

Research Paper



The Mediating Role of Rejection Sensitivity and Self-esteem in Relationship between Mindfulness and Psychological Well-being among Adolescents



Sara Ebrahimi^{1*}, Elaham Mousavian Khatir²

1. Assistant, Faculty member of Organization for Educational Research and Planning (OERP), Tehran, Iran.
2. M.A. student in General Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.15340

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.68.17.1](https://doi.org/20.1001.1.27173852.1401.17.68.17.1)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15340.html



ARTICLE INFO

Keywords:
Mindfulness,
Psychological Well-being,
Rejection Sensitivity,
Self-Esteem

Received: 2022/07/21
Accepted: 2022/08/14
Available: 2023/02/09

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the mediating role of rejection sensitivity and self-esteem in the relationship between mindfulness and psychological well-being. The research method was descriptive and correlational. Population included all adolescent girls and boys in Tehran in 1401 who were selected as a sample using the convenience sampling method and response to Adolescent and Adult Mindfulness Scale (Drotman et al., 2018), Rejection Sensitivity Questionnaire (Downey & Feldman, 1996), Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) and Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Tennant et al., 2007). Pearson correlation and multiple regression by installing Hayes macro-Process in SPSS₂₄ were used to analyze the data. Findings included a negative and significant relationship between mindfulness and rejection sensitivity, a positive and significant relationship between mindfulness with psychological well-being and self-esteem, a negative and significant relationship between psychological well-being and rejection sensitivity, and a positive and significant relationship between psychological well-being and self-esteem. Also, the indirect effect of mindfulness on psychological well-being through rejection sensitivity and self-esteem was statistically significant. The results showed that with the increase of mindfulness in adolescent, their sensitivity to rejection decreases and their self-esteem as a result their psychological well-being increase. This finding can be used to design an intervention and a comprehensive approach to promoting psychological well-being among the adolescent community.



* Corresponding Author: Sara Ebrahimi

E-mail: sa_ebrahimi@sbu.ac.ir

مقاله پژوهشی



نقش واسطه‌ای حساسیت به طرد و عزت نفس در رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی نوجوانان



سارا ابراهیمی^{۱*}، الهام موسویان خطیر^۲

۱. استادیار، عضو هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تهران، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.15340

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.68.17.1](https://doi.org/20.1001.1.27173852.1401.17.68.17.1)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15340.html



چکیده

مشخصات مقاله

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای حساسیت به طرد و عزت نفس در رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روانی انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه شامل تمامی نوجوانان دختر و پسر ۱۵ تا ۱۹ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۱۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال (دراتمن و همکاران، ۲۰۱۸)، پرسشنامه حساسیت به طرد (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (روزنبرگ، ۱۹۶۵) و مقیاس بهزیستی ذهنی وارویک-ادینبورگ (تنانت و همکاران، ۲۰۰۷) پاسخ دادند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با نصب برنامه الحاقی پردازشگر هپس در نرم‌افزار SPSS24 استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که بین ذهن آگاهی با حساسیت به طرد رابطه منفی و معنی‌دار و با عزت نفس و بهزیستی روانی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد و رابطه بین حساسیت به طرد با بهزیستی روانی منفی و معنی‌دار و با عزت نفس مثبت و معنی‌دار است. همچنین، اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روانی از طریق حساسیت به طرد و عزت نفس، از نظر آماری معنی‌دار به دست آمد. نتایج پژوهش نشان داد با افزایش ذهن آگاهی در نوجوانان، حساسیت به طرد در آن‌ها کاهش یافته و عزت نفس و در نتیجه بهزیستی روانی در آن‌ها افزایش می‌یابد. از یافته‌های این پژوهش می‌توان به‌منظور طراحی مداخله و رویکرد جامع برای ارتقای بهزیستی روانی در جامعه نوجوانان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی، بهزیستی روانی، حساسیت به طرد، عزت نفس

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۴/۳۰

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۵/۲۳

منتشر شده: ۱۴۰۱/۱۱/۲۰

* نویسنده مسئول: سارا ابراهیمی

رایانامه: sa_abraimi@sbu.ac.ir

مقدمه

نوجوانی مرحله رشد سریع جسمانی، شناختی و هیجانی است (آودیسیان و آلاین^۱، ۲۰۲۱) و بیشتر نوجوانان در طول این دوره از سلامت روانی اندکی در ابعاد مختلف رشد برخوردارند (گلوزا و پوالین^۲، ۲۰۱۴). مشکلات روان‌شناختی نوجوانان به دلیل تأثیرات عمیق و پایدار می‌تواند بر اختلالات روانی و رفتاری آینده اثر بگذارد و سراسر زندگی فرد، خانواده و جامعه را با مسائل قابل توجهی مواجه سازد. از این رو، روان‌شناسان بر آسیب‌شناسی سلامت روانی پایین این دوره تأکید کرده‌اند (سلیگمن و سیکسزنت میهالی^۳، ۲۰۰۰). روان‌شناسی مثبت‌گرا علاوه بر ترمیم پیامدهای رویدادهای ناخوشایند، بر ایجاد، حفظ و ارتقای ویژگی‌های مثبت در زندگی مانند بهزیستی روانی^۴ (سالورا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰) متمرکز است (سلیگمن و سیکسزنت میهالی، ۲۰۰۰). بهزیستی روانی عبارت است از ارزش‌گذاری‌های متفاوت افراد درباره زندگی، حوادث، بدن، روان و شرایطی که در آن زندگی می‌کنند و شامل سه عامل رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی است (دینر^۶، ۲۰۰۶). بهزیستی روانی طیف وسیعی از پیامدهای سودمند را برای سلامت فرد و جامعه دربردارد (لیوبومیرسکی^۷ و همکاران، ۲۰۰۵). در جامعه دانش‌آموزان نوجوان، بهزیستی روانی با نتایج مثبت مانند سلامت عمومی، موفقیت تحصیلی و رضایت از زندگی مرتبط است (گلوزا و پوالین، ۲۰۱۴). از آن‌جا که رضایت از زندگی در طی سال‌های ابتدایی تا انتهایی نوجوانی روند کاهشی دارد (شک و لیانگ^۸، ۲۰۱۷) و نیز به دلیل تأثیرات پایدار مشکلات روانی این دوره، ضروری است پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی روانی به‌منظور طراحی برنامه‌های آموزشی با رویکرد ارتقای سلامت روانی در میان نوجوانان شناسایی و بررسی شوند.

سنت‌های روان‌شناختی بسیاری بر اهمیت کیفیت هوشیاری در حفظ و ارتقای بهزیستی تأکید کرده‌اند (ویلبر^۹، ۲۰۰۰؛ به نقل از عالیپور و زغیبی قناد، ۱۳۹۶). یکی از سازه‌های مرتبط با هوشیاری که به طور مستقیم و با واسطه، بهزیستی روانی را پیش‌بینی می‌کند، ذهن آگاهی^{۱۰} است (رومر^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰؛ بیرامی و همکاران، ۱۳۹۹؛ عبدالقادری و همکاران، ۱۳۹۹؛ مک‌دونالد و باکستر^{۱۲}، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی به حالتی از توجه و آگاهی نسبت به آنچه اکنون در حال وقوع است (براون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۷؛ براون و رایان، ۲۰۰۳) و توجه به تجربه لحظات حال با نگرش کنج‌کاوی و پذیرش اشاره دارد (بیشاپ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۴). تجربیات مطلوب یا با کیفیت بالا، ممکن

است بهزیستی افراد را افزایش دهند (براون و رایان، ۲۰۰۳). بر اساس نظریه ذهن آگاهی به معنای^{۱۵} (گارلند^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۵)، ذهن آگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا از ارزیابی استرس به حالتی فرانشناختی از آگاهی تمرکززدایی کند و در نتیجه توجه بیشتری به اطلاعات جدید داشته باشد. به این ترتیب، ذهن آگاهی به اصلاح و انطباق ارزیابی مجدد شرایط زندگی کمک کرده و در نتیجه بهزیستی را سبب می‌شود. اگرچه سطوح بالاتر ذهن آگاهی می‌تواند عامل مهمی در بهزیستی روانی باشد (لی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۸؛ شوت و مالوف^{۱۸}، ۲۰۱۱)، با این حال، وضعیت روانی نوجوانان تحت تأثیر رشد بدنیشان نیز تغییر می‌کند. اطلاعات اندکی درباره مکانیسم رابطه ذهن آگاهی و سلامت روانی در میان نوجوانان وجود دارد. علاوه بر این، ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان فرایند بین فردی و درون فردی در نظر گرفت (خوری^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۲). بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانی از هر دو منظر بین فردی و درون فردی می‌تواند درک اینکه چگونه ذهن آگاهی می‌تواند برای بهزیستی افراد به صورت جامع و یکپارچه مفید باشد، کمک نماید. بر این اساس، پژوهش حاضر سعی دارد به شناسایی مکانیسم‌های بالقوه موجود در رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی با در نظر گرفتن نقش عوامل درون فردی (عزت نفس) و بین فردی (حساسیت به طرد) بپردازد.

در دوره نوجوانی روابط با همسالان اهمیت بسیاری می‌یابد (ماستن^{۲۰} و همکاران، ۲۰۰۹)؛ از این رو، حساسیت به طرد^{۲۱} توسط همسالان ممکن است نقشی مهم در توسعه روابط بین فردی این دوره ایفا کند (هریس^{۲۲}، ۱۹۹۵؛ بورمستر^{۲۳}، ۱۹۹۰). حساسیت به طرد، احساس سوءتفاهم و توهین به دلیل درک شخصی از رفتارها و کلمات دیگران است (ساریکام^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۲) و به ویژه در دوره نوجوانی پدیدار می‌شود (داونی و فلدمن^{۲۵}، ۱۹۹۶). در این دوره، نوجوانان تمایل به درک رفتار طرد و فزون‌واکنشی دارند (مارستون^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۰). مطابق با مدل حساسیت به طرد (لوی^{۲۷} و همکاران، ۲۰۰۱)، حساسیت بیشتر به طرد با ادراکاتی از طرد مرتبط است که واکنش‌های شناختی-هیجانی را برمی‌انگیزاند. مطالعات پیشین بر پیامدهای حساسیت به طرد در بروز ویژگی‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی، خشم، پریشانی هیجانی و ناراحتی شخصی تأکید داشته‌اند (مارستون و همکاران، ۲۰۱۰؛ آیدوک و گیوراک^{۲۸}، ۲۰۰۰). با این حال، مشخص نیست که حساسیت به طرد با واکنش‌های شناختی-هیجانی مثبت مرتبط است یا خیر. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حساسیت

15. Mindfulness-to-Meaning Theory
16. Garland, Farb, Goldin & Fredrickson
17. Li
18. Schutte & Malouff
19. Khoury, Vergara & Spinelli
20. Masten
21. rejection Sensitivity
22. Harris
23. Buhrmester
24. Saricam., Gencdogan & Erozkhan
25. Downey & Feldman
26. Marston, Hare & Allen
27. Levy, Ayduk & Downey
28. Ayduk & Gyurak

1. Avedissian, & Alayan
2. Glozah & Pevalin
3. Seligman & Csikszentmihalyi
4. well-being
5. Salavera
6. Diener
7. Lyubomirsky
8. Shek & Liang
9. Wilber
10. mindfulness
11. Roemer
12. MacDonald & Baxter
13. Brown, Ryan & Creswell
14. Bishop

بیشتر به طرد با رضایت کمتر از زندگی مرتبط است (کواموتو^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش میهان^۲ و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد کسانی که حساسیت بیشتری به طرد نشان می‌دهند، در تعامل با دیگران کمتر به طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در موقعیت‌های طرد، به آسانی قادر به درک وقوع طرد در رفتارهای دیگران و فزون‌کنشی‌هایی هستند که روابط و بهزیستی‌شان را به خطر می‌اندازد (داوونی و فلدمن^۳، ۱۹۹۶). در واقع، نوجوانانی که حساسیت بیشتری به طرد دارند، ممکن است بهزیستی روانی کمتری داشته باشند (شنگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۲).

ذهن آگاهی می‌تواند اثرات نامطلوب حساسیت به طرد را در میان نوجوانان کاهش دهد، زیرا ذهن آگاهی به جای واکنش‌های عادت‌ی یا تکانشی، پاسخ‌های انطباقی به رویدادها یا موقعیت‌ها را ممکن می‌سازد (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴؛ بائر^۵، ۲۰۰۳). بر اساس نظریه نظارت و پذیرش^۶ (لیندزی و کروسول^۷، ۲۰۱۷) ذهن آگاهی به نظارت بر تجربیات لحظه‌ای کمک می‌کند و به جای قضاوت، سرکوب یا کنار گذاشتن آن، نزدیک شدن به تجربیات همراه با کنجکاو و علاقه را تشویق می‌کند. همچنین، زمانی که افراد با رویدادهای طردکننده مواجه می‌شوند، مهارت‌های پذیرش ذهن آگاهی، شیوه ارتباط فرد را با تجربیات زمان حال، با تنظیم واکنش به تجربیات هیجانی تغییر می‌دهند. دوره‌های طرد ممکن است به شیوه‌های غیرقضاوتی و غیرواکنشی تجربه شوند که در نتیجه تمایل کمتری برای متأثر شدن توسط این تجربیات وجود دارد (هافنر^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات گذشته حاکی از رابطه منفی بین ذهن آگاهی و حساسیت به طرد بوده‌اند (هافنر و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعه جوز^۹ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد حجم بادامه^{۱۰} چپ مغز پس از مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی افزایش می‌یابد که با کاهش بیشتر استرس ادراک‌شده، حساسیت به طرد و پریشانی بین فردی همراه است. ذهن آگاهی ممکن است فرد را در برابر حساسیت به طرد و پاسخ‌های رفتاری ناسازگار بعد از طرد محافظت کند (هافنر و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، نوجوانانی که حساسیت بالایی به طرد نشان می‌دهند، احتمالاً از بهزیستی روانی کمتر برخوردارند.

عزت نفس^{۱۱} به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم و اساسی بهزیستی روانی (باجاج^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۸؛ ریف^{۱۳}، ۱۹۸۹) ممکن است واسطه‌ای دیگر در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی باشد (عالیپور و زغیبی قناد، ۱۳۹۶). عزت نفس به ارزیابی عاطفی کلی فرد از ارزش و اهمیت خود اشاره دارد (روزنبرگ^{۱۴}، ۱۹۶۵). بر اساس نظریه جامعه‌سنج^{۱۵} (لیری^{۱۶} و همکاران، ۱۹۹۵) عزت نفس بالا نقش مهمی در کاهش استرس و عاطفه منفی و ارتقای عاطفه مثبت دارد. در نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان^{۱۷}،

۲۰۰۰) نیازهای انسان شرایط لازم را برای بهزیستی مشخص می‌سازند. بر این اساس، عزت نفس به طور معنی‌داری با بهزیستی روانی همبستگی دارد (شفیعی و میری، ۱۳۹۸؛ باومیستر^{۱۸} و همکاران، ۱۹۹۳). همچنین، عزت نفس به عنوان نگرش نسبت به خود توصیف شده است (روزنبرگ، ۱۹۶۵). افرادی که از سطوح پایین عزت نفس برخوردارند، احتمالاً احساسات خشن و انتقادی یا سرزنش‌برانگیز دارند. ذهن آگاهی به افراد امکان می‌دهد تا افکار خودانتقادگر را مورد توجه قرار دهند و آن‌ها را به عنوان افکار نه به عنوان واقعیت شناسایی کنند (راندال^{۱۹} و همکاران، ۲۰۱۵؛ پیپینگ^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس نظریه نظارت و پذیرش (لیندزی و کروسول، ۲۰۱۷)، افزایش توجه و پذیرش ناشی از ذهن آگاهی سبب می‌شود افراد کمتر افکار خودانتقادگر را تجربه نمایند و افکار با ظرفیت منفی قدرت کمتری پیدا کنند (لیندزی و کروسول، ۲۰۱۷). همچنین، پژوهش‌ها، رابطه مثبت و معنی‌داری را بین ذهن آگاهی و عزت نفس نشان داده‌اند (وینگرت^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۰؛ اخباری و حسین‌ثابت، ۱۳۹۵؛ راندال و همکاران، ۲۰۱۵). باجاج و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند سطوح بالای ذهن آگاهی منجر به توانایی بهتری برای دوری افراد از افکار بالقوه منفی در مورد خود می‌شود و در نتیجه بهزیستی بیشتری را ایجاد می‌کند. بر اساس نظریه جامعه‌سنجی (لیری و همکاران، ۱۹۹۵) عزت نفس افراد با ارزیابی‌هایی که آن‌ها از محیط اجتماعی خود دریافت می‌کنند، مانند باور فرد به این که کسی دوستش دارد یا از او قدردانی می‌شود، تعیین می‌گردد (ساریکام و همکاران، ۲۰۱۲). در مقابل، فردی که معتقد است توسط اطرافیان طرد می‌شود، تمایل به ایجاد عزت نفس پایین دارد (تان^{۲۲} و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، حساسیت به طرد ممکن است پیش‌بینی‌کننده عزت نفس باشد.

از یک سو وظیفه نظام آموزشی، تربیت افرادی متخصص، سالم و بانشاط، مسئولیت‌پذیر، مستقل و اجتماعی است و از سوی دیگر پژوهشگران بر لزوم یافتن عوامل مؤثر بر بهزیستی روانی نوجوانان جهت تدوین برنامه‌های هدفمند تأکید کرده‌اند؛ چرا که افراد در دوره نوجوانی فاقد مهارت‌هایی چون خودکنترلی، پذیرش خود و دیگران، مدیریت هیجانات و توانایی حل مسائل بین فردی هستند که می‌تواند بر سلامت عمومی آن‌ها تأثیرگذار باشد؛ از این رو، یکی از اولویت‌های پژوهشی در عرصه نظام آموزشی، شناسایی عوامل مؤثر بر ارتقای بهزیستی روانی جهت پیشگیری یا مداخله‌های آموزشی برای افزایش توانمندی و مهارت‌های مواجهه نوجوانان با مسائل دنیای واقعی است. مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد ذهن آگاهی به طور مستقیم و نیز با واسطه بر بهزیستی روانی تأثیر می‌گذارد. اگرچه پژوهش‌های پیشین به بررسی این رابطه و مداخلات مرتبط با آن‌ها پرداختند، اما مطالعات اندکی این رابطه را

12. Bajaj
13. Ryff
14. Rosenberg
15. Sociometer Theory
16. Leary
17. Deci & Ryan
18. Baumeister
19. Randal
20. Pepping
21. Wingert
22. Tan

1. Kawamoto
2. Meehan
3. Downey & Feldman
4. Sheng
5. Baer
6. Monitor and Acceptance Theory
7. Lindsay & Creswell
8. Hafner
9. Joss
10. amygdala
11. self-esteem

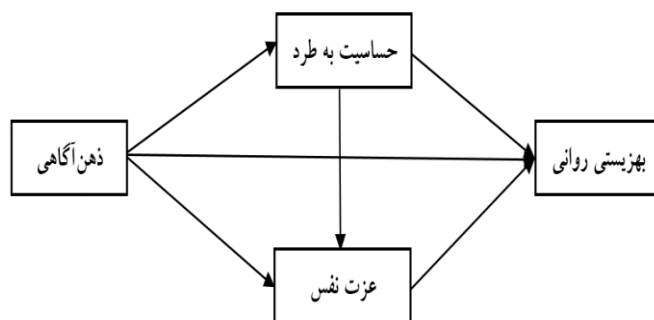
به دست آمد و روایی عاملی آن با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برازش خوب مدل ۴ عاملی شامل توجه و آگاهی، قضاوتی نبودن، خودپذیری و واکنشی نبودن بود. روایی همگرایی ابزار نیز با همبستگی نمره کل ابزار با مقیاس ذهن آگاهی کودک و نوجوان گرکو و همکاران (۲۰۱۱) مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه حساسیت به طرد: این پرسشنامه که توسط داوونی و فلدمن (۱۹۹۶) ساخته شد، انتظارات اضطراب‌آمیز نسبت به طرد را اندازه می‌گیرد. در این ابزار حساسیت به طرد با ۱۸ سؤال دو قسمتی (الف و ب) بر روی مقیاس ۶ درجه‌ای (از ۱ اصلاً نگران نیستم برای قسمت الف و احتمال خیلی کمی دارد برای قسمت ب، تا ۶ خیلی نگرانم برای قسمت الف و احتمال زیادی دارد برای قسمت ب) اندازه‌گیری می‌شود. قسمت الف سؤال‌ها مربوط به میزان اضطرابی است که فرد در موقعیت آن سؤال احساس می‌کند و قسمت ب احتمال دریافت پاسخ مثبت از طرف مقابل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهش خوشکام و همکاران (۱۳۹۳) اعتبار ابزار از نوع همسانی درونی ($a=0/83$) به دست آمد و روایی صوری و محتوایی آن توسط متخصصان حوزه موضوعی مورد تأیید قرار گرفت. تحلیل عاملی این پرسشنامه در پژوهش داوونی و فلدمن (۱۹۹۶) تنها یک عامل کلی را که تبیین‌کننده ۲۷ درصد واریانس بود، نشان داد اما در پژوهش خوشکام و همکاران (۱۳۹۳) حاکی از وجود دو عامل انتظار پاسخ و نگرانی از عدم پذیرش درخواست بود.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) برای سنجش عزت نفس ساخته شد. این ابزار با ۱۰ گویه، عامل کلی احساس ارزشمندی شخصی یا پذیرش خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و پاسخ‌ها در آن بر روی مقیاس ۲ درجه‌ای لیکرتی (۱ موافقم و ۲ مخالفم) قرار می‌گیرند. نمرات بالاتر این مقیاس بیانگر میزان بالای عزت نفس است. اعتبار ابزار در پژوهش بشلیده و همکاران (۱۳۹۱) از نوع همسانی درونی ($a=0/87$) به دست آمد. ساختار عاملی این مقیاس در پژوهش گرین‌برگر و همکاران (۲۰۰۳) با استفاده از تحلیل مؤلفه‌های اصلی حاکی از دو عامل مثبت و منفی بود. روایی همگرایی ابزار نیز از طریق همبستگی با آزمون رضایت از زندگی (لوکاس و همکاران، ۱۹۹۶) در گروه نوجوانان مورد تأیید قرار گرفت.

مقیاس بهزیستی ذهنی وارویک-ادینبورگ: این مقیاس توسط تنانت و همکاران (۲۰۰۷) طراحی شد که ۱۴ گویه دارد و پاسخ‌های آن بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (از ۱ هرگز تا ۵ همیشه) قرار می‌گیرند. نمره بالای این ابزار بیانگر سطح بالای بهزیستی روانی است. اعتبار ابزار از نوع همسانی درونی در پژوهش تنانت و همکاران (۲۰۰۷) برای نمونه دانش‌آموزی ($a=0/78$) و در پژوهش رجیبی بر روی بیماران سرطانی ($a=0/78$) به دست آمد. در پژوهش حاضر از نسخه ۱۲ گویه‌ای اعتباریابی شده در پژوهش رجیبی (۱۳۹۱) استفاده شد. روایی همگرایی ابزار نیز در پژوهش کلارک و همکاران (۲۰۱۱) در همبستگی با فرم کوتاه پیوستار سلامت روان (۰/۶۵) به دست آمد.

در جامعه نوجوانان و با در نظر گرفتن مکانیسم‌های واسطه‌ای درون فردی و بین فردی مانند عزت نفس و حساسیت به طرد بررسی کردند؛ بنابراین، مطالعه حاضر به بررسی مدل میانجی رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی با واسطه عزت نفس به عنوان عامل درون فردی و حساسیت به طرد به عنوان عامل بین فردی در میان نوجوانان می‌پردازد و با امتزاج برخی جهت‌گیری‌های نظری، توان تفسیرپذیری مدل‌های مختلف را از طریق یک مدل مفروض به طور تجربی می‌آزماید. نتایج این بررسی می‌تواند در تنظیم و طراحی برنامه‌های اثربخش آموزش ذهن آگاهی در جامعه نوجوانان به کار گرفته شود. مدل مفروض پژوهش، در شکل (۱) نشان داده شد.



شکل ۱: مدل مفروض ارتباط بین متغیرهای پژوهش

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری متشکل از تمامی نوجوانان دختر و پسر ۱۵ تا ۱۹ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. به منظور برآورد حجم نمونه، مبتنی بر منطق پیشنهادی (گرین، ۱۹۹۱) که حجم نمونه در مطالعات رگرسیون برابر با $N \geq 8K + 50$ است، به ازای سه متغیر پیش‌بین، ۷۴ نفر به عنوان حداقل حجم نمونه در نظر گرفته شد. اما برابر با ۲۱۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس برای دستیابی به نتایجی قابل قبول انتخاب شدند. با توجه به همزمانی اجرای پژوهش با همه‌گیری کووید-۱۹، ابزارها به صورت نسخه مجازی آماده شدند و بعد از هماهنگی با مدیران برخی مدارس متوسطه و برخی دانشجویان پردیس شهید باهنر دانشگاه فرهنگیان شهر تهران، نشانی اینترنتی ابزارها از طریق رسانه‌های اجتماعی در اختیار افراد نمونه قرار گرفت. ابزارها برای اطمینان از محرمانه بودن و قابلیت اعتماد داده‌ها به صورت ناشناس ارسال شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال: این ابزار توسط دراتمن و همکاران (۲۰۱۸) با ۲۹ گویه ۴ عاملی بر اساس پژوهش بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) طراحی شد. در بررسی روایی صوری و روایی سازه این ابزار بر روی نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ سال، ۱۰ گویه حذف شد و در نهایت ۱۹ گویه آن بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (از ۱ هرگز تا ۵ همیشه) مورد تأیید قرار گرفت. اعتبار ابزار از نوع همسانی درونی در پژوهش بارانی و همکاران (۱۳۹۹) ($a=0/89$)

3. Rosenberg Self-Esteem Scale

4. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

1. Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)

2. Rejection Sensitivity Questionnaire

همچنین، برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد که با توجه به این که مقدار آن (۱/۷۱) به دست آمد که در فاصله (۱/۵ تا ۲/۵) قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. در بررسی همبستگی میان متغیرهای پژوهش، جدول (۳) همبستگی مثبت و معنی‌دار را بین ذهن آگاهی با عزت نفس ($r=0/29$) و بهزیستی روانی ($r=0/54$) و همبستگی منفی و معنی‌دار را با حساسیت به طرد ($r=-0/30$) نشان داد. حساسیت به طرد به طور منفی و معنی‌دار با عزت نفس ($r=-0/53$) و بهزیستی روانی ($r=-0/58$) مرتبط بود و عزت نفس نیز به طور مثبت و معنی‌دار با بهزیستی روانی ($r=0/72$) رابطه داشت.

جدول ۳: همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ذهن آگاهی	حساسیت به طرد	عزت نفس	بهزیستی روانی
ذهن آگاهی	۱			
حساسیت به طرد	-۰/۳۰	۱		
عزت نفس	۰/۲۹	-۰/۵۳	۱	
بهزیستی روانی	۰/۵۴	-۰/۵۸	۰/۷۲	۱

$P < 0/01^{**}$

تحلیل رگرسیون مدل میانجی در جدول (۴) نشان داد مسیر مستقیم رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روانی ($t=9/25, P < 0/001$)، $B=0/53$ و عزت نفس مثبت و معنی‌دار ($t=2/37, P < 0/001$)، $B=0/14$ و با حساسیت به طرد منفی و معنی‌دار ($t=-4/64, P < 0/001$)، $B=-0/30$ ، حساسیت به طرد با بهزیستی روانی ($t=-4/21, P < 0/001$)، $B=-0/20$ و عزت نفس ($t=-8/09, P < 0/001$)، $B=-0/48$ منفی و معنی‌دار و عزت نفس با بهزیستی روانی ($t=10/81, P < 0/001$)، $B=0/51$ مثبت و معنی‌دار بود. بر این اساس، همه مسیرهای مستقیم رابطه میان متغیرهای پژوهش معنی‌دار به دست آمد.

بر اساس نتایج جدول (۵) اثر میانجی حساسیت به طرد ($B=0/51$) و عزت نفس ($B=0/06$) هر یک به‌طور جداگانه و در ارتباط با هم ($B=0/06$) و نیز در مجموع ($B=0/18$) نشان داد حساسیت به طرد و عزت نفس، رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی را میانجی‌گری می‌کنند. بر این اساس، مسیر غیرمستقیم رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی با واسطه‌گری حساسیت به طرد و عزت نفس معنی‌دار به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از افزونه رگرسیون هایس^۱ در نرم‌افزار SPSS²⁴ و نصب برنامه پروسس^۲ نسخه ۴/۱ استفاده شد. مفروضات مدل میانجی نیز با ۵۰۰۰ نمونه بوت استرپ و فاصله اطمینان ۹۵ درصد مورد بررسی قرار گرفتند.

نتایج

جدول (۱) اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
ذهن آگاهی	۲۱/۰۰	۹۱/۰۰	۷۰/۱۷	۱۱/۴۶	-۰/۳۸	۰/۴۱
حساسیت به طرد	۸۴/۰۰	۲۱۴/۰۰	۱۶۵/۹۳	۲۹/۷۹	-۰/۶۶	-۰/۳۹
عزت نفس	۱۱/۰۰	۲۰/۰۰	۱۷/۹۱	۲/۶۲	-۱/۲۴	۰/۴۲
بهزیستی روانی	۱۳/۰۰	۶۰/۰۰	۴۴/۰۷	۹/۶۲	-۰/۴۲	-۰/۱۹

برای استفاده از آزمون‌های همبستگی، پیش‌فرض‌های بهنجاری چندمتغیری، هم‌خطی چندگانه و استقلال باقی‌مانده‌ها بررسی شدند. برای بررسی بهنجاری توزیع داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده شد. نتایج جدول (۱) نشان داد توزیع همه داده‌ها بین (۲ و -۲) قرار داشت که بیانگر آن بود داده‌ها از توزیع بهنجاری برخوردار هستند.

در بررسی مفروضه هم‌خطی چندگانه، از آماره‌های تحمل^۳ و عامل تورم واریانس^۴ استفاده شد. بر اساس پیشنهاد (کلاین، ۲۰۱۰) مقدار تحمل کمتر از ۰/۱۰ و عامل تورم واریانس بیشتر از ۱۰ نشان‌دهنده چندگانگی خطی است. نتایج جدول (۲) نشان داد در هیچ‌یک از مقادیر آماره‌های تحمل و تورم واریانس محاسبه‌شده برای متغیرهای پیش‌بین پژوهش، انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه وجود ندارد.

جدول ۲: آزمون هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین پژوهش

متغیرها	پیش‌بین	ملاک
Collinearity Statistics		
Tolerance	VIF	
۰/۸۸	۱/۱۳	ذهن آگاهی
۰/۶۹	۱/۴۴	حساسیت به طرد
۰/۷۰	۱/۴۳	عزت نفس

1. Hayes
2. PROCESS
3. Tolerance

4. Variance Inflation Factor (VIF)

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون مدل مفروض نقش میانجی حساسیت به طرد و عزت نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی

Bootstrap 95% CI	t	SE	B	B	F	R ²	R		
۰/۳۵۴۴ - ۰/۵۴۶۳	۹/۲۵۱۵	۰/۰۴۸۷	۰/۵۳۶۳	۴۵/۰۳	۸۵/۵۸۹۹	۰/۲۸۷۶	۰/۵۳۶۳	بهزیستی روانی	ذهن آگاهی
-۰/۴۵۴۱ - -۱/۱۲۴	-۴/۶۴	۰/۱۷۰۱	-۰/۳۰۳۷	-۰/۷۸۹۴	۲۱/۵۳۴	۰/۰۹۲۲	-۰/۳۰۳۷	حساسیت به طرد	ذهن آگاهی
۰/۰۰۵۵ - ۰/۰۶۰۱	۲/۳۷۱	۰/۰۱۳۸	۰/۱۴۳۱	۰/۰۳۲۸	۴۵/۶۱۹	۰/۳۰۱۹	۰/۵۴۹۴	عزت نفس	ذهن آگاهی
-۰/۰۳۲۶ - -۰/۰۵۳۶	-۸/۰۹۶	۰/۰۰۵۳	-۰/۴۸۸۸	-۰/۰۴۳۱					حساسیت به طرد
۰/۲۰۱۳ - ۰/۳۴۲۲	۷/۶۰۶	۰/۰۳۵۷	۰/۳۲۳۶	۰/۲۷۱۷	۱۳۸/۲۳۶	۰/۶۶۳۸	۰/۸۱۴۸		ذهن آگاهی
-۰/۰۳۴۹ - -۰/۰۹۶۱	-۴/۲۱۹	۰/۰۱۵۵	-۰/۲۰۲۹	-۰/۰۶۵۵				بهزیستی روانی	حساسیت به طرد
۲/۲۴۴۱ - ۱/۵۵۲۴	۱۰/۸۱۹	۰/۱۷۵۴	۰/۵۱۸۱	۱/۸۹۸۲					عزت نفس

P < .۰۰۱***

جدول ۵: بوت استرپ اثر غیرمستقیم و فاصله اطمینان ۹۵٪ برای مدل مفروض میانجی

مسیر غیرمستقیم	B	Bootstrap SE	Bootstrap 95% CI
ذهن آگاهی ← حساسیت به طرد ← بهزیستی روانی	۰/۰۵۱۷	۰/۰۱۸۷	۰/۰۱۷۶ - ۰/۰۹۱۰
ذهن آگاهی ← عزت نفس ← بهزیستی روانی	۰/۰۶۲۲	۰/۰۲۹۴	۰/۰۰۵۴ - ۰/۱۱۹۶
ذهن آگاهی ← حساسیت به طرد ← عزت نفس ← بهزیستی روانی	۰/۰۶۴۶	۰/۰۱۹۱	۰/۰۲۲۰ - ۰/۱۰۸۱
اثر کلی غیرمستقیم	۰/۱۷۸۶	۰/۰۴۰۹	۰/۰۹۹۳ - ۰/۲۶۰۵

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به بررسی رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی و نقش واسطه‌ای حساسیت به طرد و عزت نفس در این رابطه پرداخت. یافته‌ها نشان داد ذهن آگاهی به طور مثبت و معنی‌دار بهزیستی روانی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش (لی و همکاران، ۲۰۱۸؛ براون و رایان، ۲۰۰۳) و نظریه ذهن آگاهی به معنا (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی با توجه و آگاهی نسبت به تجربیات مطلوب (براون و رایان، ۲۰۰۳) و اصلاح ارزیابی مجدد شرایط زندگی (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵) بهزیستی افراد را افزایش می‌دهد، چرا که توجه و آگاهی عنصری کلیدی در فرایندهای تنظیم رفتار و کاهش شرایط ناسالم روانی و جسمی یا نشانگان بیماری است (براون و رایان، ۲۰۰۳). همچنین، افراد ذهن آگاه معمولاً احساس مثبت، آگاهانه و اطمینان‌بخشی نسبت به خود دارند، معمولاً خشنود هستند، از زندگی رضایت بیشتری دارند و در برابر موقعیت‌های پرفشار مقاوم هستند، که همین امر کاهش استرس و نشانه‌های بهبود روان و جسم را در پی دارد (شفیعی و میری، ۱۳۹۸). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی با تعادلی که از آگاهی در انسان به وجود می‌آورد، سبب می‌شود فرد با مشکلات روبه‌رو شود و آن‌ها را به چالش بکشد و با تعامل کارآمد و مثبت با جهان، بهزیستی روان‌شناختی بالایی را در خود بنا نهد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۸).

همچنین، ذهن آگاهی به طور مثبت و معنی‌دار عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش (وینگرت و همکاران، ۲۰۲۰؛ اخباری و حسین‌نابت، ۱۳۹۵؛ هارتل، ۲۰۱۶؛ راندال و همکاران، ۲۰۱۵؛ پیپینگ و همکاران، ۲۰۱۳) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با عزت نفس پایین، احتمالاً دچار احساسات انتقادی یا سرزنش‌برانگیز هستند.

ذهن آگاهی به افراد امکان می‌دهد تا به افکار خودانتقادگر توجه کنند و آن‌ها را به عنوان صرفاً افکار نه واقعیت بپذیرند (راندال و همکاران، ۲۰۱۵؛ پیپینگ و همکاران، ۲۰۱۳). افزایش توجه و پذیرش ناشی از ذهن آگاهی سبب می‌شود افراد کمتر افکار خودانتقادگر را تجربه نمایند و افکار با ظرفیت منفی قدرت کمتری پیدا کنند (لیندزی و کروسل، ۲۰۱۷). افراد ذهن آگاه حالت پذیرش بدون قضاوت موقعیت را نشان می‌دهند که این امر سبب می‌شود افکار و احساسات خود را سازمان‌دهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند (هارتل، ۲۰۱۶). این وضعیت منجر به حفظ عزت نفس ایمن و مقابله با اثرات عزت نفس پایین می‌شود به طوری که در مواجهه با ارزیابی‌های اجتماعی در نوسان نباشد. ذهن آگاهی به افراد این فرصت را می‌دهد تا افکار مربوط به خود را بدون واکنش به آن‌ها بپذیرند و از آن بگذرند. در واقع این افراد به جای تلاش دفاعی برای تقویت عزت نفس یا کاهش افکار خودانتقادگر، قادرند به تجربه این افکار و احساسات بدون پاسخ‌دهی ناسازگارانه بپردازند.

یافته دیگر پژوهش این بود که عزت نفس به طور مثبت و معنی‌دار بهزیستی روانی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند که همسو با نتایج پژوهش (باجاج و همکاران، ۲۰۱۸؛ شفیعی و میری، ۱۳۹۸) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آن‌جا که عزت نفس، ارزیابی عاطفی کلی فرد از ارزشمندی خود است، از این رو نقش مهمی در کاهش استرس و عاطفه منفی و ارتقای عاطفه مثبت دارد؛ عزت نفس بالا از عوامل مثبت در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی است.

بر این اساس، ذهن آگاهی با واسطه‌گری عزت نفس قادر به پیش‌بینی بهزیستی روانی بود که این یافته همسو با یافته باجاج و همکاران (۲۰۱۸) است که نشان دادند سطوح بالای ذهن آگاهی منجر به توانایی بهتری برای دوری افراد از افکار بالقوه منفی در مورد خود می‌شود و در نتیجه بهزیستی بیشتری را ایجاد می‌کند.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش پیش‌بینی حساسیت به طرد توسط ذهن آگاهی به طور منفی و معنی‌دار بود که همسو با نتایج پژوهش (جوز و همکاران، ۲۰۲۱؛ هافنر و همکاران، ۲۰۱۹) و نظریه نظارت و پذیرش (لیندزی و کروسل، ۲۰۱۷) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی به جای پاسخ‌های تکانشی، واکنش‌های سازگارانه به رویدادها را سبب می‌شود. ذهن آگاهی به نظارت بر تجربیات کمک می‌کند و به جای قضاوت،

سرکوب یا کنار گذاشتن، مواجهه با تجربیات را همراه با کنجکاو و علاقه تشویق می‌کند. همچنین، زمانی که افراد با رویدادهای پردکننده مواجه می‌شوند، مهارت‌های پذیرش ذهن آگاهی، شیوه ارتباط فرد را با تجربیات زمان حال، با تنظیم واکنش به تجربیات هیجانی تغییر می‌دهند (لیندزی و کروسول، ۲۰۱۷؛ بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴). به این ترتیب، ذهن آگاهی فرد را در برابر حساسیت به طرد و واکنش‌های ناسازگارانه بعد از طرد محافظت کند (هافنر و همکاران، ۲۰۱۹).

همچنین، پژوهش حاضر نشان داد حساسیت به طرد به طور منفی و معنی‌دار بهزیستی روانی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش (شنگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ میهان و همکاران، ۲۰۱۸؛ کواومتو و همکاران، ۲۰۱۷؛ مارستون و همکاران، ۲۰۱۰) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت حساسیت به طرد با ادراکاتی از طرد مرتبط است که واکنش‌های هیجانی منفی مانند اضطراب، افسردگی، خشم و پریشانی هیجانی را در پی دارند (مارستون و همکاران، ۲۰۱۰). افرادی که حساسیت به طرد بالایی نشان می‌دهند، از پیامدهای مثبت تعامل با دیگران کمتر بهره‌مند می‌شوند و در موقعیت‌های طرد، به راحتی قادر به ادراک طرد از سوی دیگران هستند و در نتیجه با فزون‌کنشی، روابط و بهزیستی روانی‌شان را به خطر می‌اندازند (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶).

افراد با حساسیت بین فردی بالا درگیر موقعیت‌های ادراک شده یا واقعی از انتقاد یا طرد می‌شوند، مراقب رفتار و خلق و خوی دیگران هستند و نسبت به مشکلات در هر تعامل بین فردی بیش از حد حساس هستند (گائو، ۲۰۱۷). چارچوب سیستم‌های پردازش شناختی عاطفی^۱ (میشل و شدا، ۱۹۹۵) می‌تواند برای توضیح ارتباط احتمالی بین حساسیت طرد شدن و بهزیستی روانی مورد استفاده قرار گیرد. این نظریه بر وجود الگوهای «اگر... آنگاه...» در ارتباط بین حساسیت طرد و رفتار تأکید می‌کند؛ یعنی اگر موقعیتی رخ دهد، فرد (الف) را انجام می‌دهد. اما اگر وضعیتی دیگر رخ دهد، فرد (ب) را انجام می‌دهد. برای مثال، دختری را در نظر بگیرید که خود را فردی زیبا نمی‌بیند، اما در مدرسه نمرات خوبی می‌گیرد. اگر همسالانش درباره عملکرد مدرسه بحث کنند، احساس اعتماد به نفس می‌کند، اما به محض اینکه همسالانش بحث ظاهر را شروع می‌کنند، مستعد افسردگی است. این روابط موقعیت-رفتار منعکس‌کننده حضور شبکه‌ای پایدار از پویایی‌های پردازش شخصیت متمایز است که فعال شده است. این پویایی‌ها، ترس‌ها و انتظارات طرد، ادراکات یا اسناد طرد و واکنش‌های بیش از حد عاطفی یا رفتاری را به طرد ادراک شده پیوند می‌دهند (آیدوک و گیوراک، ۲۰۰۸). افراد با سطوح بالای حساسیت به طرد تمایل دارند از دیگران ترس داشته باشند یا با نگرانی انتظار طرد داشته باشند (آیدوک و گیوراک، ۲۰۰۸، رومرو-کانیاس و همکاران، ۲۰۱۰). این پیش‌بینی ممکن است منجر به پیش‌گویی خودشکوفایی شود که در آن افراد از روی ترس رفتار می‌کنند، در نتیجه موقعیتی را ایجاد می‌کنند که باعث طرد شدن دیگران می‌شود و در آن ترس‌های قبلی تأیید می‌شوند (داونی و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین، حساسیت به طرد را می‌توان به عنوان حالتی از سیستم انگیزشی دفاعی

توضیح داد (داونی و همکاران، ۲۰۰۴؛ رومرو-کانیاس و همکاران، ۲۰۱۰). حساسیت به طرد ناشی از تجربیات قبلی طرد اجتماعی است و سیستم حساسیت به طرد برای محافظت از خود در برابر طرد آینده با ایجاد واکنش‌های دفاعی سریع در مواجهه با تهدیدات اجتماعی در نظر گرفته می‌شود (رومرو-کانیاس و همکاران، ۲۰۱۰). هنگامی که طرد تهدید محسوب می‌شود، فعال شدن سیستم حساسیت به طرد، افراد را آماده می‌کند تا نشانه‌های تهدید اجتماعی را شناسایی کرده و برای اقدام فوری آماده باشند تا با دفاع از خود از خطر جلوگیری کنند (داونی و همکاران، ۲۰۰۴). افراد با حساسیت طرد بالا در مقایسه با افراد با حساسیت به طرد پایین، فعالیت فیزیولوژیکی بالایی از خود نشان می‌دهند (داونی و همکاران، ۲۰۰۴). برای نشانه‌های مربوط به طرد آماده هستند، به طور خودکار محتوای مربوط به طرد را پردازش می‌کنند (بورنشتاین و همکاران، ۲۰۰۹)، آستانه پایین‌تری برای تشخیص تهدیدهای اجتماعی نشان می‌دهند، نشانه‌های طرد را منفی‌تر می‌بینند (اولسون و همکاران، ۲۰۱۳) و مستعد شخصی‌سازی نشانه‌های مبهم طرد هستند (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶). سیستم انگیزشی دفاعی فرد را به سمت اجتناب فعال و رفتار جنگ یا گریز قرار می‌دهد (لانگ و همکاران، ۲۰۰۰)، که ممکن است منجر به افزایش علائم درونی یا اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیت شود (بیجتیر، ۲۰۰۹).

بر این اساس، یافته‌های پژوهش رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی را با واسطه‌گری حساسیت به طرد تأیید کردند که همسو با یافته (گائو، ۲۰۱۷؛ رومرو-کانیاس و همکاران، ۲۰۱۰؛ آیدوک و گیوراک، ۲۰۰۸؛ داونی و همکاران، ۲۰۰۴) و نظریه (میشل و شدا، ۱۹۹۵) است که نشان دادند ذهن آگاهی با محافظت از فرد در برابر حساسیت به طرد و واکنش‌های ناسازگارانه بعد از طرد، بهزیستی روانی را تأمین می‌کند (هافنر و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، حساسیت به طرد به طور منفی و معنی‌دار عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش (تان و همکاران، ۲۰۱۶؛ ساریکام و همکاران، ۲۰۱۲) و نظریه جامعه‌سنجی (لیبری و همکاران، ۱۹۹۵) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ارزیابی‌ها و ادراکات افراد از محیط اجتماعی خود، مانند باور فرد به این‌که کسی دوستش دارد یا از او قدردانی می‌شود و یا این‌که توسط محیط طرد می‌گردد و تجربیات قبلی فرد از وقوع طرد یا عدم وقوع آن، در تعیین سطح عزت نفس افراد مؤثر است (ساریکام و همکاران، ۲۰۱۲). بر این اساس، به لحاظ نظری حساسیت به طرد در ایجاد عزت نفس بالا یا پایین تأثیرگذار است.

در مجموع، نتایج پژوهش حاکی از رابطه ذهن آگاهی و بهزیستی روانی با واسطه‌گری حساسیت به طرد و عزت نفس بود. این یافته نشان می‌دهد حساسیت به طرد و عزت نفس نقش مهمی در ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی نوجوانان دارند؛ افراد با ذهن آگاهی بالا اجازه دارند با سرخ‌های طرد در محیط‌هایی با ذهن بازتر که حساسیت به طرد کمتری را نشان می‌دهند، مواجه شوند (هافنر و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، ممکن است احساسات کمتری هم نسبت به انتظارات طرد و واکنش‌های طرد در صحنه‌های اجتماعی، خانوادگی و مدرسه داشته باشند و این برای آن‌ها مفید

- Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 357–367.
- Ayduk, Ö., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016–2033.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2018). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211–2226.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64(1), 141–156.
- Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's reinforcement sensitivity theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, 29(5), 421–430.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. Chichester, UK: Wiley.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272–281.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101.
- Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., Adi, Y., Parkinson, J., Flynn, P., Platt, S., & Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *Public Health*, 11, 487.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151–157.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., & Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10), 668–673.
- خواهد بود تا کمتر سرزنش خود را برانگیزند و عزت نفس بیشتری را احساس کنند و به شکوفایی بهزیستی روانی دست یابند (ویلانوا و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجا که کاهش بهزیستی روانی نوجوانان منجر به پیامدهایی منفی می‌شود که ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابند (روپل و همکاران، ۲۰۱۵)، یافته پژوهش در شناسایی ذهن آگاهی به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانی نوجوانان، بر بینش نسبت به مکانیسم این ارتباط می‌افزاید و به درک عمیق‌تر از روان‌شناسی مثبت نوجوانان کمک می‌کند. همچنین، تمرکز بر این موضوع برای متخصصان سلامت عمومی در برنامه‌ریزی مراقبت‌های بهداشتی در میان نوجوانان بسیار مهم و حیاتی است و ممکن است به تلاش‌های مداخله‌ای بهتر برای ارتقای رشد مثبت نوجوانان منجر شود؛ به عنوان نمونه، بهبود ذهن آگاهی در نوجوانان با بهزیستی روانی پایین می‌تواند موضوع مفیدی برای مداخله‌های آتی باشد.
- یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر این است که داده‌ها با استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی جمع‌آوری شدند. بنابراین، در مطالعات آتی می‌توان از روش‌هایی مانند دیگرگزارشی برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کرد.

منابع

- اخباری، سحرناز، و حسین‌نابت، فریده. (۱۳۹۵). رابطه ذهن آگاهی با عزت نفس و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان دختر. دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه در حوزه مشاوره، خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی.
- بارانی، حمید، سلامت، سیده پریسا، و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال (AAMS). اندازه‌گیری تربیتی، ۳۹، ۱۲۳–۱۵۲.
- بشلیده، کیومرث، یوسفی، ناصر، حقیقی، جمال، و بهروزی، ناصر. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی قیاس عزت نفس روزنبرگ با سه شکل واژه‌پردازی مثبت، منفی و نیمی از ماده‌های مثبت و نیمی منفی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۹)، ۴۱–۶۶.
- بیرامی، منصور، واحدی، شهرام، و شیخعلی‌زاده، سیاوش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فنون ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی با نقش تعدیلی اهداف پیشرفت اجتماعی. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۵(۹)، ۷۲–۸۶.
- خوشکام، سمیرا، بهرامی، فاطمه، رحمت الهی، فرحناز، و نجارپوریان، سمانه. (۱۳۹۳). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه حساسیت به طرد در دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۷(۱)، ۲۴–۴۴.
- رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۱). روایی و اعتبار نسخه فارسی مقیاس بهزیستی ذهنی در بیماران سرطانی. روان‌شناسی سلامت، ۱۰(۴)، ۳۰–۴۱.
- شفیعی، حسین، و میری، افسانه. (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کنندگی عزت نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی. رویش روان‌شناسی، ۱۰(۴۸)، ۱۵۱–۱۶۰.
- عالیپور، سیروس، و زغبی‌قناد، سیمین. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی: نقش تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۱۰(۱)، ۱–۱۸.
- عبدالقادری، ماریه، کافی ماسوله، سیدموسی، و مرادی کلارده، پریسا. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای والدین مطلقه. رویش روان‌شناسی، ۹(۱۲)، ۶۵–۷۴.
- یعقوبی، ابوالقاسم، نادری پور، حسین، یارمحمدی واصل، مسیب، و محقق، حسین. (۱۳۹۸). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ذهن آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان. روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۵۲)، ۲۱۷–۲۳۷.

- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent & Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Gao, Sh., Assink, M., Cipriani, A., Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 59-74.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness to meaning theory: Extensions, applications, and challenges at the Attention-Appraisal-Emotion Interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 451-460.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does It Take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter? *Personality and individual differences*, 35(6), 1241-1254.
- Haertel, R. L. (2016). The Relationship between Fragile Self-Esteem, Mindfulness, and Hostile Attribution Style. A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.
- Hafner, N., Pepping, C. A., & Wertheim, E. H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 163-170.
- Harris, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102(3), 458-489.
- Joss, D., Khan, A., Lazar, S. W., & Teicher, M. H. (2021). A pilot study on amygdala volumetric changes among young adults with childhood maltreatment histories after a mindfulness intervention. *Behavioural Brain Research*, 399, Article 113023.
- Kawamoto, T., Ura, M., & Hiraki, K. (2017). Curious people are less affected by social rejection. *Personality and Individual Differences*, 105, 264-267.
- Khoury, B., Vergara, R. C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal mindfulness questionnaire: Scale development and validation. *Mindfulness*, 13(4), 1007-1031.
- Kline, R. B., (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. NY: Guilford Press.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 137-159.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). *The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups* (1st ed.). Oxford University Press.
- Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J., & Wang, S. (2018). Grittier chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131, 232-237.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2016). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.
- Marston, E. G., Hare, A., & Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 959-982.
- Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: Understanding the distress of peer rejection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 143-157.
- Meehan, K. B., Cain, N. M., Roche, M. J., Clarkin, J. F., & de Panfilis, C. (2018). Rejection sensitivity and interpersonal behavior in daily life. *Personality and Individual Differences*, 126, 109-115.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Olsson, A., Carmona, S., Downey, G., Bolger, N., & Ochsner, K. N. (2013). Learning biases underlying individual differences in sensitivity to social rejection. *Emotion*, 13(4), 616-621.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: A systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.
- Roemer, A., Sutton, A., Grimm, C., & Medvedev, O. N. (2020). Differential contribution of the five facets of mindfulness to well-being and psychological distress. *Mindfulness*, 12(3), 693-700.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23(1), 15-24.
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23(1), 15-24.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Salavera, C., Us'án, P., Teruel, P., & Antoñanzas, J. L. (2020). Eudaimonic well-being in adolescents: The role of trait emotional intelligence and personality. *Sustainability*, 12(7), 2742.
- Saricam, H., Gencdogan, B., & Erozkán, A. (2012). The examination of the relationship between the university students' rejection sensitivities, self-esteem and loneliness levels. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2716–2720.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shek, D. T. L., & Liang, L. Y. (2017). Psychosocial factors influencing individual wellbeing in Chinese adolescents in Hong Kong: A six-year longitudinal study. *Applied Research in Quality of Life*, 13(3), 561–584.
- Sheng, R., Liu, T., Wang, Sh., Yu, S., & Xu, W. (2022). Mindfulness and late adolescents' subjective well-being: The serial mediating roles of rejection sensitivity and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 195, 1-6.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(8), 1297–1304.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Stewart-Brown, S. L. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1-13.
- Villanueva, L., Prado-Gascó, V., & Montoya-Castilla, I. (2020). Longitudinal analysis of subjective well-being in preadolescents: The role of emotional intelligence, self-esteem and perceived stress. *Journal of Health Psychology*, 1-14.
- Wingert, J. R., Jones, J. C., Swoap, R. A., & Wingert, H. M. (2020). Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 1–8.