

حافظه و توصیف صفات مثبت مربوط به خود: شاخصی مؤثر در ذهن آگاهی
Self reference memory and self description with positive adjective:
an effective criteria for mindfulness

وحید نجاتی^۱، سامان کمری^۲

Abstract

Mindfulness as a psychological construct, means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non judgmentally and self reference memory consider as memorizing adjective that contribute to the self. The purpose of present study is to investigate correlation of mindfulness and self reference memory. In present cross sectional study, 208 students of Shahid Beheshti University participated in study with non-probably sampling. Self reference memory scale and Mindful Attention Awareness Scale were used for data gathering. Pearson correlation test was used for statistical analysis. Findings show that individuals in self description and attribution of adjective to the self and recognition of them use more positive adjective than adjective that attributed to the others. There was a positive correlation between positive self description with mindfulness and negative correlation between negative self descriptions. It seems that individuals with higher level of mindfulness have higher performance in self description and attribution of positive adjective to the self.

Key Words: mindfulness, self reference memory, other reference memory, positive adjective, negative adjective

چکیده

ذهن آگاهی به عنوان یک سازه روان شناختی عاری از سوگیری و قضاوت است اما صفات ارجاعی به خود انتساب یک صفت به خود است، این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع مقطعی و 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 می‌دهند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۲۰۸ برگزیده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن آگاهی، آزمون ذهن آگاهی رایان و براون و سیاهه‌ی صفات ارجاعی به خود و دیگری بود. داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که افراد در توصیف خود و نیز در انتساب صفات ارجاعی به خود نسبت به دیگران بیشتر از صفات مثبت استفاده می‌کنند. از طرفی دیگر میزان بازشناسی صفات مثبت ارجاع به خود بیشتر از بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری است (۹/۳۷ در برابر ۸/۰۰). همچنین نتایج تحلیل ضریب همبستگی نشان داد که بین توصیف خود با صفات مثبت با ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار ($p < 0.009$) و بین توصیف خود با صفات منفی با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار ($p < 0.012$) وجود دارد. به طور کلی می‌توان بیان کرد که افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند در توصیف خود با صفات مثبت و نیز انتساب صفات مثبت به خود در سطح بالاتری قرار دارند و ذهن آگاهی به عنوان یک سازه روان شناختی باعث افزایش آگاهی فرد نسبت به خودش می‌شود.

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

۱- دانشیار علوم اعصاب شناختی دانشگاه شهید بهشتی، گروه روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، نویسنده مسئول: nejati@sbu.ac.ir

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه شیراز

مقدمه

را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (نجاتی، ذبیح زاده، نیک فرجام، نادری و پورنقدعلی، ۱۳۹۰). در مورد صفات ارجاعی به خود 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 روان شناختی و سلامت روان رابطه مثبت دارد (براون و ریان، ۲۰۰۳ و براون و همکاران، ۲۰۰۷) در نتیجه این قضیه قابل تأیید است.

به طور کلی در پردازش اطلاعات، «خود» یک ساختار شناختی 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 صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازشناسی می‌شوند (گرین^۹، سدیکیدز و گرگ^{۱۰}، 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

ذهن آگاهی^۱، به معنای توجه به زمان حال تعریف شده است (جها، کرومپینجر و بایمی^۲، ۲۰۰۷). در واقع ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند (زیدان، جانسون، دیاموند، دیوید و گولکاسیان^۳، ۲۰۱۰؛ براون و ریان^۴، ۲۰۰۳). در بررسی نقش ذهن آگاهی در عاطفه و خلق، نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی پیش بینی کننده 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 کوتاه مدت 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

1. Mindfulness
2. Jha, Krompinger, & Baime
3. Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian
4. Brown & Ryan
5. Flugel Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer, & Wahner-Roedler
6. Kieviet-Stijnen, Visser, Garssen, & Hudig
7. Heeren, Broeck, & Philippot
8. Godfrin, & Van Heeringen

9. Self
10. Green
11. Gregg

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» را یک سازه بنیادی در نظر گرفته و به مطالعه چگونگی ذخیره و بازنمایی اطلاعات مرتبط با آن در حافظه پرداخته‌اند (استانلی^۱، ۲۰۱۲). در همین زمینه موضوعی که در سال‌های اخیر مورد توجه برخی محققان قرار گرفته، اثر پردازشی خود^۲ 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^۳، 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، نوک و کجائر^۴، ۲۰۰۴؛ تورک، هدرتون، ماکرا، کلی و گازانیکا^۵، ۲۰۰۳).

در مورد تأثیر خود بر حافظه سه نظریه مطرح شده است که نظریه اول معتقد است که موضوعاتی که فعالانه به وسیله یادگیرنده تولید می‌شوند، بسیار آسان‌تر از موضوعاتی که منفعلانه دریافت شده‌اند

یادآوری می‌شوند (اثر تولید خود^۶)، نظریه دوم این است که موضوعاتی که در ارجاع به خود رمزگردانی شده‌اند، بسیار آسان‌تر از موضوعاتی که به گونه‌ای دیگر رمزگردانی شده‌اند یادآوری می‌شوند (اثر دیدگاه خودمحور^۷ یا اثر ارجاع به خود^۸) و در نهایت نظریه سوم اعتقاد دارد یادآوری موضوعات مربوط به یک تکلیف ادامه‌دار بسیار آسان‌تر از یادآوری یک تکلیف کامل است (اثر درگیر بودن خود^۹) (لو و همکاران، ۲۰۰۴).

اثر ارجاع به خود عبارت است از سوگیری حافظه به اطلاعات کلامی مرتبط با خود که اولین بار راجرز، کوپر و کرکر^{۱۰} (۱۹۷۷) آن را در چهارچوب نظریه سطوح پردازش اطلاعات بررسی کردند. راجرز و همکاران (۱۹۷۷) در مطالعه‌ای از آزمودنی‌ها خواستند تا بر اساس چهار دستور مختلف به کلمه‌هایی که به آنها ارائه می‌شود پاسخ دهند. چهار سوال کلمه‌ها را از نظر ساختاری (آیا این کلمه با حروف بزرگ نوشته شده است؟)، آوایی (آیا این کلمه با کلمه دیگری، کلمه‌ای که در سوال مطرح می‌شد هم وزن است؟)، معنایی (آیا این کلمه با کلمه دیگری هم معناست؟) و ارتباط با خود (آیا این کلمه شما را توصیف می‌کند؟) رمزگردانی می‌کرد. سپس بدون اطلاع رسانی قبلی از آزمودنی‌ها خواسته شد تا کلمه‌هایی را که در مرحله قضاوت دیده‌اند، یادآوری کنند. نتیجه آزمایش نشان داد که داوری درباره معنای کلمات بهتر از قضاوت آوایی و قضاوت ساختاری

6. Self-generation effect

7. Ego-centric perceptive

8. Self-reference effect

9. Ego-involvement

10. Rogers, Kuiper, & Kirker

1. Stanley

2. Self processing effect

3. Turk, Cunningham, & Macrae

4. Lou, Luber, Crupain, Keenan, Nowak, Kjaer, & et al.

5. Turk, Heatherton, Macrae, Kelley, & Gazzaniga

سبب یادآوری آنها می‌شود. قضاوت آوایی نیز بهتر از قضاوت ساختاری سبب یادآوری می‌شد. این درحالی است که داورهای مربوط به خود آزمودنی، بیشترین میزان یادآوری را نسبت به دیگر قضاوت‌ها به همراه داشت. به عبارت دیگر، قضاوت کلمات در ارجاع به خود، بهتر از قضاوت‌های معنایی، آوایی و ساختاری کلمه‌ها به یادآوری آنها منجر می‌شد. پس از آن، 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.

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^۱ 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 به طور 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).

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 به خود متأثر از سوگیری است، بنابراین بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود 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 به خود را مورد بررسی قرار دهد مشاهده نشده است، بنابراین این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات 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 استفاد از روش نمونه‌گیری خوشه-ای چند مرحله‌ای تعداد ۲۰۸ نفر برگزیده شدند. در جدول ۱ مشخصات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ارائه می‌شود.

جدول ۱.

مشخصات جمعیت شناختی نمونه پژوهش

متغیرها	سطوح	فراوانی
جنسیت	دختر	۱۲۷
	پسر	۶۸
	کل	۱۹۵
رشته	علوم انسانی	۱۰۱
	علوم پایه	۲۳
	مهندسی	۲۹
	پزشکی	۱۴
تعداد کل نمونه	کل	۱۶۷
	تعداد کل نمونه	۲۰۸

بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰.۸۰ تا ۰.۸۷٪ گزارش شده است (براون، ریان و گرس وول، 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 یک ماهه 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).

سیاهه‌ی صفات ارجاعی به خود و

دیگری: این سیاهه شامل سه بخش است که در آن تعدادی صفات راجع به من، رئیس جمهور و مادر (دیگری) وجود دارد. این صفات ترکیبی از صفات مثبت، منفی و خنثی است و از فرد خواسته می‌شود که هرکدام از صفاتی را که به خوبی می‌تواند او را توصیف کند مشخص کند و صفات دیگری را که توصیف کننده فرد دیگری است را مشخص کند.

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.

برای انجام پژوهش زیر از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه ذهن آگاهی^۱: 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») می‌سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی^۲ سوال‌های آزمون

1. Mindfull Attention Awareness Scale (MAAS)
2. Internal consistency

جدول ۲.

آمار توصیفی و ضریب همبستگی بین متغیر ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود و دیگری

Sig	ضریب همبستگی با ذهن آگاهی	SD	M	منابع
۰/۰۰۹	۰/۱۹۱**	۳/۸۱	۶/۱۶	توصیف خود با صفات مثبت
۰/۰۱۲	-۰/۱۸۴*	۱/۹۶	۱/۸۱	توصیف خود با صفات منفی
۰/۲۹۹	-۰/۰۷۶	۱/۶۲	۱/۳۹	توصیف خود با صفات خنثی
۰/۲۶۶	۰/۰۸۲	۳/۶۶	۳/۴۵	توصیف دیگری با صفات مثبت
۰/۱۲۲	-۰/۱۱۳	۲/۴۴	۱/۳۹	توصیف دیگری با صفات منفی
۰/۰۴۸	-۰/۱۴۵*	۱/۵۲	۰/۹۹	توصیف دیگری با صفات خنثی
۰/۰۰۰	-۰/۴۰۰***	۳/۰۵	۵/۶۲	انتساب صفات منفی ارجاع به خود
۰/۰۰۸	۰/۲۰۶**	۳/۱۴	۱۴/۶۸	انتساب صفات مثبت ارجاع به خود
۰/۰۳۹	-۰/۱۶۲*	۳/۷۱	۲۰/۳۰	انتساب کل صفات ارجاع به خود
۰/۰۰۳	-۰/۲۳۴**	۴/۱۵	۶/۹۹	انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۴۵۵	۰/۰۵۹	۳/۸۸	۱۱/۴۲	انتساب صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۰۳۰	-۰/۱۷۰*	۴/۳۹	۱۸/۴۱	انتساب کل صفات ارجاع به دیگری
۰/۶۱۴	-۰/۰۳۸	۴/۶۰	۷/۷۷	بازشناسی صفات منفی ارجاع به خود
۰/۹۸۷	-۰/۰۰۱	۴/۲۸	۹/۲۷	بازشناسی صفات مثبت ارجاع به خود
۰/۷۶۸	-۰/۰۲۲	۸/۰۷	۱۷/۰۴	بازشناسی کل صفات ارجاع به خود
۰/۷۳۶	-۰/۰۲۵	۴/۱۷	۶/۶۵	بازشناسی صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۵۱۵	۰/۰۴۹	۴/۱۸	۸/۰۰	بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۸۶۷	۰/۰۱۳	۷/۸۶	۱۴/۶۴	بازشناسی کل صفات ارجاع به دیگری
۰/۰۴۰	۰/۲۲۳*	۱/۴۵	۲/۲۵	یادآوری صفات منفی ارجاع به خود
۰/۲۴۶	۰/۱۱۳	۲/۰۱	۲/۵۱	یادآوری صفات مثبت ارجاع به خود
۰/۰۱۴	۰/۲۹۵*	۳/۱۹	۵/۱۵	یادآوری کل صفات ارجاع به خود
۰/۲۶۵	۰/۱۱۷	۱/۷۲	۲/۴۵	یادآوری صفات منفی ارجاع به دیگری
۰/۰۵۷	۰/۱۹۱	۱/۸۶	۲/۳۵	یادآوری صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۰۱۶	۰/۲۸۸*	۳/۳۹	۵/۳۳	یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری

* $P < ۰.۰۵$ و ** $P < ۰.۰۱$

جدول شماره 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

بازشناسی صفات مثبت ارجاع به خود، بازشناسی صفات منفی ارجاع به خود، بازشناسی کل صفات ارجاع به خود، بازشناسی صفات مثبت ارجاع به دیگری، بازشناسی صفات منفی ارجاع به دیگری، بازشناسی کل صفات ارجاع به دیگری، یادآوری صفات منفی ارجاع به خود، یادآوری صفات مثبت ارجاع به خود، یادآوری کل صفات ارجاع به خود، یادآوری صفات منفی ارجاع به دیگری، یادآوری صفات مثبت ارجاع به دیگری، یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری.

معنادار وجود داشت. همچنین بین انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < /0.03$) رابطه منفی معنادار بدست 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 ($p < /0.40$) و یادآوری کل صفات ارجاع به خود با سطح معناداری ($p < /0.14$) و نیز یادآوری کل صفات ارجاع به دیگری با سطح معناداری ($p < /0.16$) رابطه معنادار یافت شد. به طور 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 به طور 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 بدست نیامد.

بحث

همان طور که قبلا هم اشاره شد تحقیقات فراوانی به بررسی ارتباط بین ذهن آگاهی و متغیرهایی از قبیل کاهش اضطراب و افسردگی، مولفه‌هایی مانند

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 ($5/62$ در برابر $6/99$). از طرف دیگر میزان بازشناسی صفات مثبت و ارجاع به خود بیشتر از بازشناسی صفات مثبت دیگری است ($9/27$ در برابر $8/00$) 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 ($17/04$ در برابر $14/64$). همچنین در مورد یادآوری صفات، تفاوت محسوسی بین صفات مثبت، منفی و کل ارجاع به خود و دیگری یافت نشد. اما به طور 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 ($p < /0.09$) رابطه مثبت معنادار وجود داشت. همچنین بین توصیف خود با صفات منفی با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < /0.12$) 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 ($p < /0.48$) رابطه منفی معنادار وجود داشت. از طرفی دیگر بین انتساب صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < /0.001$) رابطه منفی معنادار و بین انتساب صفات مثبت ارجاع به خود با ذهن آگاهی با سطح معناداری ($p < /0.08$) رابطه مثبت

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 است 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 پیش‌بینی کننده رفتار خود تنظیمی و حالات هیجانی مثبت است. در تبیین این یافته می‌توان گفت چون افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانان 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 همبستگی 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 معنادار وجود داشت. از طرفی دیگر بین انتساب صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار و بین انتساب صفات مثبت ارجاع به خود با

بهبیستی، تنظیم هیجانی و شناختی و نیز افزایش کیفیت زندگی پرداخته‌اند (چیزا، کالاتی و سرتی^۱، ۲۰۱۱)، اما تاکنون تحقیقی که مستقیماً به بررسی اثر ذهن آگاهی بر روی صفات ارجاعی به خود و دیگران پرداخته باشد مشاهده نشده است. 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 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، کامبلاین و واندربلیندن^۲، (۲۰۰۵)، کلی، ماکری، وایلند، کاکلر، ایناتی و هدرتن^۳، (۲۰۰۲) نشان داد که صفات مثبت نسبت به صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت

1. Chiesa, A., Calati, R., & Serretti
2. D'Argembeau, Comblain, & Van der Linden
3. Kelley, Macrae, Wyland, Caglar, Inati, & Heatherton

ذهن آگاهی رابطه مثبت معنادار وجود داشت، و نیز بین انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری با ذهن آگاهی رابطه منفی معنادار بدست آمد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اینگونه بیان کرد که تحقیقات نشان داده‌اند که عاطفه مثبت و منفی با ذهن آگاهی در ارتباط است. عاطفه مثبت، میزان شور و شوق به زندگی و احساس هوشیاری فعالیت را در بر دارد 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 مولفه 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 پاسخ دهنده بودن (دانکن، میلر، وامپ و هیوبل، ۲۰۰۹؛ جها و همکاران، ۲۰۰۷)، 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 همان گونه که اتفاق می‌افتد بدون هیچ گونه قضاوت و پیش داوری است (چیزا و همکاران، ۲۰۱۱)، بنابراین ذهن آگاهی فرد را به ایجاد رابطه‌ی اساساً متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و حوادث بیرونی، از طریق ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسوولیت عاقلانه به جای واکنش‌پذیری اتوماتیک،

قادر می‌سازد. با به کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، ذهن آگاهی می‌تواند به طور مؤثر بر واکنش‌های هیجانی تأثیرگذار باشد (کابات زین، 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، ۲۰۰۶). با توجه به مطالب مطرح شده منطقی به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی با 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 داوری‌های 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).

2. Kabat-Zinn

3. Frewen, Evans, Maraj, Dozois, & Partridge

1. Duncan, Miller, Wampold, & Hubble

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

منابع

نجاتی، و.، ذبیح زاده، ع.، نیک فرجام، م. ر.، نادری، ز. و پورنقدعلی، ع. (۱۳۹۰). رابطه بین ذهن آگاهی و ذهن خوانی از روی تصویر چشم. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۴ (۱).

عروجی، ن.، حاتمی، ج. و خرمی بنارکی، آ. (۱۳۹۰). بررسی اثر ارجاع به خود و ارجاع به دیگری در پردازش صفات مثبت و منفی، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۳ (۴).

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J 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.

- 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. 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.
- 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.

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.