختی می‌داند که در طی آن فرد با آگاهی یافتن از نحوه پردازش اطلاعات خود در موقعیتی که در آن حضور دارد، این توانایی را به دست می‌آورد که نوع اطلاعات و فرایند پردازش آن را تنظیم کند. بررسی تعاریف ذهن آگاهی در متون پژوهشی نشان‌دهنده سه ویژگی اساسی مشترک در این تعاریف است: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، ب) قصد یا

1. need security
2. basic needs
3. social safeness
4. well-being
5. empathy

6. compassion
7. self-critical
8. depression
9. anxiety
10. life satisfaction

11. forgiveness
12. mindfulness
13. external
14. internal

دیگران، (۲۰۱۸)، کیفیت بالای زندگی (موحدزاده و شاه‌ویسی، ۲۰۱۷) و رفتار صادقانه^{۱۲} است (بیستون، نتل و روبرتز، ۲۰۰۶؛ هیلی و فسler، ۲۰۰۵).

خودفریبی عمل فریب دادن خود، به‌خصوص در مورد ماهیت واقعی احساسات یا انگیزه‌های خود، و فرایندی روان‌شناختی است که نوعی باور مغایر با شواهد صاحب آن باور را می‌سازد و حفظ می‌کند (سیرونت، هررو، ویلامورال و رودریگز، ۲۰۱۹). افراد از طریق فرایند خودسرزنی^{۱۱} غلط، شروع به فریب دادن خود می‌کنند تا زمانی که از طریق فرایند یادگیری ضمنی غیرتداعی^{۱۲} فریب خود را باور کنند (سیرونت، ۲۰۰۶). هم‌چنین عنصری مانند سوگیری تأییدی^{۱۳} و ناهماهنگی شناختی^{۱۴} این فرایند را مؤکد کند (سیرونت و دیگران، ۲۰۱۹). منظور از سوگیری تأییدی، به عنوان یکی از سوگیری‌های شناختی، تمایل به توجه انتخابی^{۱۵} به اطلاعاتی که با باورهای شخص سازگار است و عدم توجه به باورها و قضاوت‌های جایگزین با باورها و قضاوت‌های فرد است. سوگیری تأییدی زمانی اتفاق می‌افتد که افراد نیاز به انتخاب اطلاعات برای تصمیم‌گیری دارند (کواتروسویکی، اسکالا و سانشتاین، ۲۰۱۶). پژوهش کواتروسویکی و دیگران (۲۰۱۶) نشان داد که کاربران فیس‌بوک^{۱۶} تمایل دارند به جست‌وجوی اطلاعاتی بپردازند که از ترجیحات آن‌ها در مورد موضوعی حمایت می‌کند و تمایل دارند اطلاعاتی را رد کنند که ترجیحات آن‌ها را تضعیف می‌کند. هم‌چنین ناهماهنگی شناختی یعنی تجربه رنج و ناراحتی روانی حاصل از درگیری در رفتاری که متناقض با ارزش‌های فرد است (فستینگر، ۱۹۷۵). فستینگر (۱۹۷۵) دو روش برای کاهش ناهماهنگی شناختی پیشنهاد کرد. راه اول تغییر رفتاری که باعث این ناهماهنگی شناختی شده و راه دوم تغییر دادن شناخت است از آنجایی که تغییر رفتار و توقف رفتار در برخی مواقع برای شخص غیرممکن است، شناخت خود را از طریق خودفریبی تغییر می‌دهد.

هدفمندی، که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند، و (ج نگرش، که نحوه توجه فرد یا وضعیتی را نشان می‌دهد که شخص هنگام توجه کردن نشان می‌دهد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن دارد (دانکان، میلر، وامپ، هیوبل، ۲۰۱۰؛ کریزول، ۲۰۱۷).

درمجموع ذهن‌آگاهی با بالابردن پذیرش انتقاداز خود و افکار منفی به فرد اجازه گذشتن از گفت‌وگوی منفی با خود را می‌دهد. هم‌چنین ذهن‌آگاهی شامل نوعی از آگاهی است که به نوعی از تمرکز حسی^۱، ادراک خنثی و محسوس از کیفیت‌های جسمانی بدون کیفیت هیجانی و تفسیری^۲ شباهت دارد (کابات‌زین، ۲۰۱۹). این آگاهی لحظه‌به‌لحظه باعث می‌شود فرد در لحظات مختلف احساسات خویش را درک کند و، با آگاهی از این احساسات و علل آن، در پی افزایش احساسات مثبت از طریق ایجاد رابطه با دیگران و گسترش روابط اجتماعی خویش باشد. هم‌چنین جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسئولیت عاقلانه به جای واکنش‌پذیری خودکار به فرد کمک می‌کند رفتار خویش را تنظیم کند و مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد و درنهایت با مسئولیت‌پذیری درصدد حل تعارضات پیش آمده با دیگران برآید (بارانی و شیخ‌الاسلامی، ۲۰۲۰)؛ لذا انتظار می‌رود افزایش ذهن‌آگاهی به کاهش خودفریبی^۳ و افزایش امنیت اجتماعی بینجامد. چنانچه نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد، ذهن‌آگاهی پیش‌بین منفی تحریفات شناختی^۴ (سبیز و کراوس، ۲۰۰۹). تصمیم‌گیری غیراخلاقی^۵ (رویدی و اسچوایزر، ۲۰۱۰)، احساس تنهایی^۶ (زانگ، فان، هوآنگ و رودریگز، ۲۰۱۸؛ ریمانند، ۲۰۱۸؛ رزنستریچ و مارگالیت، ۲۰۱۵؛ بارانی و شیخ‌الاسلامی، ۲۰۲۰) و افسردگی (مهدی‌زاده ازدین، موسوی، جلالی و کاکاوند، ۲۰۱۸) و پیش‌بین مثبت توجه پایدار^۷ (ناوارو-هارو و دیگران، ۲۰۱۹)، بهزیستی روانی^۸ و امید^۹ (آقاباقری، محمدخانی، عمرانی، و فرهمند، ۲۰۱۲؛ بارانی، درخشان و فولادچنگ، ۲۰۲۰)، خودکارآمدی اجتماعی (مهدی‌زاده ازدین و

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1. sensory focusing | 7. sustained attention | 13. confirmation bias |
| 2. emotional and interpretative qualities | 8. mental well-being | 14. cognitive dissonance |
| 3. self-deception | 9. hope | 15. selective attention |
| 4. cognitive distortions | 10. honest behavior | 16. facebook |
| 5. unethical decision making | 11. self-conviction | |
| 6. loneliness | 12. implicit non-associative learning process | |

رضایت از زندگی را نشان می‌دهد (استارک، ۲۰۰۶)؛ و هم‌چنین در موارد مشابه با خودفریبی، رابطه مثبت مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته و رضایت از زندگی (بی‌تا و جعفری هرندی، ۲۰۱۸)، رابطه منفی مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و رضایت از زندگی (بی‌تا و جعفری هرندی، ۲۰۱۸)، رابطه مثبت مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته و اضطراب اجتماعی و اضطراب اجتماعی (مسگریان، آزادفلاح، فراهانی و نوروتیک^۱ و اضطراب اجتماعی (مسگریان، آزادفلاح، فراهانی و قربانی، ۲۰۱۷)، رابطه منفی تحریف شناختی و کیفیت بالای زندگی (بلیر، عرفانی و صفایی‌راد، ۲۰۱۶)، رابطه منفی تحریف‌های شناختی و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی مانند پذیرش خود، روابط مثبت و خودمختاری (رحمانی، امینی و سیرتی ثابت فومنی، ۲۰۱۴) را نشان می‌دهد.

براساس مبانی نظری و پیشینه پژوهش، همان‌طور که اشاره کردیم، برای اینکه شخص امنیت اجتماعی بالایی داشته باشد سلسله مکانیزم‌های علی وجود دارد که اگر نظم علی آن به هم بخورد احساس امنیت اجتماعی تغییر می‌کند (گیلبرت، ۲۰۰۵؛ گیلبرت و دیگران، ۲۰۱۲؛ گیلبرت، ۲۰۱۵). در این نظم علی هم در قالب مسیر ذهن آگاهی، خودفریبی و امنیت اجتماعی بررسی شده است (شکل ۱). روان‌شناسان به دنبال یافتن راهکاری برای کاهش تحریفات شناختی، سوگیری، قضاوت، و پذیرش باورهای دیگران و ارتباط بیشتر با واقعیت به تأثیر ذهن آگاهی را بر این موارد بررسی کرده‌اند (تیزدل و دیگران، ۲۰۱۴)؛ زیرا افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (نجاتی، ذبیح‌زاده، نیک‌فرجام، ۲۰۱۳) و در مجموع فرض بر این است که ذهن آگاهی از طریق کاهش خودفریبی به افزایش امنیت اجتماعی منجر می‌شود. هم‌چنین، به‌رغم ارتباط نظری و پژوهشی متغیرهای پژوهش تاکنون رابطه این سه متغیر در قالب مدل علی پرداخته نشده است. هدف این پژوهش تبیین علی امنیت اجتماعی است، بدین صورت که میزان واسطه‌گری خودفریبی در رابطه بین ذهن آگاهی، به عنوان آغازگر رفتار، و

خودفریبی اغلب زمانی استفاده می‌شود که افراد ترجیح می‌دهند وقت خود را با بحث و استدلال‌های متضاد با عقایدشان تلف نکنند، زیرا استدلال‌های غلط خود را با شواهد مخالف توجیه کرده‌اند و وقتی با شواهد مغایر با باورهای خود مواجه می‌شوند، در اعتبار آن تردید یا، ارتباط آن را رد یا آن را به‌گونه‌ای تحریف می‌کنند که با دیدگاه‌های آن‌ها هماهنگ شود (بندورا، ۱۹۹۱؛ بندورا، ۲۰۰۲؛ گلنن، ۱۹۹۶). از دست دادن ارتباط با واقعیت به مفهوم سردرگمی بالینی^۱ مربوط می‌شود (زیگلر، مک‌کان و روبرتز، ۲۰۱۱). سردرگمی بالینی شکل خاصی از خودفریبی است که بر فعالیت‌های حیاتی انسان اثر می‌گذارد و نوعی سپر بی‌اعتمادی برای انسان می‌سازد، که مانع شفافیت ارتباط بین فردی و استفاده نظام‌مند سیستماتیک از مکانیزم‌های دفاعی انکار^۲ می‌شود (سیرونت و دیگران^۳، ۲۰۱۱ نقل از سیرونت و دیگران، ۲۰۱۹). سردرگمی هم‌چنین در سه حالت اساسی انحراف از واقعیت به دلیل عدم آگاهی از جنبه‌های مهم زندگی^۴، ادراک نادرست^۵ و تحریف در مورد سبک زندگی^۶ نمایان می‌شود. انحراف از واقعیت به دلیل عدم آگاهی از جنبه‌های مهم زندگی بدین صورت است که مدت زمانی طول می‌کشد تا شخص از موضوعات مهم زندگی‌اش آگاه شود. ادراک نادرست نیز به شکل مرتکب شدن اشتباهات مشابه و مداوم در مسائل و موضوعات زندگی و هم‌چنین تحریف در مورد سبک زندگی و نیز به صورت نقش بازی کردن و خود واقعی نبودن، اما وانمود کردن به خودواقعی بودن، نمایان می‌شود (سیرونت و دیگران، ۲۰۱۹). در حالت دیگر خودفریبی به سوء استفاده^۷ از دیگران و دروغ در معرفی خود با هدف تأثیرگذاری، نفوذ بر دیگری یا وادار کردن دیگری به انجام کاری با نمودهای رفتاری چون دروغ، فریب عاطفی، عدم پاسخ‌دهی صادقانه و تغییر امور به نفع شخصی اشاره دارد (سیرونت و دیگران، ۲۰۱۹). در مجموع با توجه به مبانی نظری موجود خودفریبی دو مؤلفه اصلی دارد: ۱. سردرگمی و ۲. سوء استفاده و دروغ. در این پژوهش خودفریبی را بر اساس این دو مؤلفه بررسی کرده‌ایم. مرور پیشینه پژوهش، رابطه مثبت خودفریبی و سطوح پایین

1. clinical mystification

2. daniel defense mechanism

3. sirvent, et al

4. not being aware of important aspects of their lives

5. inaccurate perceptions

6. distortion about one's lifestyle

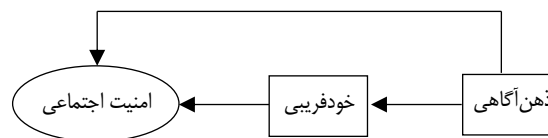
7. manipulation

8. neurotic defense mechanism

مناسب برای هر دو گروه نوجوان و بزرگسال دارد (دروتمن و دیگران، ۲۰۱۸) و با ماده ۴ بعد توجه و آگاهی^۲ (ماده ۹)، واکنشی نبودن^۳ (ماده ۳)، قضاوتی نبودن^۴ (ماده ۴) و پذیرش خود^۵ (ماده ۳) را می‌سنجد. پاسخ ماده‌ها در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) تنظیم شده است. حداقل نمره این مقیاس ۱۹ و حداکثر ۹۵ است. روایی این مقیاس را دروتمن و دیگران (۲۰۱۸) با روش تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید کرده‌اند. اعتبار مؤلفه‌های این مقیاس نیز به روش ضریب آلفای کرونباخ در بررسی اول در طیف بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۷ و اعتبار کل مقیاس ۰/۸۴ و در بررسی دوم در طیف بین ۰/۷۵ تا ۰/۷۹ و اعتبار کل مقیاس نیز ۰/۸۷ به دست آمد (دروتمن و دیگران، ۲۰۱۸). روایی و اعتبار این مقیاس را اولین بار در ایران بارانی و دیگران (۲۰۲۰) بررسی و تأیید کردند. روایی مقیاس، با روش تحلیل عاملی تأییدی، بررسی و تأیید کردند شد ($X^2/df=2/49$, $GFI=0/96$, $CFI=0/94$, $IFI=0/96$, $RMSEA=0/03$ و $PCLOSE=1$). اعتبار مؤلفه‌های مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ در طیف بین ۰/۷۵ تا ۰/۷۹ و اعتبار کل مقیاس نیز ۰/۸۷ به دست آمد (بارانی و دیگران، ۲۰۲۰). در این پژوهش روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد ($X^2/df=1/90$, $GFI=0/91$, $CFI=0/96$, $IFI=0/96$, $AGFI=0/88$ و $RMSEA=0/06$). اعتبار مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ برای بعد توجه و آگاهی^۲ ۰/۸۸، و تکانشی نبودن^۴ ۰/۸۹، قضاوتی نبودن^۳ ۰/۸۸، پذیرش خود^۵ ۰/۸۴ و اعتبار کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد.

مقیاس خودفریبی^۶ (سیرون، هررو، ویلامورال و رودریگز، ۲۰۱۹). این مقیاس با هدف سنجش خودفریبی طراحی شده و شامل ۱۲ ماده و دو عامل، ماده‌های ۱ تا ۶ مربوط به عامل سردرگمی^۷ و ماده‌های ۷ تا ۱۲ مربوط به عامل سوء استفاده و دروغ^۸ است. ماده‌های این مقیاس روی طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این مقیاس ۱۲ و حداکثر

امنیت اجتماعی، به عنوان پیامد رفتار، بررسی و فرضیه پژوهش به این صورت طرح‌ریزی می‌شود: «خودفریبی در رابطه بین ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی نقش واسطه‌گری دارد». مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ آمده است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

این پژوهش از نوع همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری و جامعه پژوهش دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند و ۳۱۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که از بین دانشکده‌های مختلف دانشگاه شیراز به صورت تصادفی ابتدا چهار دانشکده و سپس از هر دانشکده دو کلاس (مجموعاً هشت کلاس) انتخاب شد و همه دانشجویان آن کلاس‌ها هر کدام با ظرفیت تقریبی ۳۰ نفر بررسی شدند. انتخاب این تعداد براساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶) مبنی بر این است که تعداد مشارکت کنندگان ۲/۵ تا ۵ برابر تعداد ماده‌های آزمون باشد. به آزمودنی‌ها نیز گفته شد که پاسخ‌های آن‌ها صرفاً برای کار پژوهشی استفاده و بدون نام و نام خانوادگی و به صورت محرمانه نزد پژوهشگر حفظ می‌شود. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش کنار گذاشته شد و در تحلیل مورد استفاده قرار نگرفتند و در نهایت ۳۰۰ نفر از مشارکت کنندگان تحلیل نهایی شدند. دامنه سنی شرکت کنندگان بین ۱۸ تا ۳۵ با میانگین ۲۳/۰۵ و انحراف استاندارد ۳/۴۶ سال و ۱۶۰ نفر دختر و ۱۴۰ نفر را پسر بودند. برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیرها از این ابزارها استفاده شد:

مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال^۱ (دروتمن، گالوب، اوگانسیان و ری، ۲۰۱۸). این مقیاس ساختار عاملی

1. Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)
2. attention and awareness

3. being non-reactive
4. being non-judgmental
5. being self-acceptant

6. Self-Deception Questionnaire (SDQ-12)
7. mystification
8. manipulation

AGFI=۰/۹۳، JFI=۰/۹۸، CFI=۰/۹۸، RMSEA=۰/۰۶ و PCLOSE=۰/۱۶.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش بررسی و در انتها به مدل ساختاری پژوهش ارزیابی شده است. قبل از ورود به آزمون مدل مفهومی پژوهش، مواردی چون داده‌های از دست‌رفته، موارد دورافتاده (پرت) و نرمال بودن متغیرها بررسی و تایید شد. و همه مفروضه‌های اساسی تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری از جمله نرمال بودن، خطی بودن و نبود هم‌خطی چندگانه برقرار بود.

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲
۱. ذهن آگاهی	۶۱/۷۴	۱۲/۳۱	-	
۲. خودفربیی	۲۷/۵۵	۸/۰۸	-۰/۱۷**	-
۳. امنیت اجتماعی	۳۵/۴۱	۸/۸۹	۰/۴۲**	-۰/۳۹

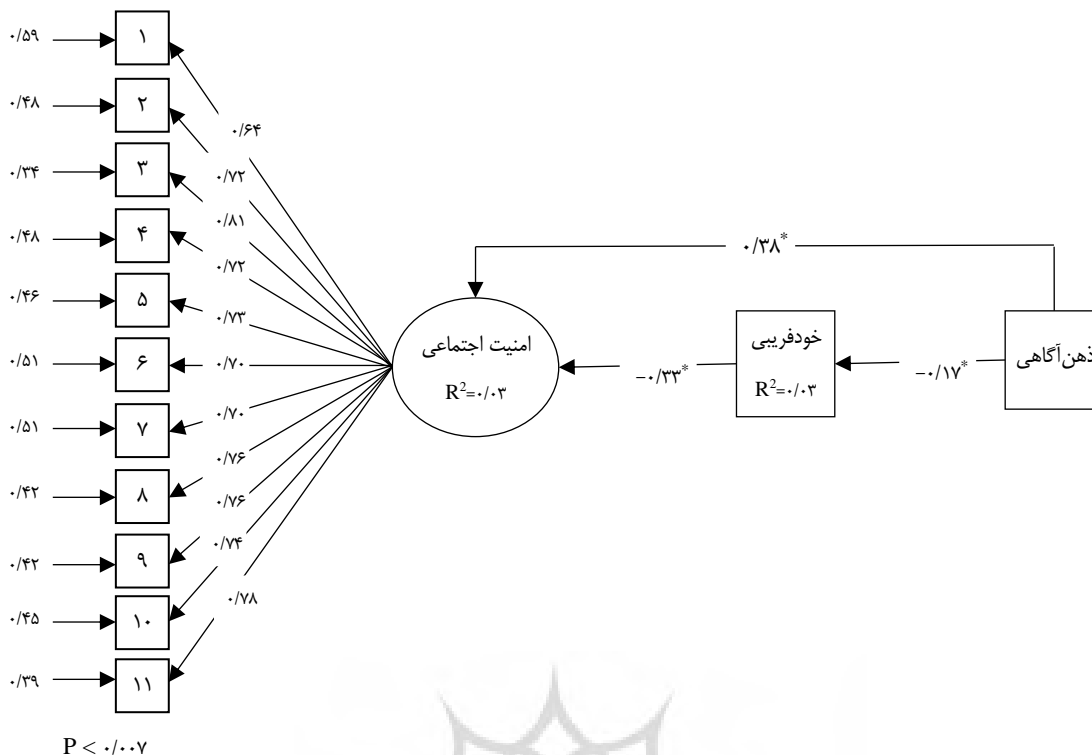
**P < ۰/۰۱

همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، همبستگی بین متغیرها در همه موارد معنادار و امکان بررسی مدل پژوهش ممکن است. ابتدا شاخص‌های برازش مدل محاسبه شد و مقادیر شاخص‌های برازندگی، شامل مجذور خی نسبی به درجه آزادی ($X^2/df=۲/۱۷$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI=۰/۹۴$)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ($AGFI=۰/۸۹$)، شاخص برازندگی افزایشی ($IFI=۰/۹۷$)، شاخص برازندگی تطبیقی ($CFI=۰/۹۷$)، و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ($RMSEA=۰/۰۵$) به دست آمدند. در نتیجه برازش مدل تأیید شد (شوماخر و لومکس، ۲۰۰۴). در پاسخ به فرضیه پژوهش مبنی بر این که «خودفربیی در رابطه بین ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی نقش واسطه‌ای دارد» نتایج پژوهش نشان داد خودفربیی در رابطه بین ذهن آگاهی و امنیت اجتماعی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. نتایج دقیق‌تر در شکل ۲ و جدول ۲ آمده است.

نمره ۶۰ است. ضریب اعتبار این ابزار را به روش آلفای کرونباخ سیرونت و دیگران (۲۰۱۹)، ۰/۸۵ به دست آورده‌اند. روایی این ابزار را نیز سیرونت و دیگران (۲۰۱۹) در ابتدا به روش تحلیل عاملی اکتشافی تأیید کردند و در ادامه شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان‌دهنده برازش مدل و احراز روایی مطلوب این ابزار بود (سیرونت و دیگران، ۲۰۱۹). در این پژوهش نیز شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی مقیاس خودفربیی با دو عامل سردرگمی و سوء استفاده و دروغ روایی مطلوب این ابزار را نشان داد ($X^2/df=۱/۷۷$ ، $GFI=۰/۹۵$ ، $AGFI=۰/۹۲$ ، $CFI=۰/۹۷$ ، $IFI=۰/۹۷$ ، $RMSEA=۰/۰۶$ و $PCLOSE=۰/۳۱$). هم‌چنین مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای عامل سردرگمی ۰/۹۰ و عامل سوء استفاده و دروغ ۰/۷۹ و اعتبار کل ابزار ۰/۵۸ به دست آمد.

مقیاس لذت و امنیت اجتماعی^۱ (گیلبرت، مک‌اوان، بلوی،

میلز و گیل، ۲۰۰۹). این مقیاس متشکل از ۱۱ ماده و یک عامل است که امنیت اجتماعی را به عنوان مؤلفه‌ای واحد می‌سنجد. ماده‌های این مقیاس روی طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره گذاری می‌شود و حداقل نمره در این مقیاس ۱۱ و حداکثر ۵۵ است. روایی این ابزار را گیلبرت و دیگران (۲۰۰۹) به روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش ماتوس، دیوارت، پینتوگویا و ماتوس (۲۰۱۵) آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و در پژوهش آکین، اویسال، اوزکارا و بینگل (۲۰۱۲) آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد. در ایران نیز علوی، اصغری مقدم، رحیمی‌نژاد، فراهانی و مدرس غروی (۲۰۱۷) و یعقوب‌خانی و دیگران (۲۰۱۸) اعتبار ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش دادند. روایی ابزار نیز به روش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش علوی و دیگران (۲۰۱۷)، ($X^2/df=۱/۳۰$)، $GFI=۰/۹۷$ ، $AGFI=۰/۹۳$ ، $CFI=۰/۹۹$ و $RMSEA=۰/۰۳$ ، و یعقوب‌خانی و دیگران (۲۰۱۸)، ($X^2/df=۱/۲۵$)، $GFI=۰/۹۵$ ، $CFI=۰/۹۹$ و $RMSEA=۰/۰۳$ مطلوب گزارش شده است. در این پژوهش نیز اعتبار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد و شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی نیز حکایت از تأیید روایی ابزار داشت ($X^2/df=۲/۰۵$)، $GFI=۰/۹۶$.



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

جدول ۲

اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم		اثر کل	
	β	p	β	p	B	p
ذهن آگاهی بر خودفریبی	-0.17	0.007	-	-	-0.17	0.007
خودفریبی بر امنیت اجتماعی	-0.33	0.002	-	-	-0.33	0.002
ذهن آگاهی بر امنیت اجتماعی	0.38	0.002	0.06	0.004	0.44	0.003

همان گونه که نتایج شکل ۲ و جدول ۲ نشان می دهد، ذهن آگاهی تأثیر منفی و معنادار بر خودفریبی ($p < 0.007$) و $\beta = -0.17$) دارد و خودفریبی نیز تأثیر منفی و معنادار بر امنیت اجتماعی ($p < 0.002$ و $\beta = -0.33$) و ذهن آگاهی اثر مثبت معنادار بر امنیت اجتماعی ($p < 0.002$ و $\beta = 0.38$) دارد. هم چنین با توجه به نتایج آزمون فرضیه بوت استرپ ذهن آگاهی از طریق واسطه گری خودفریبی دارای تأثیر مثبت معنادار بر امنیت اجتماعی ($p < 0.004$ و $\beta = 0.05$) است.

بحث

هدف از این پژوهش تعیین پیشایندهای شناختی-هیجانی

و اخلاقی امنیت اجتماعی بود که در قالب مدل علی برای تبیین علی امنیت اجتماعی بر اساس خودفریبی و ذهن آگاهی انجام شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی تأثیر منفی بر خودفریبی دارد و هرچند تاکنون در پژوهشی به صورت مستقیم به رابطه این دو سازه بررسی نشده، می توان گفت که این یافته با نتایج پژوهش های رویدی و اسپوایزر (۲۰۱۰)، سیرز و کراوس (۲۰۰۹)، بیتسون و دیگران (۲۰۰۶) و هیلی و فسler (۲۰۰۵) مبنی بر این فرض همسوست که ذهن آگاهی پیش بین مثبت استدلال و رفتار اخلاقی و پیش بین منفی رفتارهای غیراخلاقی و تحریفات شناختی است. در تبیین این یافته می توان گفت خودفریبی با عدم پذیرش همراه است. بدین گونه که شخص برای فرار از روبه رو شدن با واقعیت و برای فرار از پذیرش مسئولیت رفتارهای خود دست به فریب خود و دیگری می زند. از طرفی هم خودفریبی با قضاوت گری همراه است، چرا که شخص از طریق نوعی فرایند خودسرزندی غلط، شروع به فریب دادن خود می کند (سیرون، ۲۰۰۶). در واقع اگر شخص بدون داشتن سوء باورهای قبلی و بدون قضاوت و با پذیرش به سمت مشاهده، تبیین و تفسیر موقعیت برود، احتمال استفاده از

خودفریبی کاهش می‌یابد. ذهن آگاهی با آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت در مورد آن چه اکنون در حال وقوع است و با توجه به لحظه اکنون از منظر غیرارزشی و عاری از قضاوت و غیر واکنشی (بن‌نینک، ۲۰۱۴) به فرد کمک می‌کند در وهله اول خود را بپذیرد و رفتار اشتباه خویش را به عنوان اشتباه رفتاری و نه به عنوان نقصان شخصیتی در نظر بگیرد. این باور به او انگیزه می‌دهد که، بدون سوء برداشت و با باور به محق بودن، درصد بررسی چالش و تعارض برآید و در صورت مقصربودن مسئولیت آن را بر عهده بگیرد و سعی کند رفتار خویش را جبران کند (دانکان و دیگران، ۲۰۱۰). این امر باعث می‌شود فرد به احتمال بیشتر به سمت رفتارهای اخلاقی و انسان‌دوستانه برود و کمتر به دنبال فریب دیگران باشد که مقدمه آن فریب خود است و لذا ارتباط منفی ذهن آگاهی و خودفریبی منطقی به نظر می‌رسد.

نتایج این پژوهش نشان داد که خودفریبی تأثیر منفی بر امنیت اجتماعی دارد. هرچند تاکنون در پژوهشی به صورت مستقیم به رابطه این دو سازه بررسی نشده، می‌توان گفت که این یافته با نتایج پژوهش سیرونت و دیگران، (۲۰۱۱) نقل از سیرونت و دیگران، (۲۰۱۹) مبنی بر این نظر که خودفریبی مانع ارتباط بین فردی و شفافیت ارتباطی می‌شود، و همچنین با پژوهش‌های مشابه استارک (۲۰۰۶)، بی‌تا و دیگران (۲۰۱۸)، بلیر و دیگران (۲۰۱۶) و رحمانی و دیگران (۲۰۱۴) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که فرد زمانی احساس امنیت اجتماعی می‌کند که دنیای اجتماعی را به عنوان محیط امن، صمیمی و آرامش‌بخش ادراک کند (گیلبرت، ۲۰۰۵؛ گیلبرت، ۲۰۱۵) و شرط تحقق این مسئله در ابتدا صداقت با خود و در وهله بعد صداقت با دیگران است. در واقع انسان در دنیایی که صداقت رایج است احساس امنیت اجتماعی می‌کند. برای این که فرد به بی‌صداقتی متوسل شود، ابتدا لازم است به این نتیجه برسد که دیگران توانایی بی‌صداقتی و فریب دادن را دارند. به همین دلیل وقتی افراد دست به خودفریبی می‌زنند، کمتر احساس امنیت می‌کنند، چرا که در خودفریبی ابتدا افراد نیاز دارند خود را فریب دهند تا بتوانند دیگری را هم فریب دهند (گلمن، ۱۹۹۶). وقتی افراد متوجه شوند که انسان‌ها حتی ظرفیت فریب دادن خود را نیز دارند و زندگی در دنیایی سرشار از فریب و به

قول گلمن (۱۹۹۶) زندگی در باتلاق فریب را تجربه کنند، کمتر احساس امنیت اجتماعی خواهد کرد. همچنین از طرفی اگر در روابط بین فردی، فرد سعی کند شخصیت و حقوق دیگران را محترم شمارد، به برابری و مساوات معتقد باشد، مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد و در یک کلام به اصول و معیارهای اخلاقی پایبند باشد و به دنبال فریب دادن دیگری نباشد، لذا میزان رضایت وی در این روابط بیشتر و روابط عمیق‌تر می‌شود و در نهایت فرد احساس امنیت اجتماعی بیشتری خواهد کرد، اما دوری از اصول اخلاقی یا، به بیان دیگر، استفاده از مکانیزم‌هایی برای اجتناب از مسئولیت و فریب دادن خود و دیگری باعث می‌شود فرد در برخورد با چالش‌ها و تعارضات با دیگران، اقدام به رفتارهای غیر اخلاقی کند و مجدداً امنیت اجتماعی را در جامعه کاهش می‌دهد و بدتر اینکه برای اجتناب از اضطراب ناشی از این رفتارهای غیر اخلاقی و فرار از سرزنش‌ها و تحقیرهای وجدانی و درونی خویش، اقدامات خویش را با استفاده از مکانیزم‌های روانی، اخلاقی یا عادی جاوه می‌دهد (بندورا، ۲۰۰۲) و مجدداً باعث افزایش خودفریبی و کاهش امنیت اجتماعی می‌شود. در واقع این مسئله شخص را در چرخه‌ای قرار می‌دهد که پیامد آن کاهش امنیت اجتماعی است. برای مثال فرد با فریب دادن هم‌کلاسی‌هایش دچار احساس گناه و خودسرزنی و لذا برای کاهش این خودسرزنی به فریب خود متوسل می‌شود، که در ادامه، افزایش فریب دیگری را در پی خواهد داشت و پیامد نهایی آن مجدداً کاهش امنیت اجتماعی در کلاس یا محل تحصیل می‌شود و لذا ارتباط منفی خودفریبی و امنیت اجتماعی منطقی و قابل قبول به نظر می‌رسد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ذهن آگاهی تأثیر مثبت بر امنیت اجتماعی دارد. این یافته با نتایج پژوهش اکین و اکین (۲۰۱۵) و با پژوهش مشابه اکین و اکین (۲۰۱۶) همسوست و در تبیین آن می‌توان گفت که افراد ذهن آگاه بر زمان حال آگاهی و تمرکز و برای رفتارهای خویش قصد یا هدفمندی و نگرش مثبت به موقعیت‌ها و وقایع دارند (دانکان و دیگران، ۲۰۱۰). ویژگی اول (تمرکز و آگاهی بر زمان) باعث می‌شود که شخص در صورتی که در ارتباطات اجتماعی با دیگران با مشکل مواجه شود همان لحظه به حل مشکل بپردازد و در صورتی که بخشی

را به همراه دارد (گلمن، ۱۹۹۶)، دور شود و درنهایت این واقع‌بینی و از طرفی پذیرش، شخص را مسئول رفتارهای خود می‌کند و در واقع این اشخاص با هدف پذیرش مسئولیت رفتارشان سعی در ارتباط بهتر و اخلاقی‌تر با دیگران خواهند کرد و این مسئله نهایتاً به امنیت اجتماعی منجر می‌شود.

در مجموع نتایج این پژوهش نقش پراهمیت ذهن‌آگاهی را در کاهش خودفریبی و افزایش امنیت اجتماعی نشان داد و یافته‌های پژوهش شواهد مطلوبی برای تایید نقش واسطه‌گری خودفریبی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و امنیت اجتماعی فراهم کرد. در پایان محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد‌های پژوهشی و تلوایحات کاربردی نیز قابل تامل است. برخی از محدودیت‌های این پژوهش ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را با مشکل روبه‌رو کند. نخست این که این پژوهش از نوع همبستگی است و در استنباط علی از یافته‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کرد. افزون بر این، در این پژوهش فقط بر دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز متمرکز بوده‌ایم و بنابراین تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر با محدودیت روبه‌روست. سوم این که در این پژوهش رابطه متغیرها به صورت یک‌طرفه در نظر گرفته شده، در صورتی که ممکن است اثرگذاری برخی از متغیرها بر هم دوطرفه باشد و در این پژوهش بررسی این روابط دوطرفه محقق نشد. از جنبه نظری این پژوهش فقط پژوهش داخلی است که در آن به بررسی پیشایندهای امنیت اجتماعی در قالب مسیر شناختی-هیجانی و اخلاقی و در قالب متغیرهای فردی بررسی شده و اطلاعات ارزشمندی درباره ویژگی‌های کارکردی خودفریبی و ذهن‌آگاهی در بافت مطالعاتی پیشایندهای امنیت اجتماعی فراهم آمده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی متغیرهای محیطی از جمله عوامل مرتبط با محیط‌های تحصیلی و خانواده در ارتباط با احساس امنیت اجتماعی بررسی شود. و همچنین تنها پژوهش داخلی است که به بررسی نقش واسطه‌گری خودفریبی در قالب یک مدل علی پرداخته است و لذا پیشنهاد می‌شود نقش واسطه‌ای خودفریبی در ارتباط بین سایر متغیرهای فردی، اجتماعی و خانوادگی در دانشجویان نیز بررسی شود. همچنین به لحاظ کاربردی نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که لازم است دست‌اندرکاران

از آن مشکل یا کل آن هم حل نشود، هیجان‌ات منفی و احساسات بد به آن لحظه را به زمان‌های دیگر و ارتباطات دیگر منتقل نکند. ویژگی دوم (قصد یا هدفمندی) موجب می‌شود شخص برای روابط اجتماعی خود و برنامه‌های خود با قصد و هدف اقدام کند و این مسئله پذیرش وی را نسبت به ناملازمات پیش رو بیشتر می‌کند و باعث می‌شود مشکلات را بخشی از مسیر خود بداند. درنهایت ویژگی سوم (نگرش مثبت به موقعیت‌ها) نیز همواره به شخص کمک می‌کند در زندگی و تعاملات اجتماعی نقاط قوت و مثبت افرادی را که با آن‌ها تعامل دارد و رویدادهایی را که برای وی رخ می‌دهد بهتر و بیشتر ادراک کند. در نتیجه این سه ویژگی باعث می‌شود افراد ذهن‌آگاه امنیت اجتماعی بیشتری احساس کنند. در واقع همه این‌ها از سویی نشان‌دهنده قابلیت ذهنیت اجتماعی افراد نیز است. چنانچه گیلبرت (۲۰۱۵) نیز از آن یاد می‌کند و انسان را دارای ظرفیت‌هایی برای همدلی، برقراری ارتباط با دیگران و خود می‌داند که درنهایت باعث احساس امنیت اجتماعی در بین افراد می‌شود و لذا رابطه مثبت ذهن‌آگاهی و امنیت اجتماعی منطقی به نظر می‌رسد.

درنهایت نتایج پژوهش حاکی از نقش واسطه‌گری خودفریبی در بین ذهن‌آگاهی و امنیت اجتماعی است. در تبیین این یافته علاوه بر آنچه در مورد با یافته‌های قبل گفته شد، می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی با بالابردن پذیرش انتقاد از خود و پذیرش افکار منفی (سیروا و توسی، ۲۰۱۲) به فرد این توانمندی را می‌دهد که در ابتدا خود را بد ارزیابی و تفسیر نکند و در صورتی هم که به ارزیابی و تفسیر بد از خود بپردازد، آن را بپذیرد و نیازی به فریب دادن خود یا فریب دادن دیگری برای مخفی نگه داشتن این ویژگی‌ها نداشته باشد، که باعث می‌شود روابط اجتماعی مطلوب‌تر و سازنده‌تری با دیگران داشته باشد و این روابط مطلوب امنیت اجتماعی برای وی به همراه خواهد داشت. همچنین ذهن‌آگاهی شامل نوعی از آگاهی، شبیه نوعی تمرکز حسی، ادراک خنثی و محسوس از حالت‌های فیزیکی بدون کیفیت هیجانی و تفسیری، است (سیروا و توسی، ۲۰۱۲)، و باعث می‌شود شخص واقعیت را آن‌گونه که هست ادراک کند و در واقع از خودفریبی به معنای از دست دادن بخش زیادی از اطلاعات از محیط، که تحریف واقعی

obsessive beliefs in students. *Journal of School Psychology*, 4(1), 23-38. [In Persian].

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45-103). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101-119.

Bannink, F. P. (2014). Positive CBT: From reducing distress to building success. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44(1), 1-8.

Barani, H., Fouladchang, M., & Derakhshan, M. (2020). The relation of mindfulness and academic dishonesty: mediating role of academic hope. *Studies in Learning & Instruction*, 11(2), 50- 71. [In Persian].

Bateson, M., Nettle, D., & Roberts, G. (2006). Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters*, 2(3), 412-414.

Belir, S., Erfani, N., & SafaeeRad, I. (2016). Investigate the relationship between cognitive distortions and quality of life among postmenopausal women, infertility, underwent hysterectomy, uterine leiomyoma and normal. *Health Research Journal*, 1 (4), 207-214. [In Persian].

Bitá, M., & Jafariharandi, R. (2018). Predicting of life satisfaction in terms of personality traits and defense mechanisms. *Women Social and Psychological Studies*, 16(1), 111-149. [In Persian].

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.

Droutman, V., Golub, I., Oganesyán, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. American Psychological Association.

Festinger, L. (1975). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations,*

تعلیم و تربیت به آموزش و ارتقای توانمندی‌هایی هم‌چون ذهن آگاهی هم‌بپردازند. با توجه به نقش سازگارانۀ ذهن آگاهی و اثرگذاری آن بر رفتارهای اخلاقی و عاطفی- اجتماعی، ضروری است متولیان تعلیم و تربیت و محیط‌های آموزشی مانند دانشگاه‌ها با تقویت مهارت‌های ذهن آگاهی در دانشجویان زمینه سازگاری بیشتر آنان را فراهم آورند.

منابع

Agha Bagheri, H., Mohammad Khani, P., Emrani, S., & Farahmand, V. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy group on the increase of subjective well-being and hope in patients with multiple sclerosis. *Journal of Clinical Psychology*, 4(1), 23-31. [In Persian].

Akin, A., & Akin, U. (2015). Self-compassion as a predictor of social safeness in Turkish university students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 43-49.

Akin, A., Uysal, R., Özkara, N., & Bingöl, T. Y. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS). In *Applied Education Congress, Ankara, Turkey*.

Akin, U., & Akin, A. (2016). Investigating the mediator role of social safeness on the relationship between forgiveness and life satisfaction. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32(2), 528-534.

Alavi, Kh., Asghari Moghadam, M., Rahiminezhad, A., Farahani, H., & Modares Gharavi, M. (2017). Psychometric properties of Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS). *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(1), 5-13. [In Persian].

Alper, S. A. (2016). *Mindfulness meditation in psychotherapy: An integrated model for clinicians*. Oakland, California: New Harbinger Publications.

Asadzadeh, H., Sadipour, E., Delavar, A., & Dortaj, F. (2018). Psychometric properties of Persian version of Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS). *Social Security Studies Quarterly*, 2(2), 31-42.

Baba Pour Kheiroddin, J., Poursharifi, H., Hashemi, T., & Ahmadi, E. (2013). The relationship of meta-cognition and mindfulness components with

- Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, 44(2), 405-423.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 238-247.
- Mahdizadeh Azdin, S., Musavi, S., Jalali, M., & Kakavand, A. (2018). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social self-efficacy and depression, *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15(55), 305-314. [In Persian].
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Constructing a self protected against shame: The importance of warmth and safeness memories and feelings on the association between shame memories and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15, 317-335.
- Mesgarian, F., Azad Fallah, P., Farahani, H., & Ghorbani, N. (2017). Object relations and defense mechanisms in social anxiety. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 14(53), 3-14. [In Persian].
- Movahhed Zadeh, B., & Shahveisi, S. (2017). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on depression, quality of life and hope in Nurses. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 2(11), 1- 16. [In Persian].
- Navarro-Haro, M. V., Modrego-Alarcón, M., Hoffman, H. G., López-Montoyo, A., Navarro-Gil, M., Montero-Marin, J., ... & García-Campayo, J. (2019). Evaluation of a Mindfulness-Based Intervention With and Without Virtual Reality Dialectical Behavior Therapy® Mindfulness Skills Training for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Primary Care: A Pilot Study. *Frontiers in psychology*, 10, 55.
- Nejati, V., Zabihzadeh, A., & Nikfarjam. M. (2013). The relationship of mindfulness with sustained and selective attentional performance. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 2(2), 31-42.
- research and use in psychotherapy. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2015). An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions. *Emotion Review*, 7(3), 230-237.
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123-136.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Goleman, D. (1996). *Vital lies, simple truths: The psychology of self deception*. New York: Simon and Schuster.
- Haley, K. J., & Fessler, D. M. (2005). Nobody's watching?: Subtle cues affect generosity in an anonymous economic game. *Evolution and Human behavior*, 26(3), 245-256.
- Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: The refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-17.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Gilbert, P. (2012). Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815-826.
- Kline, R. B. (2016). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY, US: Guilford Press.

- beginner's guide to structural equation modeling*. psychology press.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.
- Sirvent, C. (2006). Autoengaño y adicción. *Norte de Salud Mental*, 26, 39-47.
- Sirvent, C., Herrero, J., de la Villa Moral, M., & Rodríguez, F. J. (2019). Evaluation of self-deception: Factorial structure, reliability and validity of the SDQ-12 (self-deception questionnaire). *Plos one*, 14(1), 1-10.
- Starke, M. L. (2006). Self-deception and Other-deception in Personality Assessment: Detection and Implications. *A Dissertation Submitted to the Graduate School of the University of Missouri- st. Louis* In partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in Industrial/Organizational Psychology.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Publications.
- Zhang, N., Fan, F. M., Huang, S. Y., & Rodriguez, M. A. (2018). Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: a pilot randomized controlled trial. *International Journal of Psychology*, 53(5), 373-378.
- Ziegler, M., MacCann, C., & Roberts, R. (Eds.). (2011). *New perspectives on faking in personality assessment*. Oxford University Press.
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212.
- Quattrociochi, W., Scala, A., & Sunstein, C. R. (2016). Echo chambers on Facebook. *Available at SSRN* 2795110.
- Rahmani, M., Amini, N., & Sirti Sabet Foumani. Z.(2014). Investigate the relationship between cognitive distortion sand psychological well-being with marital disenchantment in couples applicant divorce. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 5(3). 1-11. [In Persian].
- Raymond, K. (2018). *Mindfulness, self-compassion and threat related attentional bias: implications for social anxiety and loneliness in late adolescent college students*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Human Development and Family Science, Syracuse University.
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 138-145.
- Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95(1), 73-87.
- Satici, S. A., Uysal, R., Yilmaz, M. F., & Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A*