

رابطه علی بین ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی گری خودکارآمدی و هوش هیجانی

مهرنوش حیدری^{۱*}، ذکراه مروتی^۲ و رقیه خانبابایی^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.
۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

چکیده

مقدمه: ذهن آگاهی، هشجاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ایست که در یک لحظه خاص در محدوده‌ی توجه یک فرد قرار دارد و در کاهش تنیدگی و افزایش کیفیت زندگی افراد نتایج مثبتی داشته است. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی رابطه علی بین ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی گری خودکارآمدی و هوش هیجانی در بین دانشجویان کارشناسی (دختر و پسر) دانشگاه آزاد زنجان بود.

روش: در این مطالعه علی - همبستگی، جامعه آماری کل دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد زنجان بودند که نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ دانشجو (۹۹ دختر و ۱۰۱ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده های پژوهش، ابزارهای ذهن آگاهی براون و رایان، تنیدگی ادراک شده کوهن، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و هوش هیجانی سات و همکاران استفاده شدند. ارزیابی مدل پیشنهادی با استفاده از روش تحلیل مسیر نرم‌افزار (ایموس - ۲۰) انجام گرفت.

نتایج: بر اساس نتایج این پژوهش، مدل پیشنهادی روابط علی بین متغیرهای مذکور، از برازش قابل قبولی برخوردار بود.

بحث و نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، در مدل پیشنهادی پژوهش، نتایج نشان دادند که ذهن آگاهی هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیر مستقیم از طریق خودکارآمدی و هوش هیجانی با تنیدگی ادراک شده رابطه دارد.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، تنیدگی ادراک شده، خودکارآمدی، هوش هیجانی.

*Email: heidari_m_2014@yahoo.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۶، شماره ۲، پیاپی ۳۱
پائیز و زمستان ۱۳۹۷
صص: ۷۵-۸۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۱/۲۱

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 16, No. 2, Serial 31

Autumn & Winter
2018-2019

pp.: 75-86

مقدمه

سوی دیگر، این متغیر در تعامل با هوش هیجانی^۴ افراد می باشد به این صورت که میزان تنیدگی فرد با هوش هیجانی وی ارتباط دارد.

ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی توجه روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی اشاره به روشی دارد که شخص را نسبت به زمان حال هشیار کند. توصیف ذهن آگاهی روی ابقاء آگاهی در ارتباط با تجارب فوری فرد بدون انحراف توجه توسط فکرها یا مرتب با گذشته یا آینده یا اجتناب از تجارب فردی تأکید دارد که شامل ماندن و ابقاء نگرشی "بدون قضاوت" است [۸]. همچنین، ذهن آگاهی توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف تکلیف می‌باشد [۹]. در تعریفی دیگر، ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری، افکار و احساسات را تشویق می‌کند [۱۰]. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است. همچنین، باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود [۱۱].

از طرفی، تحقیقات گسترده‌ی انجام شده بر جمعیت بزرگسال، مفید بودن ذهن آگاهی را در حیطه‌های گوناگون همچون مدیریت تنیدگی و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان به اثبات رسانده است [۱۰]. ذهن آگاهی به‌عنوان حضور ذهن و بودن در اکنون به‌صورت هدفمند و خالی از قضاوت، نقش مهمی بر تنیدگی افراد دارد [۱۲]. افراد ذهن آگاه، واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریک درک می‌کنند و توانایی زیادی در رؤیایی با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند دارند [۱۳]. در این زمینه، پیرایوس^۵ [۱۴] با انجام پژوهشی نشان داد که هوش هیجانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در ذهن آگاهی شناخته می‌شود؛ به عبارت دیگر طبق نتایج این پژوهش، هرچه هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، ذهن آگاهی بیشتری به همراه داشته و نتیجه آن تنیدگی ادراک شده کمتر می‌باشد. همچنین، محققان زیادی نتایج مشابهی از تأثیر ذهن آگاهی بر اختلالات دیگر یافته‌اند.

فلدمن، هیز، کومار، گریسون و لارینسو^۶ [۱۵] معتقدند که ذهن آگاهی تمایل افراد به برخورد مؤثر با احساسات

امروزه، اهمیت رویدادهای تنیدگی را در بروز مشکلات متعدد فردی و اجتماعی بر کمتر کسی پوشیده است. تنیدگی^۱، بخش انکارناپذیر روزانه است که می‌تواند بهداشت جسم و روان را متأثر کند. برخی بر این باورند که تنیدگی با غالب بیماری‌های آدمی در ارتباط است و چنانچه به نحو مطلوبی اداره نشود، پیامدهای نامطلوب رنج، بیماری و صرف هزینه‌های گزاف را در پی خواهد داشت [۱]. تنیدگی و بحران‌های روزمره از جمله تهدیدهای بهداشت جسمانی و روانی است [۲]. واقعیت این است که تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتنابناپذیر است [۳]. عوامل مختلفی همچون مسائل شهرنشینی، پیچیدگی روابط اجتماعی، انتظارات، امکان و سهولت دستیابی به نیازها و خواسته‌ها، بی‌ثباتی ساختار سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و عدم امنیت و ... به‌طور پیوسته شخصیت، جسم و روان آدمیان را تحت تأثیر و فشار قرار می‌دهد و به تدریج فرسوده می‌کند [۴]. تنیدگی‌ها به خودی خود عامل بیماری نیستند بلکه، چگونگی واکنش ما به آن‌هاست که موجب بیماری می‌شود. تجربه هیجان‌های ناشی از رویدادهای تنیدگی را، معمولاً به حدی برای فرد ناراحت کننده است که اقدامات کنار آمدن با تنیدگی را به دنبال خواهد داشت [۱].

تنیدگی اصطلاحی است که در طب و زیست‌شناسی به صور گوناگون به کار گرفته شده است. گاهی به معنی یک رویداد یا موقعیتی که تأثیر مضر بر ارگانسیم دارد و گاهی به معنی تنش روان‌شناختی ناشی از این رویدادها و موقعیت‌ها می‌باشد. به مفهوم دقیق، هر چیزی که در تمامیت زیست‌شناختی ارگانسیم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانسیم طبیعتاً از آن پرهیز کند تنیدگی شمرده می‌شود [۲]. تنیدگی ادراک شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می‌باشد. تنیدگی می‌تواند به‌وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود [۵].

از عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان عوامل روان‌شناختی است. در بسیاری از پژوهش‌های قبل مشخص شده که دانشجویان با تنیدگی‌های زیادی در طول دوران تحصیل روبرو هستند [۶] و تنیدگی یکی از عوامل مخد در خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان است [۷]. تنیدگی به عنوان یک اختلال روان‌شناختی می‌تواند موجب تأثیرگذاری در میزان ذهن آگاهی^۲ و خودکارآمدی^۳ گردد و بالعکس. از

^۴ emotional intelligence

^۵ Peerayuth

^۶ Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau

^۱ Stress

^۲ mindfulness

^۳ self-efficacy

پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد افراد با خودکارآمدی بیشتر نسبت به افرادی که از خودکارآمدی پایین‌تری برخوردار بودند، تمایل بیشتری به کنترل کردن موقعیت‌های تنیدگی‌زا داشتند. در پژوهش نیک نفس [۲۲]، نتایج به دست آمده نشان داد که خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی و معنادار تنیدگی تحصیلی می‌باشد. همچنین، رستمی، شریعت‌نیا و خواجه‌وند خوشلی [۲۳] در پژوهشی که انجام دادند، نتایج نشان داد بین خودکارآمدی و نشخوار فکری و همچنین بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه‌ی معنی‌دار منفی وجود داشت، یعنی با افزایش خودکارآمدی به میزان ۰/۲۳ و با افزایش ذهن آگاهی به میزان ۰/۲۱ از نشخوار فکری کاسته می‌شد؛ ولی بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی به میزان ۰/۵۶ رابطه معنی‌دار مثبت وجود داشت، یعنی با افزایش یکی، دیگری نیز افزایش می‌یافت.

همچنین، پژوهش‌ها حاکی از نقش مهم هوش هیجانی در تعدیل فرایند تنیدگی است. به اعتقاد بار-آن^۴ هوش هیجانی به‌عنوان مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی است که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با ضرورت و فشارهای محیطی افزایش می‌دهد و باعث رفتارهای سازشکارانه و انسان‌دوستانه از سوی فرد می‌شود. مفهوم هوش هیجانی به چگونگی سازگاری و موفقیت افراد در موقعیت‌های زندگی اشاره دارد [۲۴]. در سال‌های اخیر هوش هیجانی به دلیل کاربردهای متعددی که در زمینه‌های مختلف از قبیل آموزش، مشاغل، رشد فردی، تفاوت‌های بین فردی و... داشته، محبوبیت روزافزونی داشته است. دلیل این امر شاید این ادعا باشد که هوش هیجانی نسبت به هوش سنتی پیش‌بینی‌کننده بهتری برای موفقیت‌های زندگی و اجتماعی است. هوش هیجانی توانایی مشخص کردن، بهره‌وری و استفاده، درک و مدیریت هیجان‌ها و احساسات به شیوه‌ی راه‌های مثبت و سازنده است. هوش هیجانی دربرگیرنده توانایی‌های شناسایی و مشخص کردن هیجان‌ها در خود و دیگران است [۲۵]. هوش هیجانی به‌وسیله بارون در سال ۲۰۰۰ به این صورت تعریف شده است: یک دسته از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های شناختی که توانایی موفقیت فرد در مقابله با فشارها و مقتضیات محیطی را افزایش می‌دهد [۲۶]. با توجه به تعاریف هوش هیجانی، می‌توان به‌صورت نظری به تأثیر و میزان اهمیت هوش هیجانی در کنار آمدن با تنیدگی واقف شد.

در زمینه رابطه هوش هیجانی و تنیدگی نیز پژوهش‌های متعددی انجام گرفته که می‌توان به پژوهش کمالی و حسنی

ناخوشایند را افزایش می‌دهد و نیز افراد با سطح بالاتری از ذهن آگاهی تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند. احمدوند، حیدری نسب و شعیری [۱۶]، نیز در پژوهشی دیگر به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی برای بهزیستی روان‌شناختی است. لذا به‌وسیله افزایش مؤلفه‌های ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی افزایش یافته و از میزان تنیدگی و بیماری‌های جسمانی و روانی مرتبط نیز با آن کاسته می‌شود.

از سوی دیگر، خودکارآمدی نیز به‌عنوان باور به توانمندی خود و یک مؤلفه می‌تواند با نحوه‌ی ادراک تنیدگی افراد از موقعیت‌ها رابطه داشته باشد [۱۷].

بندورا^۱ [۱۸] معتقد است، خودکارآمدی بالا با سلامت بهتر و خودکارآمدی پایین با نشانه‌های اضطراب، افسردگی و نشانه‌های روان تنی بالا ارتباط دارد. خودکارآمدی به‌عنوان یک سازوکار نقش مهمی در تسهیل سلامت روانی دارد و نیز به‌عنوان یک میانجی، سازگاری دانشجویانی که تنیدگی را تجربه می‌کنند تسهیل می‌کند. اعتقاد دانشجویان راجع به کارآمد بودن خود، هم بر مدیریت و تنظیم خواسته‌های تکلیف تحصیلی و هم از نظر هیجانی با کاهش تنیدگی بر آن‌ها اثر می‌گذارد. بندورا بر این باور است، حس خودکارآمدی می‌تواند نقش مهمی در رویکرد و نگاه فرد به اهداف، تکالیف و چالش‌هایش داشته باشد. در واقع افرادی که دارای خودکارآمدی بالا هستند نه تنها معتقدند که توانایی‌هایشان فراتر از تکالیف و موقعیت‌های دشوار است بلکه، به مسائل چالش‌برانگیز به‌عنوان تکالیفی برای یادگیری و تبحر می‌نگرند. لذا، با کم‌ترین تنیدگی و علاقه‌مندی عمیق و حس تعهد بیشتر به انجام تکالیف می‌پردازند و به‌سرعت بر ناکامی خود غلبه می‌کنند. این افراد در مواجهه با موانع از استراتژی‌های شناختی و فراشناختی خود استفاده می‌کنند و استقامت بیشتری نسبت به افراد دیگر از خود نشان می‌دهند، در نتیجه عملکرد آن‌ها در سطح بالایی است و در انجام کارها تنیدگی کمتری دارند [۱۹].

در این زمینه نیز، پژوهش‌هایی انجام شده که می‌توان به مطالعه‌ای کلارک [۱۷] اشاره کرد. نتایج، نشان داد که خودکارآمدی به‌صورت معنی‌داری تنیدگی ادراک شده و سطوح آسایش خاطر را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، ماسبوچ و همکاران^۲ [۲۰] در پژوهشی نشان دادند که بین خودکارآمدی و تنیدگی ادراک شده رابطه منفی و معکوس معنی‌داری وجود دارد. فو، یوی و سانگ^۳ [۲۱] نیز، به مطالعه اثر کارآفرینی و خودکارآمدی بر تنیدگی ادراک شده

³ Foo, Uy & Song

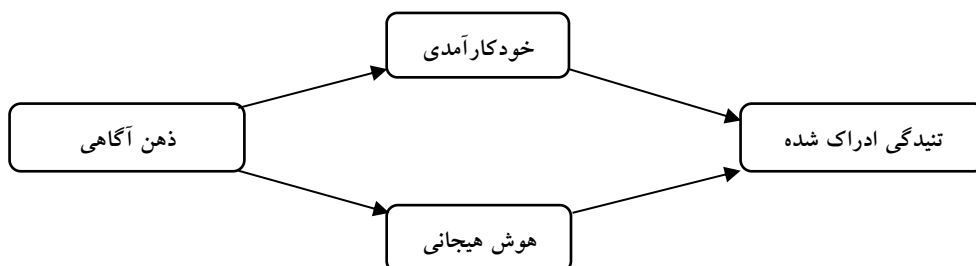
⁴ Bar-un

¹ Bandura

² Mausbach, & et al

اجتماعی، روانی و جسمانی آن‌ها و سالم نگه داشتن این قشر آسیب‌پذیر جزء وظایف تمامی افراد جامعه به‌خصوص دولتمردان می‌باشد. بساک نژاد، در اهمیت این موضوع بیان می‌دارد که دانشجویان از حساس‌ترین اقشار جامعه هستند. چون مدیران و برنامه ریزان فردای جامعه هستند و سلامت جامعه در گرو سلامت ایشان می‌باشد. از این رو، جا دارد به مشکلات و نارسایی‌ها و کمبودهای ایشان با دید محققانه نگاه شود [۲۹]. لذا، انجام پژوهش‌های مرتبط با ذهن آگاهی و تنیدگی ادراک شده با میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی از جمله موارد مهم می‌باشد که پرداختن به آن امری ضروری تلقی می‌گردد. تحقیقات قبلی فعالیت در زمینه این متغیرها را نشان می‌دهند. بررسی آن‌ها در قالب یک مدل، فهم عمیق‌تری از ارتباط همه این متغیرها فراهم می‌کند. پژوهش حاضر، بر اساس مبنای نظری مدل پیرایوس [۱۴] مورد استفاده قرار گرفته است که مدل پیشنهادی در شکل ۱ ارائه شده است.

شکل ۱ مدل پیشنهادی مذکور را می‌توان به‌صورت زیر ترسیم نمود.



شکل ۱. مدل پیشنهادی رابطه علی بین ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی

کارشناسی دانشگاه آزاد زنجان بود.

ب) نمونه پژوهش: شرکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای افراد جامعه به‌طور تصادفی با توجه به سلسله مراتبی از واحدهای بزرگ‌تر به کوچک‌تر، از انواع واحدهای جامعه انتخاب می‌شوند [۳۰]. در این پژوهش، دانشجویان در سه مرحله، با استفاده از واحدهای نمونه‌گیری دانشکده، گروه‌های آموزشی، رشته تحصیلی و فرد انتخاب شدند. ابتدا، از مجموع ۶ دانشکده‌ی دانشگاه آزاد زنجان، ۳ دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب شدند. سپس، از بین گروه‌های آموزشی دانشکده‌های منتخب، ۲ گروه آموزشی به‌طور تصادفی انتخاب و پس از مراجعه به گروه‌های آموزشی منتخب، از بین دانشجویان آن گروه به‌طور تصادفی و به نسبت دانشجویان دختر و پسر تعداد مورد نظر انتخاب گردیدند که در جدول ۱

[۲۷] اشاره کرد. در این پژوهش، استفاده از شیوه مقابله‌ای مسئله‌مدار در دانش‌آموزان دارای هوش هیجانی بالا نسبت به شیوه مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی بیشتر است. همچنین، افراد مسئله‌مدار دارای سلامت روانی بیشتری نسبت به افراد هیجان‌مدار هستند و این در حالی است که تفاوتی در میزان برخورداری از سلامت روانی در افراد اجتنابی نسبت به افراد مسئله‌مدار دیده نمی‌شود. افزون بر این، سلامت روانی در افراد دارای هوش هیجانی بالا نسبت به افراد دارای هوش هیجانی پایین بیشتر است. فرید و صلیبی [۲۸] نیز پژوهشی را انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که خودکارآمدی و هوش هیجانی از مهم‌ترین عوامل میانجی بین ذهن آگاهی و تنیدگی ادراک شده می‌باشد. همچنین، نتیجه این پژوهش نشان داد که بین سطوح مختلف خودکارآمدی و سبک مقابله با تنیدگی رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به موارد عنوان شده، دانشجویان شاخص علمی، قشر مستعد برگزیده جامعه و سازندگان فردای هر کشور هستند و عملکرد تحصیلی و رشد اجتماعی، عاطفی و شناختی آنان رابطه مستقیم با سلامت اجتماعی، روانی و جسمانی آن‌ها دارد؛ بنابراین، توجه به نیازهای عاطفی،

بر اساس مدل پیشنهادی پژوهش حاضر، فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

- ذهن آگاهی با تنیدگی ادراک شده رابطه دارد.
- ذهن آگاهی از طریق خودکارآمدی با تنیدگی ادراک شده رابطه دارد.
- ذهن آگاهی از طریق هوش هیجانی با تنیدگی ادراک شده رابطه دارد.

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های غیرآزمایشی و همبستگی است. در این پژوهش که هدف آزمودن مدلی از روابط بین متغیرها بود، از تحلیل مدل معادلات ساختاری استفاده شد.

آزمودنی

الف) جامعه‌ی آماری: شامل تمامی دانشجویان

مشخص است.

جدول ۱. جدول دموگرافی پژوهش حاضر

دانشکده	گروه آموزشی	فراوانی	پسر	درصد	دختر	درصد
علوم تربیتی و روان شناسی	الهیات و معارف اسلامی	۳۴	۱۶	۴۷/۰۵	۱۸	۵۲/۹۵
	روان شناسی	۳۴	۱۳	۳۸/۲۳	۲۱	۶۱/۷۷
فنی و مهندسی	متالوژی	۳۴	۲۱	۶۱/۷۷	۱۳	۳۸/۲۳
	مهندسی شهرسازی	۳۰	۲۳	۷۶/۶۷	۷	۲۳/۳۳
علوم پایه	شیمی کاربردی	۳۴	۱۶	۴۷/۰۵	۱۸	۵۲/۹۵
	پرستاری	۳۴	۱۲	۳۵/۲۹	۲۲	۶۴/۷۱
	کل	۲۰۰	۱۰۱	۵۰/۵	۹۹	۴۹/۵

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می شود پسران ۵۰/۵ درصد و دختران ۴۹/۵ درصد در این پژوهش شرکت کرده اند.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه ذهن آگاهی براون و رایان: این مقیاس یک آزمون ۱۵ سؤالی است که براون و رایان (۹) آن را به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی کردند. ذهن آگاهی، تمرکز و توجه فرد به صورت عدم قضاوت یا پذیرش تجربه ای است که در زمان حاضر رخ می دهد. ذهن آگاهی را می توان در تقابل با حالتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات، تخیلات، برنامه ها، یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن، توجه بر چیز دیگری متمرکز است. سؤال های آزمون، سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت از نمره یک برای «تقریباً همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریباً هرگز» می سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است. آلفای کرونباخ برای پرسش های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است. در این پژوهش جهت تعیین پایایی از روش محاسبه ی آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد و ضرایب آلفا و تنصیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۸ به

دست آمد. روایی مقیاس نیز با توجه به همبستگی منفی با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود کافی گزارش شده است. ۲) پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر: این مقیاس ۱۷ سؤالی است که توسط شرر، مادوکس، مرکانت، پرنیتیک، دون، جاکوبس و راجرز^۲ (۳۱) با اهداف زیر ساخته شد:

شرر:

این مقیاس ۱۷ سؤالی است که توسط شرر، مادوکس، مرکانت، پرنیتیک، دون، جاکوبس و راجرز^۳ (۳۱) با اهداف زیر ساخته شد:

- اول اینکه ابزاری برای پژوهش های بعدی تهیه گردد.
- دوم اینکه ابزاری برای تعیین سطوح مختلف خودکارآمدی عمومی افراد تهیه شود.

برای هر سؤال مقیاس خودکارآمدی، ۵ پاسخ پیشنهاد شده است. به همین ترتیب به هر سوال ۵ امتیاز تعلق می گیرد. سؤالات شماره ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵ از راست به چپ امتیازشان افزایش می یابد و بقیه سؤالات به صورت معکوس یعنی از چپ به راست امتیازشان افزایش می یابد. امتیاز کلی از جمع نمرات سؤالات به دست می آید. افرادی که یک انحراف معیار بالاتر و پایین تر از میانگین کسب کنند، به عنوان افراد با خودکارآمدی بالا و پایین مشخص می شوند. بین نمرات مقیاس خودکارآمدی و مقیاس کنترل درونی - بیرونی^۴ راتر همبستگی منفی متوسطی وجود دارد. همچنین، بین مقیاس اجتماعی مارلو - کراون^۵ و مقیاس خودکارآمدی همبستگی مثبتی پیدا شد و همچنین، بین نمرات مقیاس های بیگانگی از خود^۶ و مقیاس شایستگی فردی^۷ با نمرات خودکارآمدی همبستگی به دست آمد (۳۱). این پرسشنامه توسط براتی (۳۲) مورد استفاده قرار گرفت. جامعه پژوهشی

⁴ Internal - external locus of control

⁵ Marlow - Crowne

⁶ self - alienation scale

⁷ personal merit scale

¹ Brown & Ryan

² Sherer, Maddux, Mercandente, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogers

³ Sherer, Maddux, Mercandente, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogers

هوش هیجانی کل بر مبنای آلفای درونی ۰/۸۱ به دست آمد. تحلیل عامل مقیاس با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی، سه عامل تنظیم هیجان ۰/۸۱، ارزیابی و ابراز هیجان ۰/۶۷ و بهره برداری از هیجان ۰/۵۰ را نشان داد. هوش هیجانی کل در این پژوهش با سه مقیاس خود به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۶۹ همبستگی نشان داد که همگی در سطح $p < 0/001$ معنادار بودند. همچنین نتایج این پژوهش بیانگر همبستگی منفی و معنادار هوش هیجانی با متغیرهای ملاک نظیر آلکسی تایمی، افسردگی و حالت اضطراب بود که در این مسئله نشان‌دهنده اعتبار ملاکی این آزمون است. لازم به یادآوری است که این آزمون فقط برای سنین نوجوانی است. شات و همکاران [۳۳] در مقاله خود طیف سنی خاصی را به طور دقیق مشخص نکرده و فقط کلمه نوجوانی را به کار برده اند، اما از آنجایی که در متون روان‌شناسی سنین نوجوانی معمولاً به سنین ۱۱، ۱۲ سالگی تا ۱۹ سالگی گفته می‌شود، طیف سنی احتمالی کاربرد این آزمون در کشور ما دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان در نظر گرفته شده است، در حالی که فرم فعلی پرسشنامه مشهور بار-آنکه ترجمه فارسی آن هم موجود است، فقط برای افراد ۱۶ سال و بالاتر که ۶ کلاس سواد دارند قابل استفاده است [۳۵]. در پژوهش حاضر به منظور بررسی پایایی مقیاس هوش هیجانی شات از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضرایب آلفا و تنصیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل قبول این پرسشنامه می‌باشد. همچنین برای بررسی روایی از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان داده است که کلیه ماده‌های مقیاس هوش هیجانی دارای بارهای عاملی قابل قبول بزرگ‌تر از ۰/۳۰ بوده و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌داری در سطح $p < 0/001$ گذاشته‌اند.

۴) پرسشنامه تنیدگی ادراک شده کوهن: این پرسشنامه نشان می‌دهد که چگونه افراد در طول یک ماه گذشته زندگی خود را غیرقابل پیش‌بینی، غیر کنترل و غیر منتظره می‌بینند. این نسخه ده آیتمی، ۴ آیتم مثبت، ۶ آیتم منفی و همچنین نمره‌گذاری وارونه دارد. سؤالات ۴، ۵، ۷ و ۸ همان آیتم‌های مثبت، نمره‌گذاری وارونه دارند. نمره‌گذاری عبارات مثبت به صورت ۰ تا ۴ می‌باشد. این ابزار ۴ لیکرتی هرگز، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد می‌باشد به این صورت که هرگز دارای نمره صفر و خیلی زیاد دارای نمره ۴ می‌باشد؛ شایان ذکر است که عبارات منفی بالعکس عبارات مثبت نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه تنیدگی ادراک شده را کوهن،

او دانش آموزان سال سوم دبیرستان نظام جدید بودند. برای بررسی میزان روایی و پایایی، آزمون بر روی ۱۰۰ نفر انجام شد. همبستگی به دست آمده از دو مقیاس عزت نفس و خود ارزیابی با مقیاس خودکارآمدی در جهت تأیید روایی سازه مقیاس بود. وی به منظور بررسی پایایی مقیاس خودکارآمدی از روش دو نیمه کردن استفاده کرد. ضریب پایایی از طریق اسپیرمن- براون با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش دو نیمه کردن گاتمن برابر ۰/۷۵ است. آلفای کرونباخ یا همسانی کلی سؤالات برابر ۰/۷۹ به دست آمد که در تحقیق مذکور رضایت‌بخش ارزیابی شد. در پژوهش حاضر، جهت تعیین پایایی از روش محاسبه‌ی آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد و ضرایب آلفا و تنصیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین، روایی از طریق تحلیل عاملی تأییدی محاسبه گردید. نتایج تحلیل نشان داده است که تمامی ماده‌های مربوط به پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر دارای بارهای قابل قبول بزرگ‌تر از ۰/۳۰ بوده و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌داری در سطح $p < 0/001$ گذاشته‌اند.

۳) پرسشنامه هوش هیجانی شات: این مقیاس یک آزمون ۳۳ سؤالی است که به‌وسیله شات و همکاران [۳۳] بر اساس الگوی هوش هیجانی مایر و سالووی [۲۵] ساخته شده است. پرسش‌های آزمون ۳ مقوله سازه هوش هیجانی شامل: تنظیم هیجان‌ها، بهره‌وری از هیجان‌ها و ارزیابی هیجان‌ها را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق می‌سنجد.

مقیاس هوش هیجانی تنها یک نمره کلی را برای هوش هیجانی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۳۳ تا ۱۶۵ است. بررسی سیاروچی و دین [۳۴] بر روی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله پایایی کلی $a = 0/84$ و برای خرده مقیاس‌های آن یعنی ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان به ترتیب $a = 0/55$ ، $a = 0/66$ ، $a = 0/76$ را نشان داد. در پژوهش شات و همکاران [۳۳] افرادی که نمره بالا در این مقیاس داشتند، گرایش به نمره پایین در عاطفه منفی و نمره بالا در هیجان مثبت برونگرایی، گشاده‌خویی و همدلی نشان دادند. همچنین، نمره بالا در مقیاس مورد نظر با آلکسی تایمی پایین یعنی حالتی که ارتباط آن با نقص در هوش هیجانی مکرراً مشاهده شده است، همبستگی نشان داد. این آزمون همچنین برای پیش‌بینی موفقیت تحصیلی مفید بوده است. این نتایج به‌عنوان شواهدی مبنی بر اعتبار ملاکی این آزمون در نظر گرفته شدند. در ایران هنجاریابی این آزمون به وسیله خسرو جاوید [۳۴] صورت گرفته است. پایایی مقیاس

² Syarogi & dean

¹ Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden & et al

ساختارهای گشتاوری «ایموس»^۴ نسخه ۲۰ داده‌های گردآوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

یافته‌های توصیفی پژوهش نظیر میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	ضرایب همبستگی			
			۱	۲	۳	۴
۱ ذهن آگاهی	۲۱/۴۲ ۷	۵/۴۱ ۵	۱			
۲ خودکارآمدی	۵۲/۰۸	۱/۷۶ ۳	۰/۱۸ *	۱		
۳ هوش هیجانی	۱۲/۳۸	۳/۴۱ ۱	۰/۱۵ *	۰/۱۵ *	۱	
۴ تنیدگی ادراک شده	۱۹/۷۲	۸/۳۰	-۰/۱۴ *	-۰/۱۱ *	۰/۲۴ **	۱

* $p < 0/05$ ** $p < 0/01$

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد، ضرایب همبستگی متغیرهای ذهن آگاهی و خودکارآمدی با تنیدگی ادراک شده در سطح $p < 0/05$ و متغیر هوش هیجانی با تنیدگی ادراک شده در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار بودند.

برازندگی مدل پژوهش

در جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش ارائه شده است.

با توجه به معیارهای ذکر شده در جدول ۳، مدل پیشنهادی با χ^2 دو/دی اف^۵، جی اف آی^۶، ای جی اف آی^۷، ان اف آی^۸، سی اف آی^۹، آی اف آی^{۱۰} و تی ال آی^{۱۱} مقادیر به ترتیب ۶/۰۲، ۰/۹۸، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۰ حاکی از برازش خوب مدل در پژوهش حاضر است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

الگو	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	NFI	CFI	IFI	TLI	RMSEA
الگوی پیشنهادی	۶/۰۲	۱	۶/۰۲	۰/۹۸	۰/۹۱	۰/۸۶	۰/۸۹	۰/۹۰	۰/۸۰	۰/۰۷

کامارک و مرملستین^۱ [۳۶] طراحی کردند. روایی آزمون تنیدگی ادراک شده ۱۰ سؤالی کوهن در پژوهش حسن زاده لیف شاگرد، ترخان و تقی زاده [۳۷] مورد تأیید گزارش شده است. پایایی ابزار نیز در پژوهش مذکور ۰/۷۸ گزارش شده است. همچنین، کلین^۲ [۳۸] پایایی درونی این ابزار را مورد تأیید گزارش نموده است. کوهن و همکاران [۳۶] با انجام پژوهشی به بررسی مشخصات روان‌سنجی هر سه نسخه این پرسشنامه پرداختند. نتایج نشان‌دهنده پایایی مناسب آلفا کرونباخ ۰/۷۸ نسخه ۱۰ آیتمی این مقیاس می‌باشد. کلین [۳۸] نیز پایایی درونی این نسخه از مقیاس را مناسب گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، جهت تعیین پایایی از روش محاسبه‌ی آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد و ضرایب آلفا و تنصیف به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۱ به دست آمد. همچنین، برای بررسی روایی از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان داده است که کلیه ماده‌های مقیاس تنیدگی ادراک شده دارای بارهای عاملی قابل قبول بزرگ‌تر از ۰/۳۰ بوده و روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنی‌داری در سطح $p < 0/01$ گذاشته‌اند.

شیوه انجام پژوهش

روش گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از چهار پرسشنامه بود که بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان اجرا گردید. لازم به ذکر است که به شرکت کنندگان این اطمینان داده شد که اطلاعات کاملاً محرمانه بوده و صرفاً جهت تحلیل آماری استفاده خواهد شد.

شیوه تحلیل داده‌ها

پس از ارائه پرسشنامه‌ها به دانشجویان و گردآوری داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای بسته‌ی آماری برای علوم اجتماعی «اس. پی. اس. اس»^۳ نسخه ۱۹ و تحلیل

⁶ Goodness-of-Fit Index (GFI)

⁷ Adjusted Goodness-of-Fit Index (AGFI)

⁸ Normed Fit Index (NFI)

⁹ Comparative Fit Index (CFI)

¹⁰ Incremental Fit Index (IFI)

¹¹ Tucker-Lewis Index(TLI)

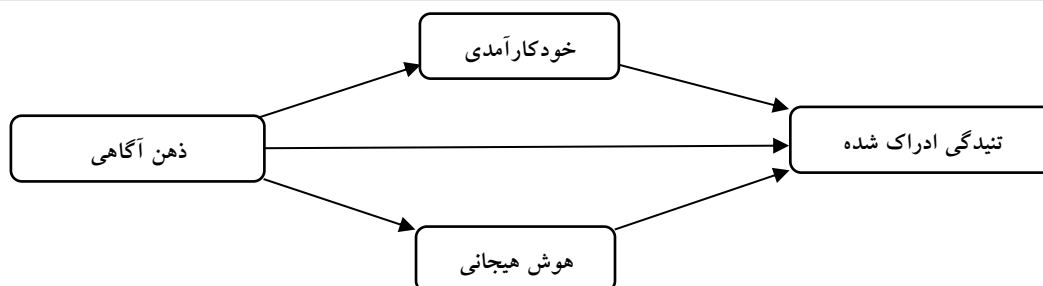
¹ Cohen Kamarck & Mermelstein

² Kline

³ Statistical Package for the Social Science (SPSS)

⁴ Analysis of Moment Structures (AMOS)

⁵ Normed Measure (χ^2)



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی رابطه علی بین ذهن آگاهی با تندگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی

جدول ۴. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل پیشنهادی

مسیرها	برآورد غیراستاندارد (B)	برآورد استاندارد (β)	خطای معیار (S.E)	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری (p)
ذهن آگاهی به تندگی ادراک شده	-۰/۰۲۱	-۰/۲۰۸	۰/۰۱۰	-۲/۰۶۵	۰/۰۳۰
ذهن آگاهی به خودکارآمدی	۰/۰۲۹	۰/۱۲۵	۰/۰۱۴	۲/۱۶۸	۰/۰۴۷
ذهن آگاهی به هوش هیجانی	۰/۰۷۲	۰/۱۴۲	۰/۰۳۲	۲/۲۶۸	۰/۰۲۳
هوش هیجانی به تندگی ادراک شده	-۰/۰۴۷	-۰/۱۷۰	۰/۰۱۸	-۲/۶۸۵	۰/۰۰۷
خودکارآمدی به تندگی ادراک شده	-۰/۰۸۸	-۰/۱۴۲	۰/۰۳۹	-۲/۲۵۴	۰/۰۲۴

جدول ۵. نتایج روش بوت استرپ مسیرهای واسطه‌ای پژوهش در مدل پیشنهادی

مسیرها	حد پایین	حد بالا	سطح معنی‌داری p
ذهن آگاهی به تندگی ادراک شده از طریق هوش هیجانی	-۰/۰۰۷	-۰/۰۳۹	۰/۰۰۷
ذهن آگاهی به تندگی ادراک شده از طریق خودکارآمدی	-۰/۱۶	-۰/۳۲	۰/۰۰۱

فاصله‌های اطمینان مندرج در جدول ۵ حاکی از قرار نگرفتن صفر در مسیرهای ذهن آگاهی به تندگی ادراک شده از طریق خودکارآمدی و ذهن آگاهی به تندگی ادراک شده از طریق هوش هیجانی است. لازم به ذکر است که سطح اطمینان برای این فاصله‌های اطمینان ۹۵ و تعداد بازنمونه گیری بوت استرپ ۵۰۰۰ است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی علی بین ذهن آگاهی و تندگی ادراک شده با میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی صورت گرفت. همان‌طور که در نتیجه‌های آزمون فرضیه‌های پژوهش در بخش یافته‌ها مشاهده شد، تمامی فرضیه‌های مستقیم و غیرمستقیم مورد تأیید قرار گرفتند.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد، رابطه‌ی مستقیم بین ذهن آگاهی و تندگی ادراک شده معنی‌دار بود. در تبیین این یافته برآون و رایان [۴۰] بر این عقیده‌اند که ذهن آگاهی

همچنین، مقدار رمزی^۱ به دست آمده (۰/۰۷) نشانگر برازش خوب مدل می‌باشد؛ به عبارت دیگر، مدل مذکور با پذیرش احتمال خطای ۰/۰۵ قابل تعمیم به جامعه تحقیق می‌باشد.

ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی رابطه علی بین ذهن آگاهی با تندگی ادراک شده در دانشجویان: نقش میانجی‌گری خودکارآمدی و هوش هیجانی در شکل ۲ ارائه شده است.

ضرایب استاندارد در شکل ۲ حاکی از تأیید فرضیه‌های این پژوهش می‌باشند. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل پیشنهادی در جدول ۴ آورده شده است.

ضرایب مسیر استاندارد و مقادیر بحرانی مربوط به مدل پیشنهادی در جدول ۴ نشان داده شده است که همگی رابطه‌ها بین متغیرها معنی‌دار هستند.

یافته‌های مربوط به فرضیه‌های غیرمستقیم در الگوی پیشنهادی

برای بررسی فرضیه‌های مبنی بر اثرات غیر مستقیم متغیرها از روش بوت استرپ^۲ ماکرو^۳ پیشنهادی توسط پریچر و هیز^۴ [۳۹] استفاده شد که نتایج در جدول ۵ نشان داده شده است.

³ Macro

⁴ Preacher & Hayes

¹ Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)

² bootstrapping

و همکاران [۲۰] و نیک نفس [۲۲] هم خوانی دارد. در این خصوص بندورا معتقد بود که برانگیختگی فیزیولوژی و هیجانی یکی از عواملی است که بر خودکارآمدی اثر می گذارد. او معتقد بود در صورتی که برانگیخته، عصبی یا دچار سردرد نباشیم و تنیدگی کمتری را تجربه کنیم، به احتمال بیشتری باور داریم که می توانیم مشکلی را با موفقیت حل کنیم. هرچه بیشتر احساس خونسردی کنیم، کارایی ما بیشتر می شود؛ به عبارت دیگر هرچه سطح برانگیختگی فیزیولوژی و هیجانی ما بالاتر باشد، احساس کارایی و خودکارآمدی ما پایین تر است؛ و نیز در تبیین دیگر می توان اشاره کرد که افراد ذهن آگاه تمایل بیشتری به تجزیه تحلیل مشکل و مقابله با چالش ها و مشکلات دارند و انعطاف پذیری شناختی آن ها در سطح بالایی است [۱۵].

در این پژوهش همچنین رابطه غیر مستقیم ذهن آگاهی به تنیدگی ادراک شده از طریق هوش هیجانی معنی دار بود. این یافته با نتایج پژوهش پیرایوس [۱۴] همسو می باشد. این یافته را می توان چنین توجیه کرد که هوش هیجانی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل در ذهن آگاهی شناخته می شود؛ به عبارت دیگر طبق نتایج پژوهش یومینگ، سانگ و فنگ^۳ [۴۴]، هرچه هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، ذهن آگاهی بیشتری به همراه داشته و در نتیجه تنیدگی ادراک شده کمتر است. از سوی دیگر رابطه مستقیم ذهن آگاهی به هوش هیجانی هم معنی دار بود؛ که این یافته با نتایج یافته های پیرایوس [۱۴]، ونستین^۴، براون و رایان [۴۵] هم خوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت، زمانی که فردی در نگهداری موضوعات اجتماعی و هیجانی دچار مشکل می شود، احساس بی کفایتی و بی ارزشی می کند لذا این امر موجب ایجاد تنیدگی در افراد می گردد؛ زیرا این شناخت، باورها و افکار سهم مهمی در مقاومت و تفاسیر منفی از تجربیات درونی دارند. همچنین افراد با ذهن آگاهی بالا بیشتر به ارزیابی تنیدگی می پردازند.

محدودیت ها و پیشنهادهای پژوهش

به رغم تلاش جدی در جهت انجام صحیح و اصولی پژوهش حاضر، این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش های انجام شده در حیطه مسائل انسانی، با محدودیت ها و مشکلاتی مواجه بود که تلاش برای برطرف کردن آن ها در پژوهش های آتی، می تواند مهر تأییدی بر نتایج به دست آمده در این پژوهش باشد. از جمله محدودیت ها این است که این پژوهش تنها بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد شهر زنجان اجرا شده

و آموزش آن باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی و جسمانی می شود و به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همان گونه که اتفاق می افتند، کمک می کند؛ به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات جسمانی و روانی بیشتر می کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد؛ زیرا یکی از جنبه های مهم درمان مبتنی بر ذهن آگاهی این است که افراد یاد می گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند [۴۱]؛ بنابراین، ذهن آگاهی نه تنها به وسیله تسهیل ارزیابی مثبت موجب کاهش نتایج زیان بار ناشی از شرایط تنیدگی زا می شود؛ بلکه همچنین از طریق استفاده از راهبردهای مقابله ای مناسب باعث کاهش مشکلات مربوط به شرایط تنیدگی زا می شود. این یافته با پژوهش فلدمن و همکاران [۱۵]، فرید و صلیبی [۲۸] و احمدوند و همکاران [۱۶] همسو است.

با توجه به یافته ها رابطه غیرمستقیم ذهن آگاهی به تنیدگی ادراک شده از طریق خودکارآمدی معنی دار بود. در این خصوص یافته های پژوهش با نتایج پژوهش پیرایوس [۱۴] همسو می باشد. این یافته را می توان چنین تبیین کرد که تأثیر ذهن آگاهی می تواند به افراد کمک کند که تفکر خوش بینانه تری برای انجام کارهای چالش برانگیز داشته باشند و نیز تقویت این باور که می توانند بر هرگونه مشکل و مانع غلبه کنند. همچنین، طبق نظریه روبینز^۲، ۲۰۰۲ آموزش ذهن آگاهی یکی از روش های درمانی مبتنی بر کاهش تنیدگی می باشد که در آن بازنمایی ذهنی اشیا موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، از طریق تنفس و فکر کردن به افراد آموزش داده می شود. ذهن آگاهی به افراد توانایی تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودآیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می کند. لذا ناگفته پیداست شخصی که دارای توانایی ذهن آگاهی می باشد، دارای باور خودکارآمدی بالایی است [۴۲].

تسای، چن و لیو^۲ [۴۳] هم معتقدند افرادی که از سلامت روان و خلق و خوی مثبت بهره مندند به راحتی از عملکرد موفقیت آمیز گذشته خود یاد می کنند و این باعث افزایش انتظارات و کارایی و توانایی آن ها در کارهای آینده می شود.

همچنین، رابطه مستقیم ذهن آگاهی به خودکارآمدی هم معنی دار بود. این یافته با نتایج پژوهش کلارک [۱۷]، ماسبوچ

³ Xueming, Song & Feng

⁴ Weinstein

¹ Robins

² Tsai, Chen & Liu

۸- زمزمی، آزاده، آگاه هریس، مژگان و علی پور، احمد (۱۳۹۳). کارآمدی مداخله رفتاری- ذهن آگاهی در ارتقاء خودپنداشت و بهبود کیفیت زندگی در دانشجویان دختر دارای تصویر بدنی منفی. روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). سال ۲۱، دوره جدید، شماره ۱۱، صص ۷۱-۸۴.

۹- نجاتی، وحید؛ ذبیح زاده، عباس و نیک فرجام، محمدرضا. (۱۳۹۱). "رابطه بین ذهن آگاهی و کارکردهای توجهی پایدار و انتخابی". مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری. ۲ (۲)، صص ۳۱-۴۲.

10- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., New York University, 184 pages; 3493866.

۱۱- آذرگون، حسن و کجیاف، محمدباقر. (۱۳۸۹). "اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد و افکارخودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه اصفهان". مجله روان‌شناسی. ۱۴ (۱)، صص ۷۹-۹۴.

12- Kabat-Zinn, J. (2000). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10: pp. 144-156.

13- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007), "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 18, pp. 211-237.

14- Peerayuth. Sh. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 16, pp. 171-192.

15- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-p. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMSR). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), pp. 177-190.

۱۶- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). "تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی". روان‌شناسی سلامت. ۲ (۲). صص. ۶۰-۶۹.

17- Clark, K. D. (2010). The Relationship of Perceived Stress and Self-Efficacy among Correctional Employees in Close-Security and Medium-Security-Level Institutions. Degree of Doctor of Philosophy, Psychology, Walden University.

است و نتایج آن بر روی دانشجویان در شهرهای دیگر باید با احتیاط تعمیم داده شود. همچنین، با توجه به اینکه دانشجویان هر کدام دارای شرایط خانوادگی خاصی بودند، امکان اثرگذاری متفاوت این موارد وجود دارد، لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. با توجه به یافته‌های پژوهشی، تجهیز افراد به‌ویژه دانشجویان به راهبردها، مهارت‌های شناختی و فراشناختی مناسب و مؤثر، برگزاری همایش‌های مناسب در زمینه مدیریت تنیدگی، افزایش خودکارآمدی از طریق ایجاد تجارب موفقیت‌آمیز و آموزش ذهن آگاهی و... پیشنهاد می‌شود. همچنین، ملاحظات فزاینده درباره بحث کیفیت آموزشی دلیلی است که ذهن آگاهی، تنیدگی ادراک شده پایین، خودکارآمدی، هوش هیجانی بالا به‌عنوان ویژگی‌های مطلوب تلقی می‌شود. به استناد مبانی نظری و پژوهشی مؤسسات آموزشی می‌بایست در طراحی و اجرای افزایش ذهن آگاهی، خودکارآمدی و هوش هیجانی دانشجویان به این پیامدها توجه داشته باشند.

منابع

۱- داوری، رحیم (۱۳۸۶). رابطه‌ی خلاقیت و هوش هیجانی، با سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی. مجله‌ی اندیشه و رفتار. دوره ۶، شماره ۶، صص ۴۹-۶۲.

2-Bennett, H., & Wells, A. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorder*. 24(3), pp. 25-318.

3-Bounds, R. (2006). Factors Affecting Perceived Stress in Pre-Hospital Emergency Medical Services. *Journal of Health Promotion*. 4 (2), pp.113-131.

۴- پورافکاری، نصرت الله (۱۳۸۰). "فرهنگ جامع روانشناسی روان پزشکی". تهران: فرهنگ معاصر.

5-Morrow, A. (2011). Steress Definition. Retrieved from: About.com/od/glossary/g/stress.htm.

6-Asghari, F., Sadeghi, A., Aslani, K., Saadat, S., & Khodayari, H. (2013). The Survey of Relationship between Perceived Stress Coping Strategies and Suicide Ideation among Students at University of Guilan, Iran. *International Journal of Education and Research*. 1(11), pp. 111-118.

7- Nadeem T, Muhammad ZR. (2012). Academic Performance and Perceived Stress among University Students. *Educational Research and Reviews*. 7(5), pp. 127-132.

- 27- Kamali S, Hasani F. (2013). Mental health and its relationship with stress coping strategies and emotional intelligence in female students at pre-university level. *Journal of Behavioral Sciences*. 7 (1), pp. 49-56.
- ۲۸- فرید، حدیث و صلیبی، ژاسنت. (۱۳۹۲). "بررسی رابطه خودکارآمدی تصویری و هوش هیجانی با سبک‌های مقابله با تنیدگی در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی تیزهوش استان قم". *جامعه پژوهی فرهنگی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*. ۴ (۱).
- ۲۹- بساک نژاد، سودابه؛ اصفهانی اصل، مریم و محمودی قلعه‌نویی، نسرين. (۱۳۹۱). "رابطه هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان در دانشجویان دختر". *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*. ۳ (۱۱)، صص ۷۵-۸۸.
- ۳۰- سرمد، زهره، بازرگان، عباس و حجازی، الهه. (۱۳۸۳). "روش‌های تحقیق در علوم رفتاری". *تهران: انتشارات آگاه*.
- 31- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandente, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. M., and Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological reports*. 51, pp. 663-671.
- ۳۲- براتی بختیاری، س. (۱۳۷۶). "بررسی رابطه ساده و چند متغیری خودکارآمدی، خود پایی و عزت نفس با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان". *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز*.
- 33- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 25, pp. 167-177.
- ۳۴- خسرو جاوید، مهناز (۱۳۸۱)، "بررسی اعتبار و روایی عامل هوش هیجانی شات در میان نوجوانان".
- ۳۵- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲). *رابطه‌ی هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مجله‌ی تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۵، شماره ۱۸، صص ۹۷-۱۰۶.
- 36- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 41, pp. 193-193.
- ۳۷- حسن زاده لیف شاگرد، منیره؛ ترخان، مرتضی و تقی زاده، محمد احسان. (۱۳۹۲). "اثربخشی ایمن‌سازی در مقابل استرس بر استرس ادراک شده زنان باردار با سابقه ناباروری".
- 18- Zimmerman, B. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25, pp. 82-91.
- 19- Cain, A., Bardone-Cone, Am., Abramson, L., Vohs, K., & Joiner, T. (2008). Refining the Relationships of Perfectionism, Self-Efficacy, and Stress to Dieting and Binge Eating: Examining the Appearance, Interpersonal, and Academic Domains. *Int J Eat Disord*.
- 20- Mausbach, Brent. T., von Känel, R., Roepke, S. K., Moore, R., Patterson, T. L., Mills, P. J., Dimsdale, J. E., Ziegler, M.G., Ancoli-Israel, S., Allison, M., & Grant, I. (2010). Self-Efficacy Buffers the Relationship Between Dementia Caregiving Stress and Circulating Concentrations of the Proinflammatory Cytokine Interleukin-6. *Journal of American Journal of Geriatric Psych: POST AUTHOR CORRECTIONS*, doi: 10.1097/JGP.0b013e3181df4498.
- 21- Foo, Maw-Der; Uy, Marilyn A.; and Song, Zhaoli (2009). «Entrepreneurial affect and Perceived Stress: Self-efficacy and experience as stress buffers. *Frontiers of Entrepreneurship Research*, 29(5), Article 18.
- ۲۲- نیک نفس، افسانه. (۱۳۹۳). "پیش‌بینی تنیدگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی با واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان". *پایان‌نامه کارشناسی ارشد. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه شیراز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی*.
- ۲۳- رستمی اعظم، شریعت نیا کاظم، خواجهوند خوشلی افسانه. (۱۳۹۳). "بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود". *فصلنامه علوم پزشکی*. ۲۴ (۴)، صص ۲۵۴-۲۵۹.
- ۲۴- حسینیان، سیمین، قاسم‌زاده، سوگند و نیک‌نام، ماندانا (۱۳۹۰). *پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان زن بر اساس متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*. ۳ (۹)، صص ۴۲-۶۰.
- 25- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence Emotional development and emotional intelligence: implications for educators (PP 3 - 31). New York: Basic Books.
- ۲۶- فرمهینی فراهانی، محسن، عبدالملکی، جمال و رشیدی، زهرا (۱۳۸۷). *بررسی رابطه هوش هیجانی، یادگیری خودتنظیمی و ساختار هدف کلاسی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پایه اول متوسطه شهرستان قروه. روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. سال ۱۵، دوره جدید، شماره ۳۰، صص ۸۵-۹۸.

پرستاری و مامایی جامع نگر. ۲۳ (۷۰)، صص ۲۷-۳۴.

- 38- Kline, P. (2000). A psychometrics primer London. Free Association Books 0222.
- 39- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 40, pp. 879-891.
- 40- Brown, K. W., & Ryan, RM. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psycho*. 84, pp. 822-848.
- 41- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 68, pp. 539-544.
- ۴۲- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی ال. "نظریه‌های شخصیت". (۱۳۸۹). ترجمه سید محمدی، یحیی. تهران: ویرایش. صص ۳-۴۲.
- 43- Tsai, W.-C., Chen, C.-C., & Liu, H.-L. (2007). Test of a model linking employee positive moods and task performance. *Journal of Applied Psychology*. 92(6), pp. 1570-1583.
- 44- Xueming B, Song X & Feng K. (2015). Dispositional Mindfulness and Persived Stress: The role of Emotinal Intelligence. *Personality and individual differences*. 78, pp. 48- 52.
- 45- Weinstein, Netta, Brown, Kirk, W., and Ryan, Richard, M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being, *Journal of Research in Personality*, 43(3), pp. 374-385.