

## رابطه ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی بر خود کارآمدی اجتماعی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

آمنه تاجی پور

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی.

نام نویسنده مسئول:

آمنه تاجی پور

### چکیده

ذهن آگاهی را نوعی آگاهی که از طریق توجه به اهداف واقعی بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه به لحظه پایدار تعریف کرد. خود آگاهی یک نوع توانایی فردی است برای درک احساسات و حالات خلقی، توانایی در شناسایی دقیق هیجانهای خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید خود آگاهی به شخص کمک می کند تا همیشه بر افکار و احساسات خود نظر داشته و بنابر این در جهت درک آنها به فرد کمک می کند از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی ذهن آگاهی، خود آگاهی هیجانی بر خود کارآمدی هیجانی بین دانشجویان انجام شد. در این مطالعه ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بصورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه کیفیت زندگی و خود آگاهی هیجانی را تکمیل کردند. برای اندازه گیری ذهن آگاهی مقیاس ۵ عاملی FFMQ و برای اندازه گیری خود آگاهی هیجانی پرسشنامه کاتر به کار رفت که افراد پاسخ های خود را از احساس ناشادی تا شادی بسیار ارزیابی می کنند. بنابر این پژوهش نشان می دهد دانشجویانی که در زندگی خود ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی دارند کارآمدی بیشتری دارند.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، خود آگاهی هیجانی، خود کارآمدی.

**مقدمه**

ذهن آگاهی مفهومی است که در سال های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روانشناسان، رواندرمان گران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه بر انگیزته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه های در حال وقوع در لحظه کنونی (معصومیان و همکاران، 1392). ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیر ارادای و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد. ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنا بخشی و معنا دار سازی زندگی (کاستیلو 2002). همچنین شواهد ادبیات تحقیق نمایانگر اثرات مفید آموزش ذهن آگاهی در تندرستی است (دنیز، 1999). افزایش ذهن آگاهی با فرایش بهزیستی روانشناختی، توافق، گشودگی، وجدان مندی و کاهش نشانه های درد همراه است. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (فرودیک، 1983). سیگل (2010) تمرین های ذهن آگاهی را برای طیف قابل توجهی از افراد با مشکلات متنوع مفید می داند. از جمله در کاهش غم و اندوه، افسردگی، بی خوابی، مشکلات جنسی، درد مزمن و اعتیاد به هر چیزی از الکل و مواد مخدر تا وابستگی و اختلالات عادت به غذا، قمار، خرید نیز مؤثر است. همچنین اثرات مفید آموزش ذهن آگاهی بر اختلالات خوردن مورد تأیید قرار گرفته است یکی از جهت گیری های اساسی ذهن آگاهی یا فشاری بر توجه به لحظه کنونی است، این جهت گیری «اینجا و اکنون» در کمک به بیماران سرطانی و بیماران با درد مزمن مؤثر بوده است. خود آگاهی یک نوع توانایی فردی است برای درک احساسات وحالات خلقی، توانایی در شناسایی دقیق هیجانهای خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید خود آگاهی به شخص کمک می کند تا همیشه بر افکار و احساسات خود نظر داشته و بنابر این در جهت درک آنها به فرد کمک می کند. شاید بتوان گفت که یکی از پیچیده ترین تعاریف در روانشناسی، تعریف هیجان است. چرا که برای تعریف جامع و صحیح آن باید ابعاد مختلف را مورد بررسی قرار داد. در نگاه نخست، بیشتر مردم هیجان را به عنوان احساس می شناسند. شناختی که آنها از ترس و یا شجاعت دارند جنبه بارز احساسی آنها، طبق تجربه شان می باشد در صورتی که صورتی که احساس ها فقط بخشی از هیجان ها می باشد. اصطلاح Emotion از ریشه لاتین Emovere گرفته شده است و «به معنای حرکت، تحریک و حالت تنش مشتق شده است. هیجان از جمله اصطلاحاتی است که تعریف آن با دشواری روبرو بوده و از مسائل حل نشده در روان شناسی می باشد. در کاربرد تقریباً اجتماعی امروزه، که البته مطابق کاربرد اولیه آن نیز می باشد. هیجان اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی بوده که وضعیت هستی شناس هر یک با برجسی که معنی آن با توافق ساده معین می گردد. تثبیت می شود.

هیجان که بدان عاطفه نیز گفته شده در واقع احساس های شدید ذهنی می باشند که حالت های روانی مختلفی را در انسان به وجود می آورند. هیجان که عمدتاً در قالب هایی مانند ترس، خشم، اندوه، شادمانی لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم بروز می یابد. یک سری حالات روانی نظیر شادی، ترس و ... را در افراد به وجود می آورد و همچنین نوعی تغییرات فیزیولوژیکی را در بدن افراد به دنبال دارد. اساساً باید هیجان را نوعی احساس شدید دانست که اغلب به کنشی غریزی می انجامد و معمولاً با تغییراتی در گردش خون، تنفس، عرق کردن، پلک زدن و ... همراه است و از این رو می توان هیجان را نوعی "احساس شدید که موجب پیدایش واکنشهای فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می شود." دانست. برای مثال انسان وقتی با یک واقعه خطرناک مواجه می شود، بی اختیار نشانه های آمادگی برای گریز و فرار جسمی و فیزیولوژیک در او به وجود می آید و از لحاظ روانی هم نشانه ها و رفتارهای مبتنی بر ترس در فرد ظاهر می شود که به آن حالت هیجان، "ترس" گفته می شود). کبل، ۱۳۸۰. (4) عامل دیگری که در پیشرفت فردی و اجتماعی اهمیت دارد خودکارآمدی اجتماعی است که جز لاینفک رویکرد شناختی و اجتماعی است. خودکارآمدی یعنی باور فرد در مورد توانایی مقابله او در موقعیتهای خاص است و یا برداشت هایی که فرد از تواناییهای خود در انجام یک تکلیف دارد.

برای رسیدن به این باور و تصور مثبت جهت افزایش انگیزه و نیرومندی نیازمند استراتژیهای هستیم که از راه آموزش بدست می آید و ان تقویت شناخت و فراشناخت افراد است. از طریق شناخت و فراشناخت فرد قادر به درک کردن و فهمیدن و بکار بردن و برنامه ریزی صحیح و تعیین هدف و ارزیابی درست از خود و دیگران خواهد داشت.

**شرکت کنندگان و روش تحقیق**

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی) و از نوع همبستگی بوده که دارای متغیر ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی (متغیر ملاک (و خودکارآمدی) متغیر پیش بین (می باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال تحصیلی 97-98 بوده و به روش نمونه تصادفی 100 نفر از دانشجویان را به عنوان نمونه انتخاب شده اند. داده ها بر اساس نرم افزار Spss نسخه (20) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ابزار پژوهش

## مقیاس 5 عاملی ذهن آگاهی FFMQ

پرسشنامه ( FFMQ ذهن آگاهی): مقیاس خودسنجی 39 آیتمی است که توسط بائر و همکاران (2006) از طریق تلفیق گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ (FMI)، والش و همکاران (2006)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (MAAS)؛ براون و ریان (2003)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی (KIMS)، بائر و اسمیت (2004)، و پرسشنامه ذهن آگاهی FFMQ؛ بائر و همکاران (2006) استفاده از رویکرد تحلیل عاملیتحول یافته است.

بائر (2006)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای 112 گویه و 5 مولفه بود بر اساس نتایج 4 عامل از 5 عامل با عامل های شناخته شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل های بدست آمده اینچنین نامگذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت ها، هیجان ها، صداها و بوها می باشد. توصیف به نامگذاری تجربه های بیرونی با کلمات مربوط می شود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آنها گیر کند

## مقیاس خود آگاهی هیجانی

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی دارای ۳۳ گویه است که توسط کائر، رید و کروک و همکاران (۲۰۱۲) تهیه و تنظیم شده است. در مطالعه کائر و همکاران (۲۰۱۲) (روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه تأیید شده است و پایایی این پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ ۸۳/۰ به دست آمده است که عدد به دست آمده نشان از پایایی مطلوب این پرسشنامه دارد. در پژوهش مهنا و طالع پسند (۱۳۹۵) ضمن سنجش روایی صوری، پایایی مقیاس خودآگاهی هیجانی بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۷۹/۰ گزارش شده است.

## یافته ها

## یافته های توصیفی

## توزیع فراوانی مربوط به متغیرهای پژوهش

در جدول 1، بالاترین مقدار میانگین ذهن آگاهی (69/3) و میانگین خود آگاهی هیجانی (55/3) و میانگین خودکارآمدی اجتماعی (58/3) می باشد. نتایج بیانگر این نکته می باشد که میانگین ذهن آگاهی و خود آگاهی و خودکارآمدی اجتماعی بیشتر از عدد 3 می باشد لذا اگر ما با توجه به میانگین این بعد نمره کمتر از 2 برحالی، بین 2 و 3 را نامناسب، برابر با 3 را متوسط، بین 3 و 4 را مناسب، بین 4 و 5 را خوب در نظر بگیریم، نتیجه کلی بدین صورت قابل تبیین خواهد بود که از نظر ذهن آگاهی و خود آگاهی با توجه به میانگین جامعه دانشجویان در وضعیت مناسبی قرار دارد. همچنین مقادیر پایین انحراف معیار نشان دهنده این است که پراکندگی نمرات از پایین است که این بیانگر تجانس بیشتر گروه است.

جدول 1- توزیع فراوانی متغیرها

تعداد نمونه	ذهن آگاهی	خود آگاهی هیجانی	خود کارآمدی
100	100	100	100
میانگین	69/3	55/3	58/3
انحراف معیار	69368/0	63428/0	65625/0
حداقل آماره	1	1	1
حداکثر آماره	5	5	5

### یافته های استنباطی

از آن جایی که برای استفاده از تکنیکهای آماری مقتضی ابتدا باید مشخص شود که دادههای جمع آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا غیر نرمال، در این مرحله به بررسی نتایج حاصل از آزمون کلموگوروف-اسمیرنوف در مورد هریک از متغیرها می پردازیم و بر اساس نتایج حاصل، آزمونهای مناسب برای بررسی صحت و سقم فرضیات تحقیق را اتخاذ می نماییم.

جدول شماره ۲: نتیجه آزمون نرمال بودن متغیرها

ابعاد	سطح معنی داری Sig	مقدار خطا $\alpha$	تایید فرضیه	نتیجه گیری
ذهن آگاهی	001/0	05/0		غیر نرمال
خود آگاهی هیجانی	001/0	05/0		غیر نرمال
خودکارآمدی	001/0	05/0		غیر نرمال

از آن جایی که با توجه به نتایج جدول فوق، مقدار سطح معنی داری برای متغیرهای پژوهش از مقدار خطا 05/0، کوچکتر است در نتیجه دادهها توزیع غیر نرمال دارند و برای تحلیل آن باید از آزمونهای ناپارامتریک استفاده شود.

جدول شماره ۳: یافته های حاصل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن جهت بررسی فرضیات پژوهش

فرضیه ها	متن فرضیه های پژوهش	سطح معنی داری (sig)	ضریب همبستگی اسپیرمن	نتیجه آزمون
فرضیه اصلی اول	بین ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی بر خود کارآمدی اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب رابطه معناداری وجود دارد.	001/0	660/0	تأیید فرضیه
فرضیه های اول، دوم و سوم	بین ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب رابطه معنادار وجود دارد.	001/0	785/0	تأیید فرضیه
	بین خود آگاهی هیجانی و خود کارآمدی اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب رابطه معنادار وجود دارد.	001/0	846/0	تأیید فرضیه
	بین ذهن آگاهی و خود کارآمدی اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب رابطه معنادار وجود دارد.	013/0	361/0	تأیید فرضیه

با توجه به نتایج فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از 05/0 است و نتیجه آن این است که فرض  $H_0$  تایید نشده و فرض  $H_1$  که همان فرضیه های پژوهش بوده و مبنی بر وجود ارتباط بین متغیرهای مورد بررسی می باشد، پذیرفته می شود.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به فرضیه پژوهش که به بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی بر خودکارآمدی اجتماعی می پردازد، می توان گفت که ذهن آگاهی و خود آگاهی هیجانی موجب بهبود خودکارآمدی اجتماعی می شود. در همین راستا نتایج پژوهش های خانزاد (1388)، برنا و سواری (1387)، فرجی و خادمیان (1392) و موجویانیولا (2002) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است. تحقیقات نشان داده اند که منابع خودکارآمدی برای دو جنس متفاوت است. مردها بیشتر بوسیله شغل شان، رضایت اقتصادی، فعالیت جنسی، ورزش، دوست داشته شدن و روابط اجتماعی خوب تحت تأثیر قرار می گیرند، در حالی که زنان بیشتر بوسیله فرزندانشان، سلامتی خانواده شان، کمک به دیگران، داشتن خانواده صمیمی و دوست داشته شدن توسط شوهرانشان تحت تأثیر قرار می گیرند (کراسلی و لانگ دریج، 2005). میتوان با افزایش خودکارآمدی و ایجاد محیط های شاد و ارتقاواملی که باعث افزایش شادی میشود میزان خود آگاهی را ارتقا ببخشیم بنابراین ارتقا میزان خود آگاهی موجب ارتقا میزان خودکارآمدی میشود.

## منابع و مراجع

- [۱] کار، الین (۱۳۸۵)، روانشناسی مثبت. ترجمه پاشا شریفی جعفر نخعی زند، تهران: انتشارات سخن
- [۲] حسینی، سیده مریم؛ رضایی، آذرمیدخت و کیخسروی بیگ زاده، زهره. (۱۳۹۰). (مقایسه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و افسردگی و شادکامی در سالمندان زن و مرد، فصلنامه علمی پژوهشی جامعه شناسی زنان، ۴۱۲، ۱۶۱-۱۴۳)
- [۳] نریمانی، محمد، علائی، سارا، حاجلو، نادر، ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۳) بررسی ابعاد مختلف کیفی زندگی در فرزندان افراد معتاد. توسعه روستایی، ۶(۱)، ۱۰۷-۱۲۲
- [۴] علی پور، احمد، آگاه هریس، مژگان (۱۳۸۶). (اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی ها، روانشناسان ایران، ۱۲، ۲۹۸)
- [5] Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 15 (1), 1523. Collell, S., & Pressnani, D.S. (2005), Does positive affect influence health psychological bulletin, 131(6), 925-971
- [6] Diner, E., & Lucas E, R. (2000). Subjective Well-being, *Handbook of Emotions* (8th Eddy, New York:
- [7] Fava G (1998). Well-being therapy (WBT) [www.commonlanguagepsychotherapy.org](http://www.commonlanguagepsychotherapy.org).
- [8] Froh, J. (2009). Happiness Encyclopedia of positive psychology. New York: Wiley-Blackwell.
- [9] Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press.
- [10] Schwartz, N., & Strachl, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective Well-being. *Subjective Well-being - FIEF* (27-47). Oxford: Pergamon!
- [11] Fayers PM, Machin D. Quality of life. Assessment, analysis and interpretation. New York: John Wiley & Sons, 2000
- [12] Bowling A. Measuring health, A review of quality of life measurement scales. 2nd edn. Maidenhead: Open university Press, 1997.
- [13] Rapley M. Quality of life research. A critical introduction. London: Sage Publications, 2003.
- [14] Bonomi AE, Patrick DL, Bushnell DM, Martin M. (2000) Validation of the United States Version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument. *J Clin Epidemiol*; 53:1-12.
- [15] Robson, P. J. (1989). Development of a new self report questionnaire to measure self-esteem. *Psychological Medicine*, 19, 513-518.
- [16] Shah R et al. (2011). Contribution of spirituality to quality of life in patients with residual Schizophrenia. *Psychiatry Research*; 190:200-205.