



مقایسه ذهن آگاهی و ابعاد آن بر اساس بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه اصفهان

مهدی نصیرنژاد ملک‌شا^۱، ثنا شریف اصفهانی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

۲- دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

چکیده

هدف تحقیق حاضر مقایسه ذهن آگاهی و ابعاد آن بر اساس بهزیستی روانشناختی در دانشجویان بود. روش تحقیق علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان بود که از جامعه آماری مذکور، ۶۸ نفر (۱۸ پسر و ۵۰ دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با پاسخگویی به پرسشنامه بهزیستی روانشناختی و سنجش مهارت‌های ذهن آگاهی در این تحقیق شرکت کردند. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین، به لحاظ میزان ذهن آگاهی و بعد توصیف‌گری آن تفاوت معنادار آماری وجود دارد که با توجه به میانگین‌ها، برتری با دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا است. با توجه به نتایج، بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین، به لحاظ ابعاد مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری، تفاوت معنادار آماری وجود ندارد. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که ارتقای مهارت‌های ذهن آگاهی، می‌تواند ارتقا بخش بهزیستی روانشناختی افراد باشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی، دانشجویان



مقدمه

با توجه به اینکه بخش بزرگی از نیروی انسانی ما شامل جوانان است و یکی از بهترین قشرهای جوانان دانشجویان می‌باشند، شناخت ویژگی‌های روانی و تاثیر مداخلات روانشناختی و مشاوره‌ای در این افراد در سطح دانشگاه‌ها، مسئله نوینی به شمار می‌آید و به همین خاطر شناخت عواملی که بتواند بهزیستی روانشناختی^۱ این جوانان را ارتقا بخشد، حائز اهمیت است و باید مورد بررسی دقیق قرار گیرد و بر این اساس با توجه به اهمیت بهزیستی روانشناختی افراد، بررسی و تشخیص عواملی که بر آن تاثیر گذارند، باید به طور خاص مورد توجه قرار گیرد (لی و همکاران، ۲۰۱۹؛ به نقل از محمودی و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی از مولفه‌های موثر بر سلامت و افزایش طول عمر، بهزیستی روانشناختی است که با میزان لذت در برابر تجربه‌های ناخوشایند همبسته است (ون هومبولت، لیال و پیمنتا، ۲۰۱۵؛ به نقل از شریفی و همکاران، ۱۴۰۰). بهزیستی روانشناختی یکی از رویکردهای مطرح شده از سوی روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد که بر ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تاکید می‌کند و در اصل، دلیلی برای سلامت ذهنی است (نواک و سومی، ۲۰۱۷؛ به نقل از محمودی و همکاران، ۱۴۰۰). بهزیستی روانشناختی، بر ارتقای سلامت، بهبود تعاملات اجتماعی حمایت‌کننده و موفقیت بیشتر، تاثیر می‌گذارد (والکر، ۲۰۱۵؛ به نقل از منعمیان و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع رشد و تحول مورد مشاهده در برابر چالش‌های وجودی در زندگی، توسط رویکرد بهزیستی روانشناختی مورد بررسی قرار می‌گیرد که به بیان دیگر، بهزیستی روانشناختی، کسب شایستگی در تمام استعدادهای فردی و دارای مولفه‌هایی همچون خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط است (فاوا و روینی، ۲۰۱۴؛ به نقل از محمودی و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی از راه‌های افزایش بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی^۲ است (کوری و همکاران، ۲۰۱۵؛ به نقل از همان منبع، ۱۴۰۰). ذهن آگاهی را می‌توان توانایی هدایت لحظه‌ای توجه که دارای هدف مشخص بوده و همچنین قضاوتی و واکنشی نمی‌باشد تعریف کرد (کبت-زین و همکاران، ۱۹۸۶؛ به نقل از حسینیپور و همکاران، ۱۳۹۹). آموزه‌ها و مداخله‌هایی که بر پایه‌ی ذهن آگاهی است، نقش مهمی در افزایش قدرت روانشناختی افراد ایفا می‌کند (ال-حمدان زد، ۲۰۱۶؛ به نقل از طالبی، ۱۳۹۹).

طبق نتایج پژوهش پسندیده و ابوالمعالی (۱۳۹۵)، درمان مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی می‌شود. براساس نتایج تحقیقات شریعتی و کریمی (۱۳۹۹)، یکی از راه‌هایی که باعث کاهش نشخوار فکری و همچنین افزایش بهزیستی روانی می‌شود، آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی است. با توجه به پیشینه پژوهشی، اهمیت موضوع مشخص می‌گردد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه ذهن آگاهی و ابعاد آن بر اساس بهزیستی روانشناختی دانشجویان انجام شد.

¹ psychological well-being

² Mindfulness



روش تحقیق

روش تحقیق علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان بود. از جامعه مذکور به روش نمونه‌گیری در دسترس، ۶۸ نفر (۱۸ پسر و ۵۰ دختر) انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید:

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: ریف (۱۹۸۹) این پرسشنامه را تدوین کرد که شامل ۱۸ سوال است که ۶ عامل را بررسی می‌کند. سوالات این مقیاس دارای طیف لیکرت شش گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای هر عامل به این صورت است: پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹)، هدفمندی در زندگی (۰/۹) و رشد شخصی (۰/۸۷). ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۲ به دست آمد همچنین بر اساس شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تاییدی، این پرسشنامه روایی مناسبی دارد (به نقل از محمودی و همکاران، ۱۴۰۰).

پرسشنامه سنجش مهارت ذهن آگاهی: این پرسشنامه توسط بایر و همکاران با نام مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۳۹ سوال است که فرد باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود را در مورد هر یک از عبارات بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. با توجه به مجموع نمرات هر زیر مقیاس، هرچه نمره بالاتر باشد، ذهن آگاهی هم بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۵۷ به دست آمد و روایی و پایایی این پرسشنامه توسط رحیمی و همکاران تایید شد (به نقل از نجات و همکاران، ۱۳۹۹).

یافته‌ها

با توجه به میانه نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان به دو گروه با بهزیستی روان‌شناختی بالا و با بهزیستی روان‌شناختی پایین تقسیم شدند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی دو گروه ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها

گروه‌ها	متغیرها	ذهن آگاهی	بعد مشاهده‌گری	بعد توصیف‌گری	بعد تمرکزگری	بعد پذیرش‌گری
بهزیستی بالا	تعداد	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
	میانگین	۱۳۷/۴۷	۴۳/۴۴	۳۱/۷۴	۳۳/۲۹	۲۹
	انحراف استاندارد	۱۱/۷۹	۶/۹۶	۴/۴۶	۴/۴۵	۴/۵۹
	کمترین	۱۰۵	۳۲	۲۲	۲۴	۱۸
	بیشترین	۱۶۱	۵۸	۴۰	۴۲	۳۸



۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	تعداد	بهزیستی پایین
۲۹/۳۸	۳۱/۵۶	۲۷/۵۹	۴۲/۰۳	۱۳۰/۵۶	میانگین	
۳/۴۸	۳/۶۲	۵/۶۴	۶/۵۶	۱۲/۶۷	انحراف استاندارد	
۲۲	۲۴	۲۰	۲۹	۱۱۱	کمترین	
۳۷	۳۹	۴۰	۵۸	۱۶۲	بیشترین	

به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. آزمون فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش با استفاده از آماره کولموگروف-اسمیرنوف

متغیر	کولموگروف-اسمیرنوف (K-S)	سطح معناداری
ذهن آگاهی	۰/۰۶۰	۰/۲۰۰
بعد مشاهده گری	۰/۰۸۷	۰/۲۰۰
بعد توصیف گری	۰/۰۸۴	۰/۲۰۰
بعد تمرکز گری	۰/۰۹۱	۰/۲۰۰
بعد پذیرش گری	۰/۱۱۲	۰/۰۳۵

بر اساس نتایج جدول ۲، از آنجایی که سطح معناداری به دست آمده در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، در اکثر متغیرهای تحقیق بیش از مقدار ملاک (۰/۰۵) می باشد، می توان گفت که توزیع متغیرهای پژوهش در نمونه آماری نرمال بوده و در نتیجه می توان فرضیه های پژوهش را از طریق آزمون های پارامتریک مورد بررسی قرار داد. برای آزمون مفروضه برابری واریانس های متغیرهای پژوهش در گروه های مورد بررسی نیز، از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لون برای بررسی مفروضه برابری واریانس های متغیرهای پژوهش

متغیرها	F	سطح معناداری
ذهن آگاهی	۰/۹۰۸	۰/۳۴۴
بعد مشاهده گری	۰/۴۰۱	۰/۵۲۹
بعد توصیف گری	۴/۷۵۹	۰/۰۳۳
بعد تمرکز گری	۱/۵۵۴	۰/۲۱۷
بعد پذیرش گری	۲/۳۰۳	۰/۱۳۴



نتایج آزمون لون نشان داد که برای همه متغیرها، به جز بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی، واریانس‌ها در گروه‌ها برابر است که در نتیجه می‌توان برای مقایسه تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته به جز متغیر بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده کرد.

برای بررسی اینکه بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی تفاوت معنادار وجود دارد، از آزمون t مستقل استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین

متغیر	df	اختلاف میانگین	t	P
بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی	۶۲/۶۹۲	۴/۱۵	۳/۳۶۴	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین میانگین بعد توصیف‌گری ذهن‌آگاهی دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین تفاوت معنادار آماری وجود دارد ($P < 0.005$) که با توجه به میانگین‌ها، برتری با دانشجویانی است که بهزیستی روانشناختی بالایی داشته‌اند.

برای بررسی اینکه بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ میزان ذهن‌آگاهی و ابعاد مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری آن تفاوت معنادار وجود دارد، از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد و نتایج آن در جدول ۵ ارائه گردید.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره بر روی میانگین نمرات دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین در ذهن‌آگاهی و ابعاد مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری آن

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطا df	P
اثر پیلاپی	۰/۱۷۸	۳/۴۰۲	۴	۶۳	۰/۰۱۴
لامبدای ویلکز	۰/۸۲۲	۳/۴۰۲	۴	۶۳	۰/۰۱۴
اثر هتلینگ	۰/۲۱۶	۳/۴۰۲	۴	۶۳	۰/۰۱۴
بزرگترین ریشه روی	۰/۲۱۶	۳/۴۰۲	۴	۶۳	۰/۰۱۴

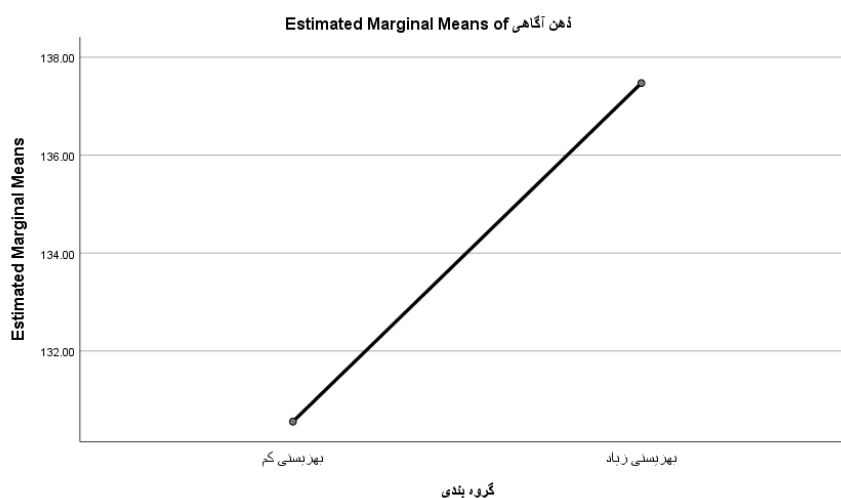
همانطور که از جدول ۵ استنباط می‌شود، سطح معناداری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ میزان حداقل یکی از متغیرهای مورد بررسی تفاوت معناداری وجود دارد. تفاوت اثرات بین آزمودنی‌ها روی میانگین‌ها در جدول ۶ ارائه شده است.



جدول ۶. نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها روی میانگین نمرات دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین در میزان ذهن آگاهی و ابعاد مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری آن

P	F	MS	DF	SS	متغیرها
۰/۰۲۳	۵/۴۲۳	۸۱۲/۱۳۲	۱	۸۱۲/۱۳۲	ذهن آگاهی
۰/۳۹۳	۰/۷۴۱	۳۳/۸۸۲	۱	۳۳/۸۸۲	بعد مشاهده‌گری
۰/۰۸۲	۳/۱۱۳	۵۱/۱۹۱	۱	۵۱/۱۹۱	بعد تمرکزگری
۰/۷۰۰	۰/۱۵۰	۲/۴۸۵	۱	۲/۴۸۵	بعد پذیرش‌گری

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ میزان ذهن آگاهی تفاوت معنادار آماری وجود دارد ($P < 0.05$). به عبارت دیگر، با توجه به میانگین‌ها، دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا در مقایسه با دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین ذهن آگاهی بیشتری دارند. این یافته در نمودار ۱ قابل مشاهده است. همچنین با توجه به جدول ۶ بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین در ابعاد مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری ذهن آگاهی، تفاوت معنادار آماری وجود ندارد.



نمودار ۱. تفاوت بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ میزان ذهن آگاهی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه ذهن آگاهی و ابعاد آن بر اساس بهزیستی روانشناختی در دانشجویان بود. نتایج نشان داد بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی پایین به لحاظ میزان ذهن آگاهی و بعد توصیف-گری آن، تفاوت معنادار آماری وجود دارد و دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا نسبت به دانشجویان با بهزیستی



روانشناختی پایین میانگین بالاتری را در این دو مقیاس کسب نمودند. با توجه به نتایج پژوهش بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی بالا و پایین به لحاظ ابعاد مشاهده گری، تمرکز گری و پذیرش گری ذهن آگاهی تفاوت معنادار آماری وجود ندارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش پسندیده و ابوالمعالی (۱۳۹۵) و همچنین با نتایج پژوهش شریعتی و کریمی (۱۳۹۹) همسو می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که از یک سو، بالا رفتن ذهن آگاهی افراد می‌تواند در بهزیستی روانشناختی آنان تأثیری مثبت ایجاد کند و از سوی دیگر، با بالا رفتن بهزیستی روانشناختی در زندگی یک فرد، ذهن آگاهی او نیز ارتقا می‌یابد. در نتیجه پیشنهاد می‌گردد که ابعاد دقیق‌تری از تأثیرات دوسویه این دو مولفه بر یکدیگر در پژوهش‌های آینده مورد بررسی قرار گیرند. همچنین طبق نتایج این پژوهش، بهزیستی روانشناختی بر سه زیرمقیاس مشاهده گری، تمرکز گری و پذیرش-گری تأثیر معناداری نداشته است؛ بدین منظور پیشنهاد می‌گردد که این سه مولفه در نمونه‌های گسترده‌تر و در جامعه‌های آماری دیگر به طور دقیق‌تری مورد بررسی قرار گیرند تا ابعاد آن مشخص گردد.



منابع

- پسندیده، راحله و ابوالمعالی، خدیجه، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی، اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، دوره یازدهم، شماره چهل و یکم، پاییز ۱۳۹۵، ۱۶-۷
- حسین پور، حسین، اکبری، مهدی، حسنی، جعفر و زرگر، فاطمه، اثربخشی دارودرمانی ترکیب شده با درمان کوتاه مدت ذهن آگاهی در کاهش ناتوانی ناشی از میگرن و بهبود کیفیت خواب، علوم اعصاب شفای خاتم، دوره هشتم، شماره دوم، بهار ۱۳۹۹، ۲۸-۱۸
- شریعی، سمیرا و کریمی، بهروز، اثربخشی آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران، خانواده درمانی کاربردی، دوره یکم، شماره یکم، بهار ۱۳۹۹، ۱۴۷-۱۲۵
- شریفی، غنچه، نظریور، داود، داورنیا، محمد و داورنیا، رضا، اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی ذهنی زنان چاق مبتلا به دیابت نوع ۲، مجله علوم روانشناختی، دوره بیستم، شماره نود و هفتم، بهار ۱۴۰۰، ۱۰۲-۸۹
- طالبی، مریم، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب و شادی و ذهن آگاهی در پرستاران، مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا (مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان)، دوره بیست و نهم، شماره دوم، بهار ۱۳۹۹، ۱۳۶-۱۲۶
- محمودی، فاطمه، بلیاد، محمدرضا، ژیان باقری، معصومه و زهراکار، کیانوش، بررسی مدل بهزیستی روان شناختی براساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن آگاهی با میانجی گری سبک های مقابله ای، پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)، دوره بیستم، شماره هفتاد و هفتم، بهار ۱۴۰۰، ۶۰-۳۸
- منعمیان، گیتا، مرادی نیا، مژگان، قنبری پناه، افسانه، امیدی، عبدالله، مقایسه اثربخشی درمان شناختی- وجودی و درمان متمرکز بر شفقت به شیوه گروهی بر بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه سرپرست خانوار، مجله علوم روانشناختی، دوره بیستم، شماره نود و نهم، بهار ۱۴۰۰، ۴۵۱-۴۳۹
- نجات، مرتضی، بصیری مقدم، مهدی، عجم زبید، حسین و ایرانی، حسن، ارتباط ذهن آگاهی با اهمال کاری پرستاران بیمارستان علامه بهلول گنابادی، مجله علوم پزشکی زانکو (دانشگاه علوم پزشکی کردستان)، دوره بیست و یکم، شماره شصت و هشتم، بهار ۱۳۹۹، ۵۴-۴۷