

## اثر بخشی آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان

نجمه معتمدی<sup>۱</sup>، هاجر براتی احمد آبادی<sup>۲\*</sup>، زهره علادینی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۱۳

DOI:10.30495/JISDS.2022.68859.11779

### چکیده

احساس ارزشمندی و پذیرفته‌شدن از سوی همسالان و جامعه که پذیرش اجتماعی نامیده می‌شود؛ برای هر فردی بسیار مهم است زیرا پذیرش اجتماعی فرد را در برابر انواع مشکلات جسمی و روانی مقاوم می‌سازد. پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری را کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان تشکیل می‌دادند که در سال ۱۳۹۹ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، سپس در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) و به پرسش‌نامه‌ی مقیاس پذیرش اجتماعی مارلو-کراون قبل و بعد از مداخله پاسخ دادند. محتویات جلسات آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ۶ جلسه ارائه شد. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار spss مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان معنی‌دار بود ( $p < 0.05$ ) و پذیرش اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. براساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی پذیرش اجتماعی دانشجویان را افزایش می‌دهد. با توجه به این یافته بر به کارگیری این مداخله‌ی آموزشی در سایر متغیرها و نیز برای سایر افراد جامعه نیز تأکید می‌شود.

**واژگان کلیدی:** آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پذیرش اجتماعی، تاب‌آوری

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد، گروه روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی المهدی مهر اصفهان، ایران  
(Email: Motamedinajmeh97@gmail.com)

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).  
(Email: dr.habarati@gmail.com)

<sup>۳</sup> استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی المهدی مهر اصفهان، ایران  
(Email: Zohrealadini@yahoo.com)

## مقدمه

انسان موجودی است اجتماعی که از همان بدو تولد درگیر مناسبات اجتماعی می‌شود و به مرور زمان دیدگاه و نظر وی نسبت به زندگی در اثر این تعاملات شکل می‌گیرد، به گروه‌ها می‌پیوندد، الگو پذیری می‌کند و رشد و تعالی می‌یابد (رستمیان و رستمیان، ۱۳۹۸). به همین دلیل افراد مایل‌اند که در اجتماع نزد همسالان مورد پسند واقع شوند، مطلوبیت اجتماعی کسب کنند و پذیرش اجتماعی<sup>۱</sup> به دست آورند. پذیرش اجتماعی یکی از نیازهای روانی بشر به ویژه نسل جوان می‌باشد، نوجوانان به رفاقت و پذیرش در جمع دوستان، دوستی با همسالان و جذب گروهی اهمیت فراوانی می‌دهند. وقتی پذیرش و مقبولیتی را که در جستجویش بودند تا حدودی دریافت کردند احساس لذت می‌نمایند که این امر می‌تواند در کیفیت شکل‌گیری شخصیت آنها اثرگذار باشد (ترکمان و سهل‌البیع، ۱۳۹۹). یکی از موضوعاتی که امروزه در بین قشر جوان، به خصوص در میان دختران اهمیت فراوانی دارد، میزان پذیرش اجتماعی آنان از طرف جامعه می‌باشد. پذیرش اجتماعی فرایندی از اجتماعی شدن فرد در یک جامعه مدنی است که مشخصه اصلی آن پذیرش هنجارها و ارزش‌ها خاصی است که توسط جامعه به فرد ارائه می‌گردد (ناصری و کوروش نیا، ۱۳۹۶). پذیرش اجتماعی برآیند نفوذ اجتماعی، همنوایی، قضاوت اجتماعی و بازخوردهای دیگران است و طبق آن افراد دوست دارند که براساس هنجارهای فرهنگی خود رفتارهای مورد پسند دیگران را نشان دهند (گید و راولتندز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). پذیرش اجتماعی به معنای درک فرد از جامعه با توجه به خصوصیات سایر افراد است که شامل پذیرش دیگران، اعتماد به دیگران و نگاه محبت آمیز به ماهیت انسان می‌شود (هرتزوگ و زبروسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). پذیرش اجتماعی را می‌توان به عنوان یک قضاوت جمعی درک کرد که نه تنها ذهنی است، بلکه ترکیبی از برداشت‌ها و نظرات افراد مختلف است (کوئل، اولسو، میشل، ویلیامسون و بول<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). پذیرش اجتماعی به معنای آن است که افراد تمایل دارند فردی دیگر را در گروه و روابط خود قرار دهند؛ پذیرش اجتماعی در یک پیوستار رخ می‌دهد که از تحمل حضور فرد دیگر تا دنبال کردن فعالانه فرد به عنوان یک شریک ارتباطی در نوسان است (صنعتگر و اسماعیلی، ۱۳۹۹).

همچنین پذیرش اجتماعی را حرف زدن و رفتار مطابق انتظارات دیگران می‌نامند. پذیرش اجتماعی در شکوفایی با سلامت روان ارتباط دارد و می‌توان کیفیت ارتباط با جامعه را عضو پیوستگی و یکپارچگی فرد دانست. پذیرش اجتماعی در واقع برآیند چندین پدیده اجتماعی همچون نفوذ اجتماعی، همنوایی، قضاوت اجتماعی و نگرش‌های افراد می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت پذیرش اجتماعی یعنی اینکه بیشتر مردم به منظور سازگارشدهن با دیگران از زاویه دید آنها بنگرند و مانند آنها عمل کنند. این امر اغلب دیگران را از اینکه صادقانه خود واقعی‌شان را بروز دهند باز می‌دارد. همچنین بر پاسخ‌ها و واکنش‌هایی دلالت می‌کند که برخی افراد تمایل دارند در اجتماع مورد پسند واقع شوند و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند، این گونه پاسخ‌ها را از خود بروز می‌دهند. افراد دارای پذیرش اجتماعی، اجتماع را به صورت مجموعه‌ای کلی و عمومی درک می‌کنند که از افراد مختلف تشکیل شده‌است و به دیگران به عنوان افراد با ظرفیت و مهربان، اعتماد و اطمینان دارند و باور دارند که مردم می‌توانند مؤثر باشند. این افراد دیدگاه مطلوبی درباره‌ی ماهیت انسان دارند و با دیگران احساس راحتی می‌کنند (اردستانی، بنی‌سی و زمردی، ۱۴۰۰).

بنابراین پذیرش اجتماعی باعث می‌شود که افراد از مهارت‌های ارتباطی بین فردی و حمایت اجتماعی بالایی برخوردار شوند، به گونه‌ای که مقبولیت و پذیرش اجتماعی از سوی همسالان باعث دریافت حمایت‌های اجتماعی لازم از سوی گروه دوستان می‌شود. همچنین پذیرش اجتماعی به پاسخ‌هایی اشاره دارد که افراد دوست دارند براساس هنجارهای فرهنگی در اجتماع مورد پسند واقع شده و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند، به طوری که مشکل در ارتباط اجتماعی و حل مسائل اجتماعی می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در پذیرش اجتماعی گردد (حاتم طهرانی مقدم، موسوی نیک و ملکوتی، ۱۳۹۹).

<sup>1</sup> Social acceptance

<sup>2</sup> Gaede & Rowlands

<sup>3</sup> Hertsberg & Zebrowski

<sup>4</sup> Koelle, Olsson, Mitchell, Williamson & Boll

همچنین انسان موجودی اجتماعی است و به همین دلیل از لحظه‌ی تولد تا آخر عمر در اجتماع به سر می‌برد و دائماً در تعامل با انسان‌های دیگر است. او دریافته است که در جمع بودن می‌تواند مشکلات او را مرتفع نماید و به همین منظور همواره یاد می‌گیرد که چگونه بایستی در جمع زندگی کند و نیازهای خود را ارضاء نماید. به همین دلیل پذیرش فرد از سوی جامعه اهمیت بسیار زیادی دارد و لزوم افزایش پذیرش اجتماعی در زندگی فرد مطرح می‌شود. اینکه چگونه و با چه کیفیتی در جمع حضور یابد و رفتارهای گروهی متناسب و مقبولی را از خود بروز دهد (زیستی، ۱۴۰۰). بنابراین اعمال مداخله‌ها و برنامه‌های آموزشی که امکان پذیرش اجتماعی فرد از سوی دیگران را افزون می‌کند؛ اهمیت بسیار زیادی دارد.

عسگری و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان رابطه پذیرش اجتماعی و نقش جنسیتی (آندروژنی) با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دختر نشان دادند که بین پذیرش اجتماعی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد و بین آندروژنی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین یافته‌ها نشان داد که پذیرش اجتماعی و آندروژنی به ترتیب پیش‌بینی کننده بهزیستی روانشناختی می‌باشد (دیگان و راست روش طبیعی، ۱۳۹۴).

یکی از مداخله‌هایی که اخیراً در روانشناسی توجه بیشتری را به خود جلب نموده است تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> است (کندی، زولینگ، برمگ و گورلینگ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی شامل دو تمرین است؛ یادگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای برخورد مؤثر با افکار و تجارب ناخواسته و ناخوشایند و یادگیری مهارت‌های تاب‌آوری برای تقویت رشد رفتارهای مثبت در راستای اهداف و ارزش‌های فرد می‌باشد (میسرتا، داویس، تمکیت، لورنز، دارابی و استونینگتون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی به عنوان حالت برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند (مک کی و والکر<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). فرایند ذهن‌آگاهی سبب می‌گردد تا فرد به زمان حال تمرکز نموده و از فکر کردن به گذشته و آینده که عامل بسیاری از مشکلات روانی است خودداری نماید. ذهن‌آگاهی منجر به ارتقای شادکامی افراد می‌شود (میربلوک بزرگی، اسدی، عابدینی، آوریده، ۱۳۹۹). فردی که دارای مهارت ذهن‌آگاهی است در هنگام برخورد با مشکلات منعطف‌تر و از توانایی سازگاری بالایی برخوردار است. هرچه ذهن‌آگاهی افزایش پیدا کند به موازات آن آرامش فرد، عملکرد انطباقی فرد، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مثل درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران و رضایتمندی نیز افزایش پیدا می‌کند (افکاری شهرستانی، کشاورز، درستکار، تبریزی و خزائی، ۱۳۹۵). افزایش ذهن‌آگاهی با افزایش کارکردهای مثبت روانشناختی، کاهش نشانه‌های درد و استرس افراد آسیب دیده روانی همراه است. ذهن‌آگاهی روشی است برای ارتباط بهتر با زندگی و معنادار کردن آن و از این طریق باعث افزایش بهزیستی افراد می‌شود و ذهن‌آگاهی یک چهارچوب متعادل ذهنی است که از بزرگنمایی‌های هیجانی و ناگوار جلوگیری می‌کند و فرصتی فراهم می‌سازد که فرد از حالت‌های هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجان‌ها فاصله بگیرد و از بروز نشخوارهای ذهنی، فشار و استرس‌های مختلف جلوگیری می‌کند (کرد، ۱۳۹۵).

همچنین تاب‌آوری یکی از ویژگی‌های شخصیتی به حساب می‌آید که در موقعیت‌های چالشی و استرس‌زا به کمک فرد می‌آید. تاب‌آوری روانشناختی نوعی توانمندی محسوب می‌شود که به طی کردن با قدرت شرایط سخت زندگی منجر می‌شود و از نظر روانشناختی نیز فرد را محکم‌تر می‌سازد. همچنین فرد تاب‌آور، توانایی حل مسئله خود را افزایش می‌دهد و در مقابل مشکلات مقاوم‌تر می‌شود (رحیم پور، عارفی و منشئی، ۱۴۰۰). افرادی که از تاب‌آوری بالایی برخوردارند، انسجام اجتماعی دارند و در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند (کاکو و مالیز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹)، از عزت‌نفس، توانایی شناختی و مهارت‌های اجتماعی

<sup>۱</sup> Mindfulness-Based of Resilience

<sup>۲</sup> Canady, Zulling, Brumage & Goerling

<sup>۳</sup> Mistretta, Davis, Temkit, Lorenz, Darby & Stonnington

<sup>۴</sup> Mckay & walker

<sup>۵</sup> Kako & Mayner

برخوردارند (مائو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ هارنر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). دانشجویان دارای تاب‌آوری برای مقابله با استرس‌ورهای که دائماً در اجتماع دارای تغییر هستند بهتر از دیگر افراد عمل می‌کنند و در مقابل پذیرش تجربیات جدید و نیازهای در حال تغییر آماده هستند (کوهن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷).

از این رو کریستوفر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی روی افسران پلیس به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به کاهش استرس، اختلال خواب و افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌شود. همچنین کریستوفر و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی بر روی ۴۳ افسر پلیس برنامه آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به منظور بررسی بهبود ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، استرس، نتایج سلامتی و عملکرد عاطفی را اجرا کردند. نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، استرس، فرسودگی شغلی، هوش هیجانی، اختلاف در تنظیم هیجان، سلامت روان، سلامت جسمی، عصبانیت، خستگی و اختلال خواب بهبود قابل توجهی پیدا کرده است.

راماسیوبرامانین<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان ذهن‌آگاهی، کنارآمدن با استرس و تاب‌آوری انجام داد. این پژوهش در میان دانشجویان انجام شد که در طی آن، آموزش‌هایی در زمینه‌ی ذهن‌آگاهی مانند نفس‌کشیدن عمیق، تن‌آرامی و تجسم دریافت می‌کردند. نتایج نشان‌دادند گروه برخوردار از آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی دارای تمرکز بهتر، خواب راحت‌تر و شیوه‌های بهتر برخوردار با استرس و تاب‌آوری بیشتری‌اند (رحیم‌پور، عارفی و منشی، ۱۴۰۰).

به نظر می‌رسد که آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ایجاد و حفظ مهارت‌های برقراری ارتباط اجتماعی بسیار مؤثر باشد و افرادی که از تاب‌آوری بالایی برخوردارند به راحتی بتوانند تنش ایجاد شده در روابط با دیگران را مدیریت کنند. همچنین پذیرش اجتماعی تجربه‌ای اقلان‌کننده و لذت‌بخش است که باعث ارتقای سلامت روان، بهزیستی، تاب‌آوری و تحمل فرد در برابر استرس‌ورهای زندگی می‌شود (رینهارد<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). با این وجود این سوال مطرح است که آیا آموزش مداخله تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند بر پذیرش اجتماعی مؤثر باشد و آن را بهبود دهند؟ برای پاسخ به این سوال، این پژوهش تاثیر آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر روی پذیرش اجتماعی دانشجویان را بررسی می‌کند.

## روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۹ تشکیل دادند. نمونه‌ی مورد مطالعه شامل ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند و در ۲ گروه آزمایش و گواه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. گمارش شرکت‌کنندگان به گروه‌های آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی و با استفاده از جدول اعداد تصادفی صورت گرفت. به این صورت که به هر فرد یک شماره اختصاص داده شد و افراد دارای شماره زوج در گروه آزمایش و افراد دارای شماره فرد در گروه کنترل قرار گرفتند (محمدی و جانانی، ۱۳۹۵).

به منظور گردآوری داده از مقیاس پذیرش اجتماعی مارلو-کراون<sup>۷</sup> استفاده شد. آزمون مقیاس پذیرش اجتماعی توسط مارلو و کراون در سال ۱۹۶۰ به منظور سنجش میزان پذیرش اجتماعی افراد ساخته شد، که یکی از معتبرترین مقیاس‌های سنجش پذیرش اجتماعی است. این مقیاس دارای ۳۳ عبارت است و پاسخ دهنده باید با انتخاب یکی از گزینه‌های بلی یا خیر موافقت یا

<sup>1</sup> Mao

<sup>2</sup> Hornor

<sup>3</sup> Cohen

<sup>4</sup> Christopher

<sup>5</sup> Ramasubramanian

<sup>6</sup> Reinhard

<sup>7</sup> Scale Social acceptance Marlu Crowan

مخالفت خود با هر یک از عبارات آن را مشخص کند. در یک پژوهش پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار ۰/۶۶ برای آن به دست آمده است (عظیمی، شریعتمداری و نعیمی، ۱۳۹۷) و روایی پیش بین از نوع همزمان آن با مقیاس قلدری ایلینویز<sup>۱</sup> از اسپل ایچ و هولت<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) مقدار ۰/۲۵- در سطح معناداری ۰/۰۱ ذکر شده است (صمدی‌فر و نریمانی، ۱۳۹۶). در خارج از کشور در یک پژوهش برای بررسی پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۷۲ به دست آمده است (وانگ، متارنز، یانگ، هان و کاتانزارو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

جلسات آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به صورت آنلاین در ۶ جلسه اجرا شد. در جلسه اول و قبل از مداخله، پرسشنامه‌ها در گروه آزمایش و گواه توزیع، تکمیل و جمع‌آوری گردید. در هر جلسه محتویات جلسات مطابق با جدول ۱ برای گروه آزمون اجرا گردید. در هر جلسه چند تکنیک ذهن‌آگاهی توسط پژوهشگر توضیح داده می‌شد و شرکت‌کنندگان آن را اجرا می‌کردند و سپس احساساتی را که در عین انجام یا پس از انجام آن تکنیک تجربه می‌کردند را بیان می‌کردند و همان تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را که در جلسه کار شده بود را به عنوان تکلیف هر روز انجام می‌دادند، سپس پرسشنامه‌ها در پس آزمون تکمیل و جمع‌آوری گردید. تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس). با استفاده از نرم افزار spss-20 انجام شد، طرح آموزشی به شرح زیر است:

جدول ۱: محتویات آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	معارفه و بیان اهداف دوره، توضیح مفاهیم تاب‌آوری، آموزش توجه و آگاهی، تمرین تنفس (غیر رسمی)
جلسه ۲	آگاهی از تنفس، مفاهیم ذهن‌آگاهی، اسکن بدن، شفقت
جلسه ۳	مقابله با احساسات جسمی دشوار، مفاهیم اصلی، آگاهی از مدیتیشن درد و ناراحتی
جلسه ۴	مقابله با شرایط هیجانی دشوار، نام‌گذاری هیجانات در مدیتیشن
جلسه ۵	مقابله با افکار ناخودآگاه و منفی، مفاهیم اصلی، آمیختگی و گسلش، تمرین با افکار گسلش، مدیتیشن
جلسه ۶	خودانتقادگر و خودمشفق، مهارت‌های تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی

(میسترتا و همکاران، ۲۰۱۸)

## یافته‌ها

در این پژوهش ۱۰ نفر دانشجوی کارشناسی و ۵ نفر دانشجوی ارشد در گروه آزمایش و ۹ نفر دانشجوی لیسانس و ۶ نفر دانشجوی ارشد در گروه گواه قرار گرفتند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیر پذیرش اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی پذیرش اجتماعی در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	واریانس
پذیرش اجتماعی	پیش آزمون	گواه	۱۵	۷۳/۴	۱۰/۵۷	۱۱۱/۸۲
		آزمایش	۱۵	۷۹/۲۶	۱۲/۵۸	۱۵۸/۴۹
پس آزمون	پس آزمون	گواه	۱۵	۷۳/۱۳	۱۰/۶۴	۱۱۳/۴۱
		آزمایش	۱۵	۹۰/۲	۱۰/۵۱	۱۱۰/۶

<sup>۱</sup> Illinois

<sup>۲</sup> Espelage & Holt

<sup>۳</sup> Mearns, Yang, Han & Cantazaro

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر پذیرش اجتماعی با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجدور انا	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۵۳۳/۹۳۰	۱	۱۵۳۳/۹۳۰	۲۵/۸۴۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۹	۰/۹۹۸
گروه	۶۱۱/۴۰۱	۱	۶۱۱/۴۰۱	۱۰/۳۰۳	۰/۰۰۳	۰/۲۷۶	۰/۸۷۲
خطا	۱۶۰۲/۲۰۴	۲۷	۵۹/۳۴۱	-----	-----	-----	-----
کل	۲۱۴۴۲۰	۳۰	-----	-----	-----	-----	-----

با توجه به جدول (۳) سطح معناداری متغیر گروه از ۰/۰۵ کمتر است (آماره آزمون برابر ۱۰/۳۰۳ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۳). بنابراین بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، متغیر گروه اثر معنی‌داری بر میانگین نمره پذیرش اجتماعی دارد. یعنی با کنترل پیش‌آزمون، میانگین نمره پذیرش اجتماعی در دو گروه گواه و آزمایش متفاوت است. در این جدول نیز مجدور انا میزان تأثیر یا تفاوت هر متغیر بر متغیر وابسته پذیرش اجتماعی را نشان می‌دهد. به عنوان مثال تأثیر یا تفاوت متغیر گروه برابر با ۲۷/۶ می‌باشد؛ یعنی تقریباً ۲۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات متغیر وابسته پذیرش اجتماعی مربوط به متغیر گروه می‌باشد. همچنین توان آماری نیز برابر ۰/۸۷۲ محاسبه شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام شد. نتایج نشان دهنده آن بود که بین نمره پذیرش اجتماعی گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اینکه آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان تأثیر دارد، تأیید شد. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات فتحی و جواد زاده (۱۳۹۵) و دهقانی، گلستانه و زنگویی (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. احساس ارزشمندی و پذیرفته شدن از سوی همسالان و جامعه با عنوان پذیرش اجتماعی شناخته شده است (فریرا، آگویار، کوریا، هیالهو و پیمنتل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). هر انسانی نیاز مبرم به پذیرش اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و جامعه دارد. به دلیل اینکه پذیرش اجتماعی در برابر انواع مشکلات جسمی و روانی فرد را مقاوم می‌کند و به فرد اعتماد به نفس کافی در مقابل مشکلات زندگی می‌دهد (فتحی و جواد زاد، ۱۳۹۵).

آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در دانشجویان سبب می‌شود که افکار و عقاید خود را مطرح کنند، بر کنش و واکنش خود نسبت به دیگران نظارت کنند، قضاوت خود را نسبت به دیگران بهبود بخشند، به راحتی روابط مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار کنند و به دنبال بازخوردهای مثبتی که از آن‌ها دریافت می‌کنند؛ حرمت خود را تقویت کنند که در نهایت منجر به افزایش پذیرش از سوی دیگران می‌شود (دهقانی، گلستانه و زنگویی، ۱۳۹۷).

ذهن‌آگاهی به شخص کمک می‌کند تا بتواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آن‌ها آگاه شده و به گونه‌ای مؤثر آن‌ها را کنترل کند تا منجر به واکنش ناپخته و ناسالم نشود و بهتر و منطقی‌تر به شناخت نیاز و خواسته‌های خود و یافتن راه مناسب برای برآوردن آن‌ها پردازد (دیکسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین این فرایند به شناسایی و آگاهی از اهداف زندگی و ارزش‌ها و عقاید فردی پیرامون مسائل مختلف منجر می‌شود که خود تضمین‌کننده ثبات فردی در رفتار و هیجانات به خصوص در موقعیت‌های حساس و خاص می‌شود و باعث پرورش تنظیم هیجان در رویارویی با مسائل و شرایط مختلف می‌شود. با آگاهی یافتن افراد از ابعاد وجودی و فرایندهای درونی خود و افزایش شناخت آن‌ها نسبت به این ابعاد اعم از نیازها، پتانسیل‌های درونی، کمبودهای شخصیتی و درونی، اهداف و ارزش‌ها می‌توان آن‌ها را در برخورداری از شیوه و سبک سازگارانه و سازنده در مواجهه با

<sup>1</sup> Ferreira, Aguiar, Correia, Fialho & Pimentel

<sup>2</sup> Dixon

امور مختلف زندگی از جمله مواردی که فرد در آن دچار ضعف و شکنندگی است، یاری رساند (پارک و داندرا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی فرد را افزایش می‌دهد و هنگامی که آشفتگی ذهن کم می‌شود فرد بهتر می‌تواند احساسات خود و دیگران را بشناسد بدین صورت فرد ارتباط بهتری با دیگران برقرار می‌کند که منجر به پذیرش اجتماعی بیشتر فرد توسط دیگران می‌گردد.

افراد تاب‌آور دارای جهت‌گیری مشخص در زندگی هستند، در ارتباط با دیگران نقش حمایتگرانه دارند، دارای قدرت درونی بالایی هستند و کمتر تنیدگی را تجربه می‌کنند. در مجموع پژوهشگران معتقدند افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌های مشترکی مانند روابط مطلوب با همسالان، جدیت در کار، مهارت حل مسئله اثر بخش و سطوح بالاتر رضایت از زندگی و شادی هستند (مهدی پسندیده و کرامت، ۱۳۹۸). هنگامی که تاب‌آوری افزایش می‌یابد فرد می‌تواند تفاوت‌ها و ناهماهنگی‌ها را بهتر بپذیرد، بنابراین فرد بهتر می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و روابط خود را با دیگران ارتقا می‌بخشد، که این موارد به نوبه‌ی خود سبب پذیرش اجتماعی فرد از سوی دیگران می‌شود.

آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی سبب می‌شود که ذهن آشفته و پریشان فرد آرام شود و سبب آرمیدگی ذهن فرد می‌شود بنابراین فرد بهتر می‌تواند دیگران و واقعیت اطراف را قضاوت کند و آن را بپذیرد و این نیز به نوبه‌ی خود سبب پذیرش دیگران نسبت به فرد می‌شود. پذیرش اجتماعی وسیله‌ای است که در خلال آن فرد یاد می‌گیرد که چگونه دنیای خود را بشناسد و چگونه با دیگران رابطه متقابل برقرار کند و اینکه در هر شرایطی چه باید کرد و چه نباید کرد (بهادری خسرو شاهی و برقی، ۱۳۹۸).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انتخاب گروه نمونه که فقط دانشجویان دانشگاه اصفهان بودند، اشاره کرد، که می‌تواند از اعتبار بیرونی پژوهش بکاهد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران آینده نمونه مورد مطالعه را از مناطق مختلف و شهرهای مختلف و با حجم بیشتر جهت بررسی متغیرها در نظر بگیرند تا نتایج از جامعیت بیشتری برخوردار شوند و به شکل فراگیر در ارتقاء آن در جامعه نقش ایفا نماید. با توجه به اثر بخش بودن آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان بر اهمیت کاربرد این روش آموزشی، در مورد بقیه‌ی افراد جامعه نیز تأکید می‌شود. همچنین آموزش تاب‌آوری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به دانشجویان و گروه‌های دیگر داده شود و از این طریق پذیرش اجتماعی را در جامعه بهبود می‌دهیم که باعث می‌شود افراد روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند و خیلی از بحران‌هایی که به خاطر عدم پذیرش اجتماعی و نبود روابط اجتماعی مطلوب برای افراد پیش می‌آید مانند اعتیاد، افسردگی و افت عملکرد کنار گذاشته شود و احتمال آن‌ها کاهش یابد.

## منابع

- Afkari Shahrestani, Z., Keshavarz, A., Dorostkar, M., Tabrizi, F., Khazayi, F. (2017). The relationship between mindfulness and well-being with marital satisfaction. *Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 2(15), 43-51. [Persian]
- Aminzadeh M. S, Bagheri F.(2022). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Relationship between Mindfulness and Impulsive Purchasing Behavior, *Social psychology reseach*, 11(42), 111-128 [Persian].
- Ardestani Balaei Z, Beny C P, Zmorodi S. (2021). Effectiveness of emotional therapy on psychological well-being, social acceptance and social competence of teachers, *Bi-quarterly survey of educational science and counseling*, 7(14), 147-168[Persian].
- Asgari P, Ehteshamzadeh P , Pirzamani S. (2010). Relationship of social acceptance, sex-role (androgyny) with psychological well-being in female students of Islamic Azad University branch Andimeshk, *Women and culture scientific-research quarterly*, 2(5), 99-110[Persian].

<sup>1</sup> Park & Dhandra

- Azimi D, Shariatmadary A, Naimi E. (2018). The effectiveness of psychological toughness training on academic self-efficacy and social acceptance of students, *Quarterly of Educational Psychology Allameh Tabataba'i University*, 14(48), 87-102 [Persian].
- Canady, B. E., Zulling. K. J., Brumage, M. R., & Goerling, R. (2021). Intensive Mindfulness-based Resilience Training in First Responders: A pilot study. *Health Behavior and Policy Review*, 8(1), 60-70.
- Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A. L., & Zava, D. T. (2016). A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(1), 15-28.
- Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, L. R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., ... & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry research*, 264, 104-115.
- Dehghani, Y., Golestaneh, S. M. & Zangoei, S. (2018). Effectiveness of emotion regulation training on school burnout, social acceptance and affection of students with learning disabilities. *Journal of Applied Psychology*, 12(2): 163-182 [persian].
- Deygaan G., Rastravesh A. (2016). Investigating the relationship between social acceptance, self-esteem and social intimacy in students of Islamic Azad University, Lahijan branch, The second conference of humanities, *psychology and social science*, 1-14 [Persian].
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., & Shaffer, J. L. (2019). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 15-20.
- Espelage DL, Holt MK. (2001). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional Abuse*, 2 (2-3), 123-142.
- Fatha A, Gavadzade F. (2015). Effectiveness of communication skills training on increasing social acceptability (social acceptance) in aggressive female students of the first secondary level of Falowerjan city, 5<sup>th</sup> National conference of Psychology, Consultation and social work, 1-6 [Persian].
- Ferreira M, Aguiar C, Correia N, Fialho M, Pimentel JS. (2019). Friendships and Social Acceptance of Portuguese Children with Disabilities: The Role of Classroom Quality, Individual Skills, and Dosage. *Topics in Early Childhood Special Education*, 39 (3), 183-591.
- Gaede, J., & Rowland, I. H. (2019). The value of multiple perspective: Problem-solving and critique in the evaluation of social acceptance research-A response to M. Wolsink. *Energy Research & Social Science*, 48, 262-268.
- Ghonche S, Golpour R. (2020). The Relationship between Resilience and Social Support with Social Health in Students: The Moderating role of Self-compassion, *Social psychology research*, 12(45), 45-64 [persian].
- Hatam Tahrani Moghadam L., Mousavi Nike M., Kazem Malakouti S. (2020). The effectiveness of Lacanian analysis group therapy on empathy, social acceptance and social competence in adolescent girls in Tehran city: two months follow-up, *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(4), 105-121 [persian].
- Hertsberg, N., & Zebrowski, P. M. (2016). Self-Perceived competence and social acceptance of young children who stutter: Initial finding. *Journal of Communication Disorder*, 64, 18-31.
- Hornor, G. (2017). *Resilience*. *Journal of Pediatric Health care*, (31) 384-390. <https://dx.doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>.
- Jafari Shalkohi A, Asadi Majareh s, Akbari B. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Training on Resiliency and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Pregnant Women, *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(2), 43-53 [Persian].
- Kako, M., Mayner, L. (2019). The experience of older people in japan four year after the tsunami. *Journal of Collegian*, (26) 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2018.06.001>.
- Koelle M, Olsson T, Mitchell R, Williamson J, Boll S. (2019). What in (un) Acceptable? Thoughts on social Acceptability in HCL Research, 26(3), 36-40.
- Kurd, B. (2016). Prediction of Nursing Students' Subjective Well-being based on Mindfulness and Self-compassion. *Iranian Journal of Medical Education*, 16, 273-282. [Persian]
- Lahak A, Asadi J. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Training on Attention and Aggression in Children less than 12 Years Old, *Social psychology research*, 10(40), 10-20 [Persian].
- Mao, X., Loke, A.Y., man Fang, O.W., Hu, X (2019). What it takes to be resilient: The views of disaster healthcare rescuers. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 36 (2019) 101112. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2019.101112>
- McKay, T., & Benjamin R. W. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168: 110412.



- Mirbolok Bozorgi, A., Asadi Majareh, S., Abedini, M., Avarideh, S. (2020). Evaluating Communication Model of Mindfulness with Happiness According to the Role of SelfCompassion, Self-Esteem and Emotion Regulation in Student. *Journal of Modern Psychological Researches*, 14(56), 271-292. [Persian]
- Mistretta, E. G., Davis, M. C., Temkit, M. H., Lorenz, C., Darby, B., & Stonnington, C. M. (2018). Resilience training for work-related stress among health care workers: results of a randomized clinical trial comparing in-person and smartphone-delivered interventions. *Journal of occupational and environmental medicine*, 60(6), 559-568.
- Mohammady M, Janani L. [Randomization in randomized clinical trials: From theory to practice]. Hayat, *Journal of School of Nursing and Midwifery*, Tehran University of Medical Sciences. 2016; 22(2): 102-114. [Persian]
- Mortezazadeh M, Rafezi Z, Eskandari H. (2021). Comparison of the Effect of Experimental Induction of Social Exclusion with Social Acceptance on Cognitive Flexibility, *Social Cognition*, 10(1), 9-25 [Persian].
- Nasery E, koroshnia M. (2017). Examining the relationship between critical thinking tendency and social acceptance through moral intelligence in students, 4<sup>th</sup> *International conference on recent innovation in psychology*, 1-16 [Persian].
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212.
- Pasandideh MM, Keramat N. Effectiveness of communication skills training on interpersonal relationships, resilience, and stress in people with hearing impairment. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2020; 6(4): 119-130 [Persian].
- Rahsepar T, khayer M, Barzegar M, Korosh M. (2020). The effect of positive and negative emotional schemas on academic motivation with the mediation of social acceptance in secondary school students, *Journal of Social Psychology*, 14(56), 87-97 [Persian].
- Rahimpuor S, Arefi M, Manshahi G, R. (2020). The Effectiveness of Mixed Method of Time perspective and Mindfulness Education on Resilience and Wisdom, *Positive Psychology Research*, 7 (1), 25, 35-52 [Persian].
- Ramasubramanian, S. (2019). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308-321.
- Reinhard, M. A., Dewald-Kaufmann, J., Wüstenberg, T., Musil, R., Barton, B. B., Jobst, A., & Padberg, F. (2020). The vicious circle of social exclusion and psychopathology: A systematic review of experimental ostracism research in psychiatric disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 270(5), 521-532.
- Rostamian N, Rostamian O. (2019). Investigating the relationship between social acceptance and psychological capital and depression in immigrant student, 6<sup>th</sup> National conference on management & humanistic science research in Iran [Persian].
- Sanatgar R, Esmaeili M. (2020). The effectiveness of group play therapy on improving social acceptance and hope in children with cancer, *Applied family therapy*, 1(2), 125-140 [Persian].
- seydmoradi K, Shafiabady A, Farrokhi N A, salimi Bajestani H, Ghafoori A. (2019). Exploring the process of utilizing social capital in Resilience of Earthquake survivors in Kermanshah: A Qualitative Study, *Social psychology research*, 9(36), 89-114 [persian].
- Turkman S, Sahl al-Bai E. (2021). The relationship between irrational beliefs and social acceptance and academic adjustment of female students in the third grade of secondary school in Hamedan city, 7<sup>th</sup> *National conference on social science and psychology* [Persian].
- Wang G, Mearns J, Yang X, Han P, Catanzaro S J. (2019). Measuring generalised expectancies for negative mood regulation in China: The Chinese language Negative Mood Regulation scale. *International Journal of Psychology*, 54 (2), 223-231.
- Zisty A. (2021). The effect of psychodrama on social adaptation and social acceptance of students, *Specialized Journal of Art and Health Studies*, Neishabour Univ Med Sci, 3(6), 4-12 [Persian].

## The effectiveness of mindfulness based resilience training on social acceptance of Isfahan University students

**Najmeh Motamedi**<sup>1</sup>

*Masters general Psychology, Almahdi Mehr Isfahan Institute of higher Education, Iran*

**Hajar Barati Ahmadabadi**<sup>2</sup>

*Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Iran (corresponding author)*

**Zohre Alaedini**<sup>3</sup>

*Assistant Professor, Department of Psychology, Almahdi Mehr Isfahan Institute of higher Education, Iran*

**Abstract:** *Feeling valued and accepted by peers and the community is called social acceptance; It is very important for every person because social acceptance makes a person resistant to all kinds of physical and mental problems. This study aimed to investigate the mindfulness-based resilience training on social acceptance of Isfahan University students. The research method was quasi-experimental pre-test-post-test with a control group. The statistical population consisted of all the students of the University of Isfahan who were studying in this university in 2020, 30 students were selected by convenience sampling method, They were then randomly divided into experimental and control groups (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) and before the questionnaires to Marler Crown Social Acceptance Scale before and after They ponded after the intervention. The contents of mindfulness-based resilience training sessions were presented in 6 sessions. Research data were analyzed using an analysis of covariance in SPSS software. The results showed that mindfulness-based resilience training was significant on students social acceptance  $p < 0.05$ , and social acceptance has increased in the experimental group compared to the control group. Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness-based resilience training increase their social acceptance. According to this finding, it emphasizes the application of this educational intervention in other variables as well as for other members of society.*

**Keywords:** *social acceptance, mindfulness-based of resilience training, Resilience.*

---

<sup>1</sup> Email: motamedinajmeh97@gmail.com

<sup>2</sup> Email: dr.habarati@gmail.com (Corresponding Author)

<sup>3</sup> Email: Zohrealaedini@yahoo.com