

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال یازدهم شماره ۴۳ پاییز ۱۳۹۵

ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود

وحید نجاتی^۱

سامان کمری^۲

چکیده

ذهن آگاهی به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی عاری از سوگیری و قضاوت است اما صفات ارجاعی به‌خود که به معنای نسبت دادن اطلاعات بهتر به خود است، متأثر از سوگیری است، بنابراین این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی تهران بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعداد ۲۰۸ نفر برگزیده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS) و سیاهه صفات ارجاعی به‌خود و دیگری بود. داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها نشان داد که افراد در توصیف و انتساب صفات ارجاعی به‌خود نسبت به دیگران بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند. از طرفی میزان بازشناسی صفات مثبت ارجاع به‌خود بیشتر از بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری است (۹/۲۷ در برابر ۸). هم‌چنین نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و توصیف خود با صفات مثبت رابطه مثبت معنادار ($p < 0/009$) و بین ذهن آگاهی و توصیف خود با صفات منفی رابطه منفی معنادار وجود داشت ($p < 0/012$). در نهایت در مورد بازشناسی و یادآوری صفات تنها بین یادآوری صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه معنادار یافت شد ($p < 0/040$). به‌طور کلی می‌توان بیان کرد که افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند در توصیف خود با

۱- دکتری علوم اعصاب شناختی، دانشیار پژوهشکده علوم شناختی و مغز، دانشگاه شهیدبهشتی (نویسنده مسئول)
Email:nejati@sbu.ac.ir

۲- دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

صفات مثبت و نیز انتساب صفات مثبت به خود در سطح بالاتری قرار دارند و ذهن آگاهی به عنوان یک سازه روان‌شناختی باعث افزایش آگاهی فرد نسبت به خودش می‌شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، صفات ارجاعی به خود؛ صفات ارجاعی به دیگری، صفات مثبت؛ صفات منفی

مقدمه

ذهن آگاهی^۱ به معنای توجه به زمان حال تعریف شده است (جها، کرومپینگر و بایمی^۲، ۲۰۰۷). در واقع ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند (زیدان، جانسون، دیاموند، دیوید و گول کازیان^۳، ۲۰۱۰؛ براون و ریان^۴، ۲۰۰۳). در بررسی نقش ذهن آگاهی در عاطفه و خلق، نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (براون و ریان، ۲۰۰۳؛ فلگل کولی، وین سنت، چا، لوه‌رر، بوئر و واهنر رودلر^۵، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی باعث کیفیت زندگی بهتر، لذت بردن از زندگی و کاهش افسردگی و خشم می‌شود (کویت استینجن، ویسر، گارسن و هادیگ^۶، ۲۰۰۸؛ هرن، بروک و فیلی پوت^۷، ۲۰۰۹) و نقش مهمی در کاهش نشانه‌های کوتامدت و درازمدت خلق افسرده دارد (گودفرین، وان هرینجن^۸، ۲۰۱۰). از آنجایی که ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه که اکنون در حال وقوع است، می‌باشد، افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با

1- Mindfulness

3- Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian

5- Flugel Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer & Wahner-Roedler

7- Heeren, Broeck & Philippot

2- Jha, Krompinger, & Baime

4- Brown & Ryan

6- Kieviet-Stijnen, Visser, Garssen & Hudig

8- Godfrin & Van Heeringen

دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (نجاتی، ذبیح زاده، نیک فرجام، نادری و پورنقدعلی، ۱۳۹۰).

بنابراین ذهن آگاهی یک سازه بدون سوگیری است اما سازه‌ای دیگر به اسم اثر ارجاع به خود^۱ وجود دارد که با سوگیری همراه است. اثر ارجاع به خود عبارت است از سوگیری حافظه به اطلاعات کلامی مرتبط با خود که اولین بار راجرز، کوپر و کرکر (۱۹۷۷) آن را در چهارچوب نظریه سطوح پردازش اطلاعات بررسی کردند. در واقع راجرز و همکاران (۱۹۷۷) در آزمایشی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که قضاوت کلمات در ارجاع به خود، بهتر از قضاوت‌های معنایی، آوایی و ساختاری کلمه‌ها به یادآوری آنها منجر می‌شد. هم‌چنین پس از آن، مطالعات فراوانی نشان دادند که رمزگردانی ویژگی‌هایی که به خود مربوط می‌شوند، نسبت به ویژگی‌های نامربوط به خود، سبب بازیابی سریع‌تر و بهتر آنها می‌شود. در واقع اثر ارجاع به خود به تمایل افراد برای به یادآوردن اطلاعات بهتر نسبت به خود اگر آن اطلاعات مناسب و مرتبط با آنها باشد گفته می‌شود (گاجیز، کنزینجر، یون و اسچاتر^۲، ۲۰۰۷). در مورد صفات ارجاعی به خود نیز که به‌نوعی همان مفهوم اثر ارجاع به خود می‌باشد گفته می‌شود که تحت تأثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند، در نتیجه با قضاوت راجع به خود همراه هستند که همین مورد باعث سوگیری افراد نسبت به انتساب و یا توصیف صفات راجع به خود می‌شود اما ذهن آگاهی یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود است، که در تبیین این امر نیز می‌توان گفت که چون ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی و سلامت روان رابطه مثبت دارد (براون و ریان، ۲۰۰۳ و براون، ریان و گرس وول، ۲۰۰۷) در نتیجه این قضیه قابل تأیید است.

به‌طور کلی در پردازش اطلاعات، «خود» یک ساختارشناختی خاص شناخته می‌شود. یکی از پدیده‌هایی که در این زمینه مورد توجه قرار گرفته، نوعی سوگیری حافظه به نام اثر ارجاع به خود است (عروجی، حاتمی و خرمی بنارکی، ۱۳۹۰). صفات مثبت نسبت به

1- self-reference effect

2- Guchess, Kensinger, Yoon & Schacter

صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازشناسی می‌شوند (گرین^۱، سدیکیدز و گرگ^۲، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده است که پردازش اطلاعاتی که به خود مربوط می‌شوند و نیز پردازش اطلاعات مثبت و منفی تحت تأثیر محتوای خودپنداره و اهداف انگیزشی هستند و خود در ثبت و ذخیره و بازیابی اطلاعات نقش اساسی دارد (عروجی، و همکاران، ۱۳۹۰).

تحقیقات تجربی فراوانی به بررسی رابطه شناخت و خود و هم‌چنین تأثیر خود بر عملکرد حافظه پرداخته‌اند. برخی از رویکردهای اجتماعی «خود»^۳ را یک سازه بنیادی در نظر گرفته و به مطالعه چگونگی ذخیره و بازنمایی اطلاعات مرتبط با آن در حافظه پرداخته‌اند (استانلی^۴، ۲۰۱۲). در همین زمینه موضوعی که در سال‌های اخیر مورد توجه برخی محققان قرار گرفته، اثر پردازشی خود^۵ است. این اثر به پردازش محرک‌های مربوط به خود یک فرد و تمایز این نوع پردازش از دیگر پردازش‌ها اشاره دارد (تورک، کانینگهام و ماکرا^۶، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده‌اند، پردازش اطلاعاتی که به خود مربوط می‌شوند، در مقایسه با پردازش انواع دیگر اطلاعات (مثلاً، پردازش اطلاعات عینی، پردازش اطلاعات مربوط به دیگران و یا حالات ذهنی آنها «تئوری ذهن») هم در بعد رفتاری و هم در بعد عصب شناختی متفاوت است (لو، لابر، کروپین، کنان، نواک و کجائ^۷، ۲۰۰۴؛ تورک، هدرتون، ماکرا، کلی و گازانیکا^۸، ۲۰۰۳). در مورد تأثیر خود بر حافظه سه نظریه مطرح شده است که نظریه اول معتقد است که موضوعاتی که فعالانه به‌وسیله یادگیرنده تولید می‌شوند، بسیار آسان‌تر از موضوعاتی که منفعلانه دریافت شده‌اند یادآوری می‌شوند (اثر تولید خود^۹)، نظریه دوم این است که موضوعاتی که در ارجاع به خود رمزگردانی شده‌اند، بسیار آسان‌تر از موضوعاتی که به‌گونه‌ای دیگر رمزگردانی شده‌اند یادآوری می‌شوند (اثر دیدگاه خودمحور^{۱۰} یا اثر ارجاع به‌خود^{۱۱}) و در نهایت نظریه سوم

1- Green

3- Self

5- Self processing effect

7- Lou, Lubert, Crupain, Keenan, Nowak,

Kjaer & et al

9- Self-generation effect

11- Ego-centric perceptive

2- Gregg

4- Stanley

6- Turk, Cunningham & Macrae

8- Turk, Heatherton, Macrae Kelley &

Gazzaniga

10- Self-generation effect

اعتقاد دارد یادآوری موضوعات مربوط به یک تکلیف ادامه‌دار بسیار آسان‌تر از یادآوری یک تکلیف کامل است (اثر درگیر بودن خود^۱) (لو و همکاران، ۲۰۰۴).

اطلاعات مثبت و منفی و چگونگی پردازش آنها و تأثیرشان بر حافظه از موضوعاتی است که در زمینه اثر ارجاع به خود بررسی شده است. خودپنداره و ساختار خود بر پردازش بار عاطفی اطلاعات تأثیرگذار است و اطلاعات مثبت و منفی را به نحو متفاوتی پردازش می‌کنند. بر اساس برخی نظریه‌های انگیزشی، اطلاعات مثبت اغلب در ارتباط با خود بهتر پردازش می‌شوند و این مزیت ناشی از سوگیری‌هایی نظیر خودافزایی^۲ در افراد است. در مقابل، نظریه‌هایی نیز وجود دارند مبنی بر اینکه افراد در برابر اطلاعات مثبت و منفی یا بر اساس محتوای خودپنداره و یا به‌طور یکسان عمل می‌کنند. محتوای خودپنداره از تعاملات اجتماعی، پس‌خوراندها و ارزیابی‌های دیگران تأثیر می‌گیرد. این عوامل می‌توانند سبب شکل‌گیری، تقویت و یا تهدید خودپنداره شده و لذا بر پردازش اطلاعات مثبت و منفی تأثیر بگذارند (گرین و همکاران، ۲۰۰۸).

همان‌طور که قبلاً هم اشاره تحقیقات فراوانی به بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و متغیرهایی از قبیل کاهش اضطراب و افسردگی، مولفه‌هایی مانند بهزیستی، تنظیم هیجانی و شناختی و نیز افزایش کیفیت زندگی پرداخته‌اند (چیزا، کالاتی و سرتی^۳، ۲۰۱۱)، اما تاکنون تحقیقی که مستقیماً به بررسی اثر ذهن آگاهی بر روی صفات ارجاعی به‌خود و دیگران پرداخته باشد مشاهده نشده است. از آنجایی که ذهن آگاهی به عنوان یک سازه روان‌شناختی عاری از سوگیری و قضاوت است و بیشتر به صورت عینی می‌باشند اما صفات ارجاعی به‌خود متأثر از سوگیری است، بنابراین بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به‌خود هم ضروری و هم قابل بررسی است. هم‌چنین طبق بررسی‌های انجام شده تحقیقات فراوانی به بررسی ارتباط بین متغیر ذهن آگاهی با حوزه‌های دیگر پرداخته‌اند اما تاکنون تحقیقی که مستقیماً ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به‌خود را مورد بررسی قرار دهد مشاهده نشده است، بنابراین این پژوهش

1- Ego-involvement

2- Self-competence

3- Chiesa, A., Calati, R. & Serretti

با هدف بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود انجام شده است.

روش پژوهش، جامعه و نمونه آماری

روش پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی و طرح همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی تهران که در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۲۰۸ برگزیده شدند. در جدول (۱) مشخصات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ارائه می‌شود.

جدول (۱) مشخصات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیرها	سطوح	فراوانی
جنسیت	دختر	۱۲۷
	پسر	۸۱
	کل	۲۰۸
رشته	علوم انسانی	۱۰۱
	علوم پایه	۲۳
	مهندسی	۲۹
	پزشکی	۱۴
	سایر	۴۱
	تعداد کل نمونه	۲۰۸

ابزار پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی^۱ (MAAS): این مقیاس یک آزمون ۱۵ سوالی است که توسط براون و ریان به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزمره ساخته شده است. سوال‌های آزمون، سازه ذهن آگاهی را در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (از نمره ۱ برای «تقریباً همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریباً هرگز»)

1- Mindfull Attention Awareness Scale

می‌سجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی^۱ سوال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۸۰٪ تا ۸۷٪ گزارش شده است (براون و همکاران، ۲۰۰۷؛ لیندا، کارلسون کرک و وارن، ۲۰۰۵). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک‌ماهه ثابت گزارش شده است. آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۸۱٪ محاسبه شده است (قربانی، واتسون و بارت، ۲۰۰۹).

سیاهه صفات ارجاعی به خود و دیگری: این سیاهه شامل سه بخش است که در آن تعدادی صفات راجع به من (صفات ارجاعی به‌خود)، رئیس جمهور و مادر (صفات ارجاعی به دیگری) وجود دارد. این صفات ترکیبی از صفات مثبت، منفی و خنثی است و از فرد خواسته می‌شود که هرکدام از صفاتی را که به‌خوبی می‌تواند او را توصیف کند مشخص کند و صفات دیگری را که توصیف‌کننده فرد دیگری است را مشخص کند. ضریب پایایی بین صفات ارجاعی مربوط به‌خود و دیگری در پژوهش حاضر از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به‌دست آمد. هم‌چنین ضریب پایایی بین نمرات یادآوری و بازشناسی مربوط به صفات ارجاعی به خود و دیگری ۰/۹۰ به‌دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل نتایج داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

1- Internal consistency

جدول (۲) آمار توصیفی و ضریب همبستگی بین متغیر ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود و

دیگری

ضریب همبستگی (سطح معنی‌داری) با ذهن آگاهی	میانگین (انحراف استاندارد)	منابع
۰/۱۹۱***(۰/۰۰۹)	۶/۱۶ (۳/۸۱)	توصیف خود با صفات مثبت
-۰/۱۸۴*(۰/۰۱۲)	۱/۸۱ (۱/۹۶)	توصیف خود با صفات منفی
-۰/۰۷۶(۰/۲۹۹)	۱/۳۹ (۱/۶۲)	توصیف خود با صفات خنثی
۰/۰۸۲(۰/۲۶۶)	۳/۴۵ (۳/۶۶)	توصیف دیگری با صفات مثبت
-۰/۱۱۳(۰/۱۲۲)	۱/۳۹ (۲/۴۴)	توصیف دیگری با صفات منفی
-۰/۱۴۵*(۰/۰۴۸)	۰/۹۹ (۱/۵۲)	توصیف دیگری با صفات خنثی
-۰/۴۰۰***(۰/۰۰۰۱)	۵/۶۲ (۳/۰۵)	انتساب صفات منفی ارجاع به خود
۰/۲۰۶***(۰/۰۰۸)	۱۴/۶۸ (۳/۱۴)	انتساب صفات مثبت ارجاع به خود
-۰/۱۶۲*(۰/۰۳۹)	۲۰/۳۰ (۳/۷۱)	انتساب کل صفات ارجاع به خود
-۰/۲۳۴***(۰/۰۰۳)	۶/۹۹ (۴/۱۵)	انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۰۵۹(۰/۴۵۵)	۱۱/۴۲ (۳/۸۸)	انتساب صفات مثبت ارجاع به دیگری
-۰/۱۷۰*(۰/۰۳۰)	۱۸/۴۱ (۴/۳۹)	انتساب کل صفات ارجاع به دیگری
-۰/۰۳۸(۰/۶۱۴)	۷/۷۷ (۴/۶۰)	بازشناسی صفات منفی ارجاع به خود
-۰/۰۰۱(۰/۹۸۷)	۹/۲۷ (۴/۲۸)	بازشناسی صفات مثبت ارجاع به خود
-۰/۰۲۲(۰/۷۶۸)	۱۷/۰۴ (۸/۰۷)	بازشناسی کل صفات ارجاع به خود
-۰/۰۲۵(۰/۷۳۶)	۶/۶۵ (۴/۱۷)	بازشناسی صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۰۴۹(۰/۵۱۵)	۸/۰۰ (۴/۱۸)	بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۰۱۳(۰/۸۶۷)	۱۴/۶۴ (۷/۸۶)	بازشناسی کل صفات ارجاع به دیگری
۰/۲۳۳*(۰/۰۴۰)	۲/۲۵ (۱/۴۵)	یادآوری صفات منفی ارجاع به خود
۰/۱۱۳(۰/۲۴۶)	۲/۵۱ (۲/۰۱)	یادآوری صفات مثبت ارجاع به خود
۰/۲۹۵*(۰/۰۱۴)	۵/۱۵ (۳/۱۹)	یادآوری کل صفات ارجاع به خود
۰/۱۱۷(۰/۲۶۵)	۲/۴۵ (۱/۷۲)	یادآوری صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۱۹۱(۰/۰۵۷)	۲/۳۵ (۱/۸۶)	یادآوری صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۲۸۸*(۰/۰۱۶)	۵/۳۳ (۳/۳۹)	یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری

*P < 0.05 و **P < 0.01

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد و نیز ضریب همبستگی بین متغیر ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود و دیگری را گزارش می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که افراد هم در توصیف خود و هم در توصیف دیگران بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند تا صفات منفی، که میانگین نمرات توصیف خود با صفات مثبت بیشتر از نمرات توصیف دیگران با صفات مثبت است (۶/۱۶ در برابر ۳/۴۵). همچنین در انتساب صفات ارجاع به خود افراد بیشتر از صفات مثبت ارجاع به خود استفاده می‌کنند تا صفات منفی و در مقایسه با توصیف صفات منفی ارجاع به خود افراد بیشتر صفات منفی را به دیگران ارجاع می‌دهند تا به خود (۵/۶۲ در برابر ۶/۹۹). از طرفی دیگر میزان بازشناسی صفات مثبت و ارجاع به خود بیشتر از بازشناسی صفات مثبت دیگری است (۹/۲۷ در برابر ۸) و در مورد بازشناسی کل صفات ارجاع به خود و دیگری، میزان بازشناسی کل صفات ارجاع به خود که شامل صفات مثبت و منفی می‌شود بیشتر از بازشناسی کل صفات ارجاع به دیگری است (۱۷/۰۴ در برابر ۱۴/۶۴). همچنین در مورد یادآوری صفات تفاوت محسوسی بین صفات مثبت، منفی و کل ارجاع به خود و دیگری یافت نشد. از طرفی دیگر به‌طور کلی میزان بازشناسی صفات بیشتر از یادآوری آنها بود.

در مورد رابطه همبستگی بین صفات ارجاع به خود و ذهن آگاهی نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین توصیف خود با صفات مثبت با ذهن آگاهی در سطح معناداری ($p < 0/009$) رابطه مثبت معنادار وجود داشت. همچنین بین توصیف خود با صفات منفی با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < 0/012$) رابطه منفی معنادار وجود داشت. اما بین توصیف خود با صفات خنثی، توصیف دیگری با صفات مثبت و توصیف دیگری با صفات منفی رابطه معناداری یافت نشد، ولی بین توصیف دیگری با صفات خنثی با سطح معناداری ($p < 0/048$) رابطه منفی معنادار وجود داشت. از طرفی دیگر بین انتساب صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < 0/0001$) رابطه منفی معنادار و بین انتساب صفات مثبت ارجاع به خود با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < 0/008$) رابطه مثبت معنادار وجود داشت. همچنین بین انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < 0/003$) رابطه منفی معنادار به‌دست آمد در

صورتی که رابطه بین انتساب صفات مثبت ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی معنادار نشد و در نهایت در مورد بازشناسی و یادآوری صفات تنها بین یادآوری صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < 0/040$) و یادآوری کل صفات ارجاع به خود با سطح معناداری ($p < 0/014$) و نیز یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری با سطح معناداری ($p < 0/016$) رابطه معنادار یافت شد.

بحث و نتیجه‌گیری

ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه که اکنون در حال وقوع است، می‌باشد. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰)، اما صفات ارجاعی به خود از آنجا که تحت تأثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند، در نتیجه با قضاوت راجع به خود همراه هستند که همین مورد باعث سوگیری افراد نسبت به انتساب و یا توصیف صفات راجع به خود می‌شود، بنابراین این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود و دیگری انجام شد. به‌طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که افراد در توصیف خود بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند و در مقایسه با دیگران صفات مثبت بیشتری را به خود انتساب و نیز ارجاع می‌دهند اما افراد صفات منفی را بیشتر به دیگران نسبت می‌دهند، و در مورد یادآوری و بازشناسی صفات میزان یادآوری و بازشناسی صفات مثبت بیشتر از صفات منفی و به‌طور کلی میزان بازشناسی کلیه صفات از یادآوری آنها بیشتر بود. هم‌چنین نتایج ضریب همبستگی نشان داد که بین توصیف و انتساب صفات مثبت ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار و بین توصیف و انتساب صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار یافت شد اما بین توصیف و انتساب صفات مثبت و منفی ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی رابطه معناداری به‌دست نیامد.

در واقع نتایج پژوهش در خصوص ارتباط صفات مثبت و منفی ارجاعی به خود نشان داد که افراد هم در توصیف خود و هم در توصیف دیگران بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند و از طرفی دیگر در مقایسه با دیگران، افراد صفات مثبت بیشتری را به خود

نسبت می‌دهند. همچنین میزان بازشناسی صفات مثبت ارجاع به خود بیشتر از بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری است. همسو با این یافته‌ها نتایج تحقیقات عروجی و همکاران (۱۳۹۰)، گرین و همکاران (۲۰۰۸) و دارگمبیو، کامبلین و واندرلیندن^۱، (۲۰۰۵)، کلی، ماکری، وایلند، کاگلر، ایناتی و هدرتن^۲، (۲۰۰۲) نشان داد که صفات مثبت نسبت به صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازشناسی می‌شوند. همچنین تحقیقات نشان داده است که افراد هنگام رویارویی با تصویر خود و تصویر شخص ناآشنا به‌طور همزمان، به تصویر خود سریع‌تر واکنش می‌دهند. نتایج این تحقیقات دال بر این دارد که به‌طور کلی افراد با توجه به شناختی که از خود دارند اطلاعاتی که به خود آنها ارتباط دارد و یا اینکه برای خود بهتر می‌پندارند و به خود نسبت می‌دهد را زودتر پردازش می‌کنند، در نتیجه در هنگام مواجه شدن با این صفات سریع‌تر واکنش نشان می‌دهند. در واقع تحقیقات نشان داده است که پردازش اطلاعاتی که به خود مربوط می‌شوند و نیز پردازش اطلاعات مثبت و منفی تحت تأثیر محتوای خودپنداره و اهداف انگیزشی هستند و خود در ثبت و ذخیره و بازیابی اطلاعات نقش اساسی دارد (عروجی، و همکاران، ۱۳۹۰). در راستای یافته‌های براون و ریان (۲۰۰۳) ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت است. در تبیین این یافته می‌توان گفت چون افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی مثبت از وجوه مثبت ذهن آگاهی است بنابراین افراد با ذهن آگاهی بالا میزان صفات ارجاعی مثبت بیشتری هم در یادآوری و هم در بازشناسی به خود نسبت می‌دهند که در تحقیق حاضر نیز نتایج همسو با این یافته‌ها تکرار شد.

همچنین نتایج نشان داد که بین توصیف خود با صفات مثبت با ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار و بین توصیف خود با صفات منفی با ذهن آگاهی رابطه منفی وجود داشت. از طرفی دیگر بین انتساب صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار

1- D'Argembeau, Comblain & Van der Linden

2- Kelley, Macrae, Wyland, Caglar, Inati & Heatherton

و بین انتساب صفات مثبت ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار وجود داشت، و نیز بین انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار به دست آمد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اینگونه بیان کرد که تحقیقات نشان داده‌اند که عاطفه مثبت و منفی با ذهن آگاهی در ارتباط است (دانکن، میلر، وامپ و هیوبل^۱، ۲۰۰۹؛ جها و همکاران، ۲۰۰۷). عاطفه مثبت، میزان شور و شوق به زندگی و احساس هوشیاری فعالیت را دربردارد و عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ذهنی ناخوشایند می‌باشد که با حالات خلقی ناخوشایند، از جمله خشم، نفرت، بی‌زاری، گناه، ترس و عصبانیت همراه است. از آنجایی که در تعریف ذهن آگاهی گفته می‌شود که دارای ویژگی‌هایی از قبیل توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، قصدمندی یا هدفمندی و نگرش است که قصدمندی یا هدفمندی مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند و نگرش، نحوه‌ی توجه کردن فرد را نشان می‌دهد، که وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن و همچنین ذهن آگاهی نوعی آگاهی غیر قضاوتی از تجربه شخصی است و بدون آنکه قضاوتی در مورد آن صورت گیرد، لحظه به لحظه آشکار می‌شود. در واقع ذهن آگاهی مشاهده محرک‌های درونی و بیرونی همان‌گونه که اتفاق می‌افتد بدون هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری است (جیزا و همکاران، ۲۰۱۱)، بنابراین ذهن آگاهی فرد را به ایجاد رابطه اساساً متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و حوادث بیرونی، از طریق ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسئولیت عاقلانه به‌جای واکنش‌پذیری اتوماتیک، قادر می‌سازد. با به‌کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور موثر بر واکنش‌های هیجانی تأثیرگذار باشد (کابات زین^۲، ۲۰۰۳). بنابراین افرادی که سطوح بالاتر ذهن آگاهی را نشان می‌دهند تفکرات خودآیند منفی کمتری نشان می‌دهند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند (فریون، اوانس، ماراج، دونیس و پاتریج^۳، ۲۰۰۶). با توجه به مطالب مطرح شده منطقی به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی با

1- Duncan, Miller, Wampold & Hubble
3- Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Partridge

2- Kabat-Zinn

توصیف صفات مثبت و نیز انتساب صفات مثبت ارجاعی به خود رابطه مثبت معنادار و با توصیف صفات منفی و نیز انتساب صفات منفی ارجاعی به خود و دیگری رابطه منفی معنادار داشته باشد.

در نهایت در مورد بازشناسی و یادآوری صفات، نتایج نشان داد که تنها بین یادآوری صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی، یادآوری کل صفات ارجاع به خود و نیز یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی رابطه معنادار یافت شد. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که داورهای مربوط به خود آزمودنی، بیشترین میزان یادآوری را نسبت به دیگر قضاوت‌ها به همراه دارد. به عبارت دیگر، قضاوت کلمات در ارجاع به خود، بهتر از قضاوت‌های معنایی، آوایی و ساختاری کلمه‌ها به یادآوری آنها منجر می‌شود. همچنین مطالعات فراوانی نشان دادند که رمزگردانی ویژگی‌هایی که به خود مربوط می‌شوند، نسبت به ویژگی‌هایی نامربوط به خود، سبب بازیابی سریع‌تر و بهتر آنها می‌شود (راجرز و همکاران، ۱۹۷۷).

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۳/۰۵/۱۸

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۰۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۴/۲۵

منابع

- نجاتی، وحید؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ نیک‌فرجام، محمدرضا؛ نادری، زهره و پورنقدعلی علی (۱۳۹۰). رابطه بین ذهن آگاهی و ذهن خوانی از روی تصویر چشم، *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، دوره ۱۴، شماره ۱.
- عروجی، نسرین؛ حاتمی، جواد و آناهیتا خرمی بنارکی (۱۳۹۰). بررسی اثر ارجاع به خود و ارجاع به دیگری در پردازش صفات مثبت و منفی، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، سال ۱۳، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۰.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Pers Soc Psychol.* 84, (4): 822-48.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Greswell, J.D. (2007). Addressing fundamental questions about Mindfulness, *Psychol Inquiry*, 18(4):272-281.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings, *Clinical Psychology Review*, 31, 449-464.
- D'Argembeau, A., Comblain, C., & Van der Linden, M. (2005). Affective valence and the self-reference effect, Influence of retrieval conditions. *British Journal of Psychology*, 96, 457-466.
- Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B. E. Hubble, M. A. (2009). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Flugel Colle, K.F., Vincent, A., Cha, S.S., Loehrer, L.L, Bauer, B.A., & Wahner-Roedler, D.L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program, *Complement Ther Clin Pract.* 16(1):36-40.
- Frewen, A.P., Evans, E.M., Maraj, N., Dozois, D.J.A. & Partridge, K. (2006). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking, *Cognitive Therapy and Research*, 54, 376-387.

-
- Ghorbani, N., Watson, P.J., Bart, L.W. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment, *Curr Psychol*, 28(6):211-224.
- Godfrin, K.A., Van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study, *Behav Res Ther*. 48(8):738-46.
- Green, J.D., Sedikides, C., & Gregg, A.P. (2008). Forgotten but not gone: The recall and recognition of self-threatening memories, *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 547-561.
- Guchess. A.H. Kensinger E.A. Yoon. C. & Schacter. D. L.(2007). Ageing and the self-reference effect in memory. *Psychology Press Memory*, 15(8), 822-837.
- Heeren, A., Broeck, N.V., & Philippot, P. (2009).The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity, *Behaviour Research and Therapy* 47 403-409.
- Jha, A.P., Krompinger, J., & Baime, M., J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7 (2), 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kelley, W. M., Macrae, C. N., Wyland, C. L., Caglar, S., Inati, S., & Heatherton, T. F. (2002). Finding the self? An event-related fMRI study, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 785-794.
- Kieviet-Stijnen, A., Visser, A., Garssen, B., Hudig, W. (2008). Mindfulness-based stress reduction training for oncology patients: patients' appraisal and changes in well-being, *Patient Educ Couns*, 72(3):436-42.

-
- Linda, E., Carlson Kirk, Warren, B. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population, *J Psychosom Res*, 58(5): 29-33.
- Lou, H.C., Luber, B., Crupain, M., Keenan, J.P., Nowak, M., & Kjaer, T.W. (2004). Parietal cortex and representation of the mental self, *Proceedings of the National Academy of the United States of America*, 101, 6827-683.
- Rogers, T.B., Kuiper, N.A., & Kirker, W.S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 677-688.
- Stanley, S. (2012). Intimate distance: William James introspection, Buddhist mindfulness, and experiential inquiry, *New Ideas in Psychology* 30, 201-211.
- Turk, D.J., Cunningham, S.J., & Macrae, C.N. (2008). Self-memory biases in explicit and incidental encoding of trait adjectives. *Consciousness and Cognition*, 17, 1040-1045.
- Turk, D.J., Heatherton, T.F., Macrae, C.N., Kelley, W.M., & Gazzaniga, M.S. (2003). Out of contact, out of mind: The distributed nature of the self, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001, 65-78.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training, *Consciousness and Cognition* 19: 597-605.