

## بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و تعلق خاطر با اضطراب اجتماعی بین دانشجویان شهر یاسوج

شیدا چراغ سحرا<sup>۱</sup>، زینب نخعی<sup>۲</sup>، فائزه تهمورسی<sup>۳\*</sup>

۱دانش آموخته کارشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج

۲دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد واحد فسا

۳دانش آموخته کارشناسی روانشناسی دانشگاه پیام نور واحد یاسوج

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش ذهن آگاهی و تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی دانشجویان یاسوج انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را همه دانشجویان یاسوج به تعداد ۳۰۰ نفر تشکیل داد. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری تصادفی بود. جهت انتخاب تعداد نفرات نمونه ۱۲۰ پرسشنامه تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی توزیع و ۴۰ نفر از کسانی که نمره نزدیک به ۱۲ در آزمون تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی نمره ۱۲ کسب کردند به عنوان نمونه آماری انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۲۰ نفره) قرار داده شدند. گروه آزمایش هشت جلسه تحت جلسه‌های آموزش مایندفولنس گرفتند اما این آموزش برای گروه کنترل اجرا نشد. سپس از هر دو گروه به وسیله پرسشنامه‌های مذکور پس آزمون به عمل آمد. ابزار پژوهش شامل برنامه شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن ویلیامز، سگال و تیزدل (۲۰۰۲) و سه مقیاس استاندارد تعلق خاطر چک و باس (۱۹۸۳) و اضطراب اجتماعی کانر (۲۰۰۰) بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات و بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده گردید. تحلیل نتایج نشان داد، نتایج نشان دادند که آموزش مایندفولنس نتوانسته بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر تعلق خاطر تفاوت معناداری ایجاد کند.

**واژه‌های کلیدی:** مایندفولنس، تعلق خاطر، اضطراب اجتماعی، دانشجویان شهر یاسوج

## ۱. مقدمه

در سالهای اخیر از جمله موضوعاتی که توجه روانشناسان اجتماعی<sup>۱</sup> به ویژه درمانگران را در محیطهای آموزشی به خود جلب نموده است، روابط اجتماعی ضعیف و اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> میباشد. یکی از درمانهای مؤثر در کاهش اختلالات میتواند آموزش مایندفولنس<sup>۳</sup> باشد، در این رابطه میتوان گفت، مایندفولنس شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیینهای مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست، ۲۰۰۸؛ سجادیان، ۱۳۸۹). در آغاز قرن بیستم، جیمز پیشبینی کرد که بودیسم تأثیر عمدهای بر روی روانشناسی غربی خواهد گذاشت. اکنون بیش از دو دهه است که پیشبینی او با علاقه روز افزونی به یکپارچهسازی روانشناسی غربی و معنویت شرقی به وقوع پیوسته است و روانشناسان بسیاری به دنبال آموزههای بودایی و تکنیکهایی برای آموزش ذهن هستند (لئو و مک-مین، ۲۰۰۵؛ احمدی، ۱۳۹۱). مایندفولنس یعنی آموزش «حضور داشتن» به جای «دست به کار شدن»، نداشتن هدف و بیهدف زندگی کردن و دنبال یک حالت خاص مثل آرامش و شادی نبودن (محمدخانی، ۱۳۸۴). مایندفولنس به عنوان فرایند توجه کردن به تجارب لحظه به لحظه و همچنین به عنوان ترکیب خود تنظیمی، توجه با نگرش کنجکاوانه، پذیرا بودن و پذیرش تجارب فرد توصیف شده است (یونسی، ۱۳۸۷).

موضوع تعلق خاطر، به طور عملی در سال (۱۸۷۲) و از زمانی که داروین تعلق خاطر را یک کیفیت عجیب در مغز یا شرم کاذب نامید، مورد توجه قرار گرفت. تعلق خاطر، در واقع به طور عمده با قرمزی صورت، برگرداندن چشم یا پایین انداختن سر و خامکاری و حرکات عصبی بدن شناخته میشود (آلم، ۲۰۰۶). تعلق خاطر، تنهایی و افسردگی، سرمایه هلاک جامعه مدرن آمریکا است. همانند چهار اسب سوار کتاب مکاشفه یوحنا، این سه اسب سوار (تعلق خاطر، تنهایی و افسردگی) مشکلات هر روزه زندگی است (دیلاند و اندرسن، ۲۰۱۰).

در ارتباط با اضطراب اجتماعی میتوان گفت، انسان موجودی اجتماعی است و همیشه به لحاظ عاطفی و مادی نیازمند برقراری ارتباط اجتماعی میباشد، اما برقراری این ارتباط برای همه به راحتی ممکن نیست و عواملی مانند کمبود اعتماد به نفس، ارزیابی دیگران در مورد فرد، ترس از طرد شدن و انتقاد یا عوامل دیگر سبب میشود افراد در موقعیتهای اجتماعی احساس اضطراب کنند. این اضطراب در حالت شدید اختلالی به نام اضطراب<sup>۴</sup> یا اضطراب اجتماعی<sup>۵</sup> تبدیل میشود که علائم مشخص آن عبارتند از: ترس شدید و مستمر از موقعیتهای اجتماعی یا عملکردی فرد در این موقعیتهای که ممکن است موجب شرمساری فرد شود، رویارویی یا پیشبینی رویایی با این موقعیتهای که موجب ایجاد پاسخ اضطرابی فوری میشود، فرد متوجه غیر منطقی بودن ترس خود است. این حالت موجب اجتناب از چنین موقعیتهایی میشود یا این که این موقعیتهای با وحشت زیاد تحمل میشود و در نهایت این اضطراب در عملکرد و روابط اجتماعی فرد اختلال ایجاد میکند (هایز و گیفورد، ۲۰۰۷).

1 . social psychologists

2 . poor social relations

3 . social fear

4 . mindfulness

5 . Oset

6 . James

7 . Leow &amp; Mac Meen

8 . Alm

9 . Dilland &amp; Anderson

1 social anxiety 0

1 . social Phobia 1

1 . Hayes, Gifford 2

## بیان مسئله

اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات مزمن محور پنج و شایعترین نوع اختلال اضطرابی است (فهم<sup>۱</sup>، 2010) که به اختلال نادیده انگاشته شدن معروف است که در کار و حوزه‌های اجتماعی اختلال اساسی ایجاد میکند (خورشیدزاده، برجلی، سهرابی و دلور، ۱۳۹۰) و عامل خطر آفرینی برای توسعه افسردگی است (فهم، ۲۰۱۰).

نتایج پژوهش لمپ<sup>۴</sup> (2009)) نشان داد که فاکتورهای شناختی، اختلال اضطراب اجتماعی را حفظ میکنند و فاکتورهایی هم چون عوامل ژنتیکی، شخصیت و خلق و خو، در ابتلا به اضطراب اجتماعی نقش دارند. اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال مزمن و یکی از شایعترین اختلالهای کودکی و نوجوانی محسوب میشود (آرندل، ایمکلاپ و بریلمن<sup>۵</sup>، 2011). جوانان مضطرب اجتماعی به طور کلی مرادفات ضعیف و توانایی با مشکلات بیشتری رو به رو میشوند (مک آلوی، کاستانگویا و گلدفرد<sup>۶</sup>، 2014).

این اختلال که سن شروع آن پایین و شیوع آن بین ۷٪ تا ۱۲٪ و گاهی بالای ۱۳٪ گزارش شده است با سطوح بالای اختلال کارکردی در زندگی هیجانی، حرفهای و بین فردی (لدلی و همبرگ<sup>۷</sup>، 2008)، کیفیت زندگی (همبرگ و بیکر<sup>۸</sup>، 2010) دوستیها و روابط عاشقانه (ویشمن، شلدون، گئورینگ<sup>۹</sup>، 2007) ارتباط دارد و حتی مقدم بر شروع اختلالات اضطرابی دیگر، اختلالات خلقی و اختلالات وابسته به مواد و سوء مصرف مواد است (لمپ و سیده، ایزاکیدز، آندروز<sup>۱۰</sup>، 2011).

روانشناسان اجتماعی<sup>۱۱</sup> اعتقاد دارند اضطراب عامل مخرب و نابود کننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته میشود و میتواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی به اضطراب با تجربه اضطراب که در موقعیتهای میان فردی یا عملکردی ایجاد میشود اطلاق میشود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناکند. پژوهشها حاکی از آن هستند که اضطراب اجتماعی با گرایش به اختصاص توجه به اطلاعات تهدیدآمیز اجتماعی، از جمله اضطراب مرتبط با احساسات و رفتارها و نشانههای عدم رضایت دیگران همراه است. نظریه‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را تشدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف میکشاند (تایلر، بومیوا و امیر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰).

اسلامرسی و دان<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۳) اجتماعی شدن را فرایندی میدانند که کودکان را قادر میسازد تا رفتار دیگران را درک و پیشبینی کنند، رفتار خود را کنترل و تعامل با دیگران را تنظیم کنند. بر این اساس تعلق خاطر عبارت است از تشخیص حقوق و مسئولیتهای خود و دیگران، دوستیابی، همکاری با گروه، قضاوتهای اخلاقی و کسب استقلال. اجتماعی شدن یک فرایند دو جانبه ارتباطی میان فرد و جامعه است و در طول حیات انسان این فرایند در دو مقوله یادگیری و یاد دادن ادامه مییابد (آدین و موسوی، ۱۳۹۰). با توجه به فرایند اجتماعی شدن و مراحل این فرایند (شرودر و گوردن<sup>۱۴</sup>، 2005) دوره کودکی را فشردهترین دوره اجتماعی شدن و یکی از مهمترین دورههای تحول میدانند. چون بسیاری از قابلیتهای کودک در همین دوران پیریزی میشود.

1 . Fehm	3
1 . Lampe	4
1 . Arrindell , Emmelkap , Bülman	
1 . McAleavey, castonguay, Goldfried	
1 . Ledley. Heimberg.	7
1 . Becker	8
1 . Whisman. Sheldon. Goering	
2 . Slade, Issakidis , Andrews	0
2 . social psychologists	1
2 . Taylor , Bomyea , Amir	2
2 . Slawmouky, Dann	3
2 Shroeder , Gordon	4

کودکان در این سنین، رفته رفته تعامل‌های اجتماعی کارآمدتری با همسالان برقرار میکنند و برای همراهی و تعاملات اجتماعی، وابستگی به آنها به والدین کمتر و در مقابل به همسالان بیشتر میشود.

تعلق خاطر، به عنوان یک سطح ناسالم در ذهن برای افرادی که در جوامع غربی زندگی میکنند، تبدیل شده است تا جایی که نشانه‌های رفتاری آن دلالت بر یک شکست در رسیدن به برخی از ارزش‌های فرهنگی دارد که به طور فزاینده‌ای به عنوان مشکلی که باید درمان شود، تعریف شده است (اسکات<sup>۲۵</sup>، 2006). مردم خجالتی از رابطه با دیگران اجتناب میکنند. آنها مسئولیت خود را در ایجاد رابطه با دیگران انکار کرده و اضطراب آنها زمانی آشکار میشود که در معرض تبادل و تعاملات اجتماعی قرار میگیرند (گیلمارتین<sup>۲۶</sup>، 2004). تعلق خاطر، دارای علایم مهمی همچون حالات چهرهای کم، اجتناب از تماس چشمی، نگاه و سر به سمت پایین، صحبت کردن با صدای پایین، خودداری و منفعل بودن<sup>۲۷</sup> و اجتناب از موقعیتهای ترسآور، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، لرزش، تعرق<sup>۲۸</sup>، ضعف عمومی<sup>۲۹</sup>، سرگیجه، دل بهم خوردگی، ترس از دست دادن کنترل، ارزیابی منفی از خود<sup>۳۰</sup>، دیگران و موقعیت‌های نگران کننده، اشتغال ذهنی، کمالگرایی<sup>۳۱</sup>، سرزنش خود، عقاید منفی درباره خود و دیگران، دستپاچگی، شرم، پایین بودن عزت نفس، تنهایی، غمگینی، دلمردگی و اضطراب و افسردگی است (دسوزا<sup>۳۲</sup>، ۲۰۱۱).

یکی از درمان‌های احتمالی تعلق خاطر، و اضطراب اجتماعی مایندفولنس است، مایندفولنس بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونیاش میبیند و در مییابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام میدهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است. وقتی فرد در مییابد که ذهن دائماً در حال تعبیر و تفسیر است قادر میشود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آنها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آنها را دریابد (محمدخانی، ۱۳۸۴).

بنابراین مایندفولنس به ما این توانایی را میدهد تا آسیب‌پذیریهای فراگیر در انسان را ببینیم و با آن روبرو شویم و آنها را که بخشی از وجود ذاتی و درونی انسانها هستند به چالش بکشیم. ماهیت آگاهی با تفکر و اندیشه، نه مذهبی و نه سحر و جادو است، بلکه موضوعی طبیعی است و به طور بالقوه برای همه ما قابل پذیرش و اجرا است (کابات - زین<sup>۳۳</sup>، 2003). مایندفولنس نوعی آگاهی است که در زمان توجه ما به تجربیاتمان نسبت به موضوع خاصی شکل میگیرد. توجهی که هدفمند است (توجه به طور آشکار روی جنبه‌های خاصی از تجربه معطوف می‌شود) و در زمان حال (وقتی ذهن به گذشته یا آینده معطوف میشود آن را به زمان حال باز میگردانیم) و بدون قضاوت (فرایندی که با روح پذیرش نسبت به آنچه رخ داده است، همراه است) صورت میگیرد.

آگاهی از آنچه در آینده اتفاق میافتد و آنچه که در حال رخ دادن است، توجه عمیق و مستقیم به آن و مرتبط کردن آن با پذیرش موضوع آسان است، یعنی قدرت عمل مشاهده مشارکتی، گر چه ماهیت این موضوع و توجه به آن ساده است، تمرین مایندفولنس اغلب کاری سخت به نظر میرسد. تمرینی است که در آن به طور منظم به خود آموزش میدهیم تا به آنچه در اطرافمان رخ میدهد و ناشی از تجارب ما است، اطمینان کنیم. این تمرین همچنین به معرفی گزینه‌ها برای اجتناب از مشکل و جنبه‌های چالش برانگیز تجربه درمانی میپردازد (کرین<sup>۳۴</sup>، 1964؛ ترجمه خوشلهجه صدق، ۱۳۹۰).

2 . Scott	5
2 . Gilmartin	6
2 . passivity	7
2 . transpiration	8
2 . general weakness	9
3 . negative assessment of yourself	10
3 . perfectionism	1
3 . D'Souza	2
3 Kabat-Zinn	3
3 . kreen	4

(بروان و ریان<sup>۳۵</sup> 2003؛ به نقل از احمدوند، حیدرینسب و شعیری، ۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی نقش مایندفولنس در بهزیستی روانشناختی پرداختند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که افزایش مایندفولنس با افزایش بهزیستی روانشناختی همراه است. همچنین مداخله بالینی بر روی بیماران سرطانی نشان داد که افزایش مایندفولنس با کاهش آشفتگی خلقی و تنیدگی در آنها همراه است. اسمعیلنژاد و زارع (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر مایندفولنس بر تعلق خاطر دانش‌آموزان، بدین نتیجه دست یافتند که بین میانگین نمره‌های پس آزمون تعلق خاطر، کمبود قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس، پریشانی و دوری‌گزینی اجتماعی و گستره تعلق خاطر در ارتباط با افراد ناآشنا در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که در گروه آزمایش، میزان تعلق خاطر به طور معناداری کاهش یافته بود. بنابراین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر مایندفولنس می‌تواند باعث کاهش تعلق خاطر دانش‌آموزان شود.

با توجه به مطالب عنوان شده و با توجه به اینکه تعلق خاطر، پایین و اضطراب اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری تحصیلی و اجتماعی دانشجویان در محیط آموزشی دارد، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر مایندفولنس و تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی دانشجویان یاسوج انجام شد. همچنین هیچ پژوهشی با این عنوان تا کنون صورت نگرفته لذا پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مایندفولنس و تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی دانشجویان یاسوج تأثیر دارد؟

#### اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت و ضرورت این پژوهش را میتوان از چند لحاظ بررسی نمود اول اینکه دانشجویان امیدها و سرمایه‌های آینده جامعه محسوب میشوند. نقش بیبدیل این قشر در روند رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست، لذا هر گونه سرمایه‌گذاری برای این گروه در جهت رشد و شکوفایی به عنوان پشتوانه اساسی، ضروری است. بنابراین شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلاتشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (حبیبی، ۱۳۸۲).

نکته دوم در باب اهمیت پرداختن به موضوع تعلق خاطر، این است که تعلق خاطر، میتواند پیامهای متعددی داشته باشد و منجر به احساس تنهایی شود، تنهایی، جزو پیشبینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی و افسردگی است (ماونت، والینتینر، آندرسن و بوسول<sup>۳۶</sup> 2006). عوامل متعددی در ایجاد و حفظ تعلق خاطر و رفتارهای گوشه‌گیرانه دخالت دارند، عواملی نظیر محرومیتها و آسیبهای اجتماعی، ناسازگارهای شغلی، فشارهای گروهی، مقایسهها و برتری طلبیهای فردی، قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگریها و کنترل شدید اجتماعی (چک و باس<sup>۳۷</sup> 2006). جوامع انسانی هر قدر که پیشرفتهتر باشند و نیازهای اقتصادی و اجتماعی و دیگر نیازهای افراد به آسانی بر آورده شود باز هم در زندگی افراد، موقعیتهایی پیش خواهد آمد که عزت نفس و احترام به خود آنها را به چالش بطلبد و تهدیدشان کند. از این رو توجه به این عوامل مؤثر در شخصیت و بررسی پیامدهای آن در افراد و کاوش در راه‌هایی برای درمان و حل مشکلات رفتاری در افراد، ضرورت دارد (برونت و اسمیت<sup>۳۸</sup> 2007).

همچنین روابط اجتماعی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری‌اند داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است آن چه که امروز هستیم و آن چه در آینده خواهیم بود. هر دو معلول رابطه ما با دیگران است روابط ما در رفتار به ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل میدهد همچنین در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن ما نقش عمده دارند (ثنایی، ۱۳۹۱). تعداد روز افزون افرادی که برای برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند با افرادی که دستخوش ترس از برخوردهای اجتماعی‌اند ضرورت پرداختن به تعلق خاطر و عوامل مرتبط با آن را توجیه میکند. کودکان نقش به‌سزایی در تجدید حیات هر

3	Brown & Ryan	5
3	. Mounts	6
3	. Cheek & Buss	7
3	. Brunet & Schmidt	8

نسل دارند و بدون توجه به رشد کودک و آموزش او پیشرفت جامعه بشری ممکن نیست (پلگرینی، ۲۰۰۰). پژوهشها نشان داده است که بسیاری از مشکلات عاطفی - روانی، محصول مهارتهای ضعیف است که نیازمند توجه و مداخله است. نکته آخر اینکه مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی ترس شدید و فلج کنندهای را در موقعیتهایی مانند دیدار یک فرد جدید، صحبت در جمع، غذا خوردن در رستوران، صحبت کردن با تلفن در خانه و محل کار به ویژه اگر کسی در مکالمات آنها را نشنود) و انجام کار در حضور دیگران تجربه میکنند. کسانی که به اختلال اضطراب اجتماعی دچارند اغلب ترس و اضطراب شدیدی را قبل، در حین و بعد از موقعیتهای اجتماعی یا عملکردی تجربه میکنند. این بیماران ممکن است نسبت به انتقاد حساس باشند و بتوانند رفتار جرأت‌مندانه از خود بروز دهند. در این بیماران عزت نفس پایین شایع است. پژوهشها نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی و صفات شخصیتی و مؤلفه‌های شناختی - رفتاری مختلفی در اضطراب اجتماعی نقش بازی میکنند که چگونگی برآیند این عوامل در بروز پیشبینی و شدت این اختلال مورد توجه است (اکارتورک، اسمیت و گریف، ۲۰۱۲). یکی از مؤلفههایی که احتمالاً میتواند نقش مهمی در جلوگیری از اختلالات داشته باشد، داشتن ذهن آگاه و بیدار است، منظور از مایندفولنس پرورش آگاهی از تجربههای درونی و بیرونی همراه با احساس مهربانی، کنجکاوی و پذیرش است. در نظر گرفتن هدف برای مایندفولنس به معنای این است که اگر به آن هدف برسی، موفق شده‌ای و اگر نرسی، شکست خورده‌ای. همین دغدغه، تنش و اضطراب را افزایش میدهد. در مایندفولنس شکست خوردن وجود ندارد، زیرا بنا نیست به تجربه خاص برسیم. بلکه بناست به هر تجربه‌ای که داریم، توجه کنیم و هر چه پیش آید خوش آید. مایندفولنس را میتوان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است.

با توجه به نقشی که تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی در عملکرد فعلی و آتی دانشجویان دارد، شناخت عواملی که بتواند این اختلالات را در دانشجویان کاهش داده یا به طور کلی از بین ببرد، یک هدف پژوهشی مهم است. پیدا کردن درمان جدید و مؤثر میتواند به برنامه‌ریزان و متخصصان کمک کند که به شناخت بهتری از راه-کارهای درمان نایل آیند.

## نتایج

اساس کار آمار بر پایه داده‌ها استوار شده است؛ در حقیقت داده‌ها اطلاعاتی هستند که به زبان اعداد حرف می‌زنند. اعداد اگر به خوبی تجزیه تحلیل گردند، می‌توانند نمایانگر تقریبی واقعیت‌ها باشند، در غیر اینصورت، گمراه کننده خواهند بود. بر همین مبنا اساس کار محقق بر پایه پردازش داده‌ها قرار گرفته است. پژوهشگر پس از اینکه روش تحقیق خود را مشخص کرد و با استفاده از ابزارهای مناسب، داده‌های مورد نیاز را برای آزمون فرضیه‌ها ی خود جمع آوری نمود، بهره‌گیری از تکنیک‌های آماری مناسب که با روش تحقیق، نوع متغیرها و ... سازگاری دارد، داده‌های جمع آوری شده را دسته بندی و تجزیه و تحلیل می نماید و در نهایت فرضیه‌هایی را که تا این مرحله از تحقیق هدایت نموده در بوته آزمون قرار داده تا سرانجام بتواند راه حلی برای پرسشی که تحقیق برای آن صورت گرفته بیابد. در این فصل محقق بر آن است که با پردازش مشاهدات مربوط به آماره‌های توصیفی، فرضیات را بررسی نموده و نهایتاً با استفاده از رگرسیون، مدل مناسبی از این رابطه را به عنوان مدل پیش بینی ارائه دهد.

**توصیف جمعیت شناختی و توصیف داده ها:**

توصیف جمعیت شناختی: میتوان بیان کرد، ۱۶۸ نفر (۵۶٪) از افراد نمونه زن و ۱۳۲ نفر (۴۴٪) از افراد نمونه مرد می‌باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به زنان است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت تأهل: میتوان بیان کرد، ۲۱۲ نفر (۷۰،۷٪) از افراد حجم نمونه مجرد، ۶۵ نفر (۲۱،۷٪) از افراد حجم نمونه متأهل، ۱۵ نفر (۵٪) از افراد حجم نمونه مطلقه و ۸ نفر (۲،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای همسر فوت شده می‌باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به افراد مجرد است.

تفکیک نمونه بر حسب گروه سنی: میتوان بیان کرد، ۲۲۴ نفر (۷۴،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال یا کمتر، ۵۹ نفر (۱۹،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال، ۹ نفر (۳٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال و ۸ نفر (۲،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای گروه سنی ۵۱ سال و بیشتر می‌باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال یا کمتر است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت تحصیلی: میتوان بیان کرد، ۳۲ نفر (۱۰،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۷۸ نفر (۲۶٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کاردانی، ۱۶۴ نفر (۵۴،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۱۹ نفر (۶،۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و ۷ نفر (۲،۳٪) از افراد حجم نمونه دارای مدرک تحصیلی دکترا و بالاتر می‌باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به مدرک تحصیلی کارشناسی است.

تفکیک نمونه بر حسب وضعیت اشتغال: میتوان بیان کرد، ۳۴ نفر (۱۱،۳٪) از افراد حجم نمونه دارای وضعیت اشتغال بیکار یا جویای کار، ۱۶۱ نفر (۵۳،۷٪) از افراد حجم نمونه دانشجوی، ۴۷ نفر (۱۵،۷٪) از افراد حجم نمونه دارای کار تمام وقت، ۴۵ نفر (۱۵٪) از افراد حجم نمونه دارای کار نیمه وقت و ۱۳ نفر (۴،۳٪) از افراد حجم نمونه دارای وضعیت اشتغال دیگر می‌باشند. مشخص است بیشترین فراوانی مربوط به گروه دانشجویان است.

**توصیف داده ها**

با استفاده از اطلاعات پرسشنامه در ابتدایه بررسی توصیفی متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود. در این قسمت از پژوهش، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای تمامی متغیرهای مورد بررسی در تحقیق محاسبه و در قالب جدول ارائه شده است.

**توصیف داده ها مربوط به متغیر مایندفولنس:**

جدول ۱ توصیف داده ها مربوط به متغیر مایندفولنس را نشان می‌دهد.

جدول ۱ توصیف داده ها مربوط به متغیر مایندفولنس

متغیر	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
مایندفولنس	۳،۹۶	۲	۶	۰،۶۹۸

با توجه به نتایج جدول و نمودار (۳-۴)، متغیر مایندفولنس دارای میانگین ۳،۹۶ می‌باشد. این شاخص بیانگر نظر پاسخ دهندگان نزدیک به گزینه گاهر اوقات در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه است. شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می‌دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی عددارو به پایین؛ متغیر می‌باشد.

**توصیف داده ها مربوط به متغیرهای اضطراب اجتماعی:**

جدول ۲ توصیف داده ها مربوط به متغیرهای اضطراب اجتماعی را نشان می‌دهد.

جدول ۲ توصیف داده ها مربوط به متغیرهای اضطراب اجتماعی

عامل	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
ترس	۱,۴۷	۰	۳	۰,۷۹۷
اجتناب	۱,۵۶	۰	۴	۰,۸۳۶
ناراحتی فیزیولوژیکی	۱,۶۵	۰	۳	۰,۸۸۸

با توجه به نتایج جدول و نمودار (۷-۴)، در بین مؤلفه های گزرش شده؛ مولفه ترس داری میانگین ۱,۴۷ می باشد دیگر مؤلفه ها نیز به ترتیب شاخص نزدیک به ۲ را به خود اختصاص داده است. این شاخص بیانگر نظر بیشتر پاسخ دهندگان به گزینه تا حدودی در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه است. شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی عدد ارو به پایین؛ متغیر می باشد.

#### توصیف داده ها مربوط به متغیرهای سبک تعلق خاطر:

جدول ۳ توصیف داده ها مربوط به متغیرهای سبک تعلق خاطر را نشان می دهد.

جدول ۳ توصیف داده ها مربوط به متغیرهای سبک تعلق خاطر

عامل	میانگین	حداقل	حداکثر	انحراف معیار
دل بستگی ایمن	۲,۰۱	۱	۴	۰,۵۷۳
تعلق خاطر اجتنابی	۲,۰۶	۱	۳	۰,۴۲۰
تعلق خاطر دو سوگرا / اضطرابی	۱,۶۲	۰	۴	۰,۷۹۵

با توجه به نتایج جدول و نمودار (۸-۴)، در بین مؤلفه های گزرش شده؛ مولفه تعلق خاطر دو سوگرا / اضطرابی داری میانگین ۱,۶۲ می باشد دیگر مؤلفه ها نیز به ترتیب شاخص ۲ را به خود اختصاص داده است. این شاخص بیانگر نظر بیشتر پاسخ دهندگان به گزینه نه مخالف نه موافق در سؤالات مطرح شده در پرسشنامه است. شاخص انحراف استاندارد که پراکندگی پاسخگویی به سؤالات را نشان می دهد نیز برآورد شد. نتایج نشان داد که میزان پراکندگی در متغیرهای مورد بررسی عدد ارو به پایین؛ متغیر می باشد.

#### تحلیل داده ها

#### بررسی نرمال بودن داده ها

پیش نیاز انجام تمامی آزمون های پارامتری، نرمال بودن توزیع آماری متغیرهاست. به طور کلی می توان گفت که آزمون های پارامتری، عموماً بر میانگین و انحراف معیار استوارند. حال اگر توزیع جامعه نرمال نباشد، نمی توان استنباط درست از نتایج داشت در این قسمت ابتدا به بررسی نرمال بودن متغیرها می پردازیم.

جدول ۴ آزمون نرمال بودن متغیرها

متغیر	چولگی	کشیدگی
مابندفولنس	۰,۲۸۳	-۰,۳۳۱
اضطراب اجتماعی	-۰,۱۷۵	-۰,۴۷۴
سبک تعلق خاطر	۰,۱۷۷	۰,۱۶۵



جدول ۴ شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای مشاهده‌شده‌ی حاضر در مدل ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، با توجه به جدول بالا از آنجا که کجی و کشیدگی برای همه متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارد نتیجه‌ی گیریم که توزیع نرمال است.

#### نتایج آزمون پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون

این ضریب همبستگی مبتنی بر کواریانس دو متغیر و انحراف معیارهای آنها می‌باشد که از برآوردهای آنها برای محاسبه ضریب همبستگی پیرسون استفاده می‌شود. برای بررسی فرضیه‌های اصلی و فرعی پژوهش که مهمترین بخش تحلیلی آماری به شمار می‌آیند، با توجه به نرمال بودن داده‌ها؛ از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

#### آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه اصلی اول:

فرضیه اصلی اول « بین مایندفولنس و اضطراب اجتماعی دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی‌داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین مایندفولنس و اضطراب اجتماعی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و اضطراب اجتماعی در جدول (۵) قابل مشاهده است.

جدول ۵ ضریب همبستگی مایندفولنس و اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	-.۴۲۵**	
<i>P-value</i> سطح معنی‌داری	۰,۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۵) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مایندفولنس و اضطراب اجتماعی دانشجویان شهر یاسوج برابر با -۰,۴۲۵ می‌باشد. وجود رابطه‌ی منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی‌داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ( $p < .01$ )، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض  $H_0$  رد شده و فرض  $H_1$  یا همان فرضیه اصلی اول پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین مایندفولنس و اضطراب اجتماعی دانشجویان شهر یاسوج تأیید گردید.

#### آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه اصلی دوم:

فرضیه اصلی دوم « بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی‌داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و سبک تعلق خاطر در جدول (۶)، قابل مشاهده است.

جدول ۶ ضریب همبستگی مایندفولنس و سبک تعلق خاطر

سبک تعلق خاطر		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	۰,۰۱۱	
<i>P-value</i> سطح معنی‌داری	۰,۸۵۴	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$



فرضیه فرعی سوم « بین مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی داری وجود دارد ». به منظور رابطه بین مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. بر این اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی در جدول (۹)، قابل مشاهده است.

جدول ۹ ضریب همبستگی مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی

ناراحتی فیزولوژیکی		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	-.۳۵۳**	
سطح معنی داری P-value	.۰۰۰	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۹) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی دانشجویان شهر یاسوج برابر با -.۳۵۳ می باشد. وجود رابطه‌ی منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ( $p < .01$ )، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض  $H_0$  رد شده و فرض  $H_1$  یا همان فرضیه فرعی سوم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین مایندفولنس و ناراحتی فیزولوژیکی دانشجویان شهر یاسوج تأیید گردید.

فرضیه فرعی چهارم « بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی داری وجود دارد » به منظور رابطه بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. بر این اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن در جدول (۱۰)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۰ ضریب همبستگی مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن

سبک تعلق خاطر ایمن		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	.۱۹۴**	
سطح معنی داری P-value	.۰۰۱	
تعداد	۳۰۰	

$$p < .01^{**}$$

نتایج جدول شماره (۱۰) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن دانشجویان شهر یاسوج برابر با ۰,۱۹۴ می باشد. وجود رابطه‌ی مثبت حکایت از ارتباط مستقیم بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ( $p < .01$ )، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده فرض  $H_0$  رد شده و فرض  $H_1$  یا همان فرضیه فرعی چهارم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر ایمن دانشجویان شهر یاسوج تأیید گردید.

فرضیه فرعی پنجم « بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی داری وجود دارد »

به منظور رابطه بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی در جدول (۱۱)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۱ ضریب همبستگی مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی

سبک تعلق خاطر اجتنابی		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	۰,۰۷۰	
<i>P-value</i> سطح معنی داری	۰,۲۲۷	
تعداد	۳۰۰	

$$p < / . ۰۱ **$$

نتایج جدول شماره (۱۱) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی دانشجویان شهر یاسوج برابر با ۰,۰۷۰ می باشد با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و بیشتر از ۰/۰۵ است ( $p > ۰,۰۵$ )، با احتمال ۹۵٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود ندارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض  $H_0$  تأیید شده و فرض  $H_1$  یا همان فرضیه فرعی پنجم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر اجتنابی دانشجویان شهر یاسوج رد گردیده است.

**فرضیه فرعی ششم « بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی دانشجویان شهر یاسوج رابطه معنی داری وجود دارد »**

به منظور رابطه بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی دانشجویان، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است براین اساس نتایج حاصل از آزمون پیرسون برای سنجش مقدار همبستگی بین دو متغیر مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی در جدول (۱۲)، قابل مشاهده است.

جدول ۱۲ ضریب همبستگی مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی

سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی		مایندفولنس
ضریب همبستگی پیرسون	-۰,۱۶۲**	
<i>P-value</i> سطح معنی داری	۰,۰۰۵	
تعداد	۳۰۰	

$$p < / . ۰۱ **$$

نتایج جدول شماره (۱۲) بیانگر این است که میزان همبستگی محاسبه شده بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی دانشجویان شهر یاسوج برابر با -۰,۱۶۲ می باشد. وجود رابطه منفی حکایت از ارتباط معکوس بین متغیرهای مذکور دارد، که با توجه به این که سطح معنی داری ۰,۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۱ است ( $p < ۰,۰۱$ )، با احتمال ۹۹٪ بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده فرض  $H_0$  رد شده و فرض  $H_1$  یا همان فرضیه فرعی ششم پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنی دار بین مایندفولنس و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی دانشجویان شهر یاسوج تأیید گردید.

#### نتایج آزمون رگرسیون چند گانه

یافته های حاصل از تحلیل فرضیات پژوهش نشان می دهد که بین متغیر اضطراب اجتماعی و ابعاد آن با مایندفولنس و همچنین بین سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی با مایندفولنس رابطه منفی و معکوس وجود دارد. و نیز بین سبک تعلق خاطر

ایمن با مایندفولنس رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. اما میزان تاثیر هر یک از عوامل و بررسی اینکه کدام یک از این عوامل، تاثیر بیشتری دارند، توسط آزمون رگرسیون چند گانه تعیین می گردد. به عبارت دیگر، آزمون پارامتریک رگرسیون خطی چند گانه در سنجش میزان تبیین کنندگی ابعاد متغیرهای این پژوهش استفاده شده است. اما هنوز یک سؤال اساسی باقی مانده، آیا بین شاخص‌هایی همچون (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیکی) با مایندفولنس و همچنین بین شاخص‌هایی همچون (سبک تعلق خاطر ایمن و سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی) با مایندفولنس دانشجویان شهر یاسوج رابطه یکسانی وجود دارد؟ محقق مدلی برای بررسی چگونگی تأثیر شاخص‌ها ارائه می کند و آن استفاده از مدل رگرسیونی است که در ادامه به آن پرداخته است.

### تحلیل رگرسیونی چند گانه (بین اضطراب اجتماعی و مایندفولنس)

با بررسی فرضیات پژوهش محقق به این نتیجه رسید که بین مقیاس‌های اضطراب اجتماعی و ابعاد آن مایندفولنس رابطه منفی و معکوس وجود دارد. در حقیقت با تحلیل رگرسیونی به دنبال بررسی چگونگی رابطه بین متغیرهای مورد بررسی و تعیین الگوی مناسب از رابطه‌ی بین مایندفولنس و شاخص‌های موثر بر آن برای تحقیقات آینده و ارائه مدل پیش‌بینی می باشد. در این پژوهش مدل رگرسیونی چند گانه ارائه شده است.

$$y_1 = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \beta_3 x_3 + \beta_4 x_4 + \varepsilon$$

$y_1$ : مایندفولنس:

که در آن خطا :

ضریب تعیین در این مدل بیانگر آن است که ۱۸,۲٪ از تغییرات مایندفولنس از تغییرات شاخص‌های اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر مستقل نشأت می گیرد.

جدول ۱۳ خلاصه مدل رگرسیونی چند گانه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	آماره دوربین-واتسون
۰,۴۲۷	۰,۱۸۲	۱,۹۰۶

در جدول آنالیز واریانس سطح معنی داری کمتر از ۰,۰۰۵ است بنابراین مدل برازش داده شده کارایی مناسب را دارد به عبارت دیگر فرض  $\beta_i = 0$  رد می شود که این مطلب نیز حاکی از وجود ارتباط معنادار بین شاخص‌های مورد بررسی با مایندفولنس است.

جدول ۱۴ خلاصه نتایج تحلیل واریانس

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجموع مربعات	F آماره	سطح معنی داری
۲۶,۵۴۲	۳	۸,۸۴۷	۲۱,۹۶۴	۰,۰۰۰
۱۱۹,۲۳۱	۲۹۶	۰,۴۰۳		
۱۴۵,۷۷۳	۲۹۹			
				رگرسیون
				خطا
				کل

پس از بررسی کارایی مدل، در جدول ۱۵ برآوردی از ضرایب رگرسیونی ارائه شده است. بنابراین مدل نهایی مایندفولنس (به عنوان متغیر وابسته) و شاخص‌های سه گانه (به عنوان متغیر مستقل) به شکل زیر خواهد بود:

(ناراحتی فیزیولوژیکی) × ۱۳۳ - (اجتناب) × ۱۴۱ - ۰/۵۹۷ = مایندفولنس

جدول ۱۵. ضرایب رگرسیونی برای الگوی رگرسیونی چندگانه

سطح معنی داری	آماره t	ضرایب استاندارد شده بتا	انحراف معیار بر آورد ها	برآورد ضرایب رگرسیونی	
	۵۲,۹۱۸		۰,۰۸۷	۴,۵۹۷	ضریب ثابت Constant
	-۱,۸۹۰	-۰,۱۵۵	۰,۰۷۲	-۰,۱۳۵	ترس
	-۲,۰۹۶	-۰,۱۶۹	۰,۰۶۷	-۰,۱۴۱	اجتناب
	-۲,۵۳۸	-۰,۱۶۹	۰,۰۵۲	-۰,۱۳۳	ناراحتی فیزیولوژیکی

همانگونه که نتایج جدول (۱۵) نشان می دهد؛ از میان عوامل اضطراب اجتماعی به کار گرفته شده، بعد دوم مدل یعنی بین اجتناب و همچنین بعد سوم مدل یعنی بین ناراحتی فیزیولوژیکی با مایندفولنس رابطه معنی داری وجود دارد. و بعد اول مدل یعنی ترس از معادله حذف شد. در این بین ناراحتی فیزیولوژیکی با ضریب Beta -۰,۱۶۹ - بیشترین رابطه را با مایندفولنس دارد.

#### ۴-۳-۲ تحلیل رگرسیونی چندگانه (بین سبک‌های تعلق خاطر و مایندفولنس)

با بررسی فرضیات پژوهش محقق به این نتیجه رسید که بین مقیاس سبک تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی با مایندفولنس رابطه منفی و معکوس وجود دارد. همچنین بین سبک تعلق خاطر ایمن با مایندفولنس رابطه مثبت و مستقیمی وجود دارد. در حقیقت با تحلیل رگرسیونی به دنبال بررسی چگونگی رابطه بین متغیرهای مورد بررسی و تعیین الگوی مناسب از رابطه‌ی بین مایندفولنس و شاخص‌های موثر بر آن برای تحقیقات آینده و ارائه مدل پیش‌بینی می باشد. در این پژوهش مدل رگرسیونی چندگانه ارائه شده است.

$$y_1 = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \beta_3 x_3 + \beta_4 x_4 + \varepsilon$$

$y_1$ : مایندفولنس:

که در آن خطا :

ضریب تعیین در این مدل بیانگر آن است که ۶٪ از تغییرات مایندفولنس از تغییرات شاخص‌های سبک‌های تعلق خاطر به عنوان متغیر مستقل نشأت می‌گیرد.

جدول ۱۶ خلاصه مدل رگرسیونی چندگانه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	آماره دوربین- واتسون
۰,۲۴۷	۰,۰۶۱	۱,۷۰۲

در جدول آنالیز واریانس سطح معنی‌داری کمتر از ۰,۰۰۵ است بنابراین مدل برازش داده شده کارایی مناسب را دارد به عبارت دیگر فرض  $\beta_i=0$  رد می‌شود که این مطلب نیز حاکی از وجود ارتباط معنادار بین شاخص‌های مورد بررسی با مایندفولنس است.

جدول ۱۷ خلاصه نتایج تحلیل واریانس

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجموع مربعات	F آماره	سطح معنی داری
۸,۹۰۳	۳	۲,۹۶۸	۶,۴۱۸	۰,۰۰۰
۱۳۶,۸۷۰	۲۹۶	۰,۴۶۲		
۱۴۵,۷۷۳	۲۹۹			
				رگرسیون
				خطا
				کل

پس از بررسی کارایی مدل، در جدول ۱۷ برآوردی از ضرایب رگرسیونی ارائه شده است. بنابراین مدل نهایی مایندفولنس (به عنوان متغیر وابسته) و شاخص‌های سه گانه (به عنوان متغیر مستقل) به شکل زیر خواهد بود:

$$\text{(تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی)} \times ۱۳۱ - \text{(تعلق خاطر ایمن)} \times ۲۱۹ + ۰/۶۳۷ = \text{مایندفولنس}$$

جدول ۱۸ ضرایب رگرسیونی برای الگوی رگرسیونی چندگانه

معنی داری	سطح	آماره t	ضرایب استاندارد شده بتا	انحراف معیار برآورد ها	برآورد ضرایب رگرسیونی	ضریب ثابت Constant
۰,۰۰۰		۱۴,۸۰۵		۰,۲۴۶	۳,۶۳۷	
۰,۰۰۲		۳,۱۴۳	۰,۱۸۰	۰,۰۷۰	۰,۲۱۹	تعلق خاطر ایمن
۰,۶۳۲		۰,۴۷۹	۰,۰۲۷	۰,۰۹۵	۰,۰۴۶	تعلق خاطر اجتنابی
۰,۰۰۹		-۲,۶۳۴	-۰,۱۴۹	۰,۰۵۰	-۰,۱۳۱	تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی

همانگونه که نتایج جدول (۱۸) نشان می دهد؛ از میان عوامل سبک‌های تعلق خاطر به کار گرفته شده، بعد اول مدل یعنی بین تعلق خاطر ایمن و همچنین بعد سوم مدل یعنی بین تعلق خاطر دوسوگرا یا اضطرابی با مایندفولنس رابطه معنی داری وجود دارد. و بعد دوم مدل یعنی تعلق خاطر اجتنابی از معادله حذف شد. در این بین تعلق خاطر ایمن با ضریب Beta ۱۸۰۰۰ بیشترین رابطه را با مایندفولنس دارد.

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مایندفولنس و تعلق خاطر و اضطراب اجتماعی دانشجویان یاسوج انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. سپس از هر دو گروه به وسیله پرسشنامه‌های مذکور پس از آزمون به عمل آمد. ابزار پژوهش شامل برنامه شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن ویلیامز، سگال و تیزدل (۲۰۰۲) و سه مقیاس استاندارد تعلق خاطر چک و باس (۱۹۸۳) و اضطراب اجتماعی کانر (۲۰۰۰) بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات و بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده گردید. تحلیل نتایج نشان داد، نتایج نشان دادند که آموزش مایندفولنس نتوانسته بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری ایجاد کند.

### محدودیت‌های پژوهش

- 1- از آنجا که سنجش متغیرها از طریق خود گزارشده‌ی است، تکمیل پرسشنامه‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر عائق آزمودنی به معرفی خود یا خودنمایی و استراتژی مدیریت برداشت قرار گرفت.
- 2- گروه نمونه مورد مطالعه حاضر تنها در دانشجویان یاسوج انتخاب شده است. از این رو تعمیم نتایج و به کارگیری ابزار برای مناطق و شهرهای دیگر، با توجه به گستردگی فرهنگی و نژادی، و همچنین روی گروه‌های نمونه دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد.
- 3- استقبال ضعیف پاسخگویان از پروژهای تحقیقاتی و بیهوده دانستن این پروژها از سوی آنان. کنترل متغیرهای مداخله کننده در مطالعات رفتاری کاری دشوار میباشد در این پژوهش نیز متغیرهایی چون سطح اجتماعی- اقتصادی که در نتیجه پژوهش تأثیرگذار است کاملاً قابل کنترل نبود

## منابع

- ۱) ذرگون، حسن. کجباف، محمد باقر. مولوی، حسن و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مایندفولنس بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دانشور رفتار. دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد. ۱۶(۳۴)، ۲۱-۱۳.
- ۲) آذین، احمد و موسوی، سید محمود. (۱۳۹۰). بررسی نقش عوامل آموزشی بر سازگاری اجتماعی دانش-آموزان مقطع متوسطه شهرستان فریدون شهر. جامعه‌شناسی کاربردی، (۱۰۲)، ۱۸۳ - ۲۰۰.
- ۳) احمدپور، مژگان. (۱۳۹۰). شیوه‌های تربیتی والدین و ارتباط آن با رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی. برگرفته از سایت سیاست روز، نوشته شده در ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۰. کد مطلب: ۶۴۱۷۰
- ۴) احمدوند، زهرا. حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۰). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های مایندفولنس. روان‌شناسی سلامت. فصلنامه علمی، پژوهشی. (۲)، ۶۰-۶۹.
- 5) Acarturk, C., Smit, F., de Graaf, R., Van Straten, A., Ten Have, M., Cuijpers, P. (2012). Economic Costs of Social Phobia: A Population-based Study, *Journal of Affective Disors.* 115-421-9.
- 6) Alfano CA, Beidel DC, Turner SM. (2021). Cognition in childhood anxiety: conceptual, methodological, and developmental issues. *J Clin Psychol Rev*; 22:1209-38.
- 7) Alfano, C. A., & Beidel, D. C. (2012). *Social anxiety in adolescents and young adults.* Washington, DC: American Psychological Association Books.
- 8) . Alm, C., & Lindberg. E. (2009). Attributions of shyness- resembling behaviors by shy and non-shy individual Differences. 27.575-585.
- 9) Anderson ND, Lau MA, Segal ZV, Bishop SR. (2022). Mindfulness - based stress eduction and attentional control. *Clin Psychol Psychother.* (14):449-63.
- 10) Arkin RM, Appelman AJ, Burger JM. (2018). Social anxiety, self-presentation, and the self-serving bias in causal attribution. *J Personal Soc Psychol*; 38:23-35.
- 11) Arrindell, W. A.; Emmelkap, P.M.; Monsma, A. and Brilman, E. (2021). "The role of perceived parental rearing practices in the etiology of phobic disorders: a controlled study".
- 12) Brj psychiatry, 143: 183- 87. Astin, J.A. (2022). Stress reduction through mindfulness meditation: effects on psychological symptomatology, sense of control and spiritual experiences. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- 13) Baer, R. A., (2020) 1303). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. American Psychological Association.
- 14) Baggerly J, Parker M. (2015). Child-Centered group play therapy with African American boys at the elementary school level. *J Counsel Develop* 83:387-91.
- 15) Beidel, D.C., Rao, P.A., Wong, N., & Alfano, C.A. (2020). Social skills and social phobia: An investigation of DSM-IV subtypes. *Behavior Research and Therapy*, 48, 992-1001. between shyness and social phobia. *Anxiety Disorder*, 16: 585-598.
- 16) Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. (2019) The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis.
- 17) *J Psychosom Res.* (68):539-544. Breslin FC, Zack M, McMain S. (2019). (An information-processing analysis of mindfulness :Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clin Psychol: Sci Pract.* 9(3):275-99.
- 18) Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. (2017) Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychol Inq*; 18:272-81. Bruch MA, Belkin DK. (2007).