

# نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی در رابطه بین افسردگی، اضطراب و تنیدگی با بهزیستی روان شناختی □

## Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Depression, Anxiety and Stress and Psychological Well-being □

Morteza Keshmiri, MSc  
Ali Fathi-Ashtiani, PhD □  
Payvand Jalali, MSc

مرتضی کشمیری\*  
دکتر علی فتحی آشتیانی\*  
پیوند جلالی

### Abstract

### چکیده

The present study aimed at investigating the mediating role of mindfulness in the relationship between depression, anxiety, stress and psychological well-being. Current study is a descriptive study. A total of 198 (137 female and 61 male) participants completed the paper-and-pencil form of Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and Ryff Psychological Well-being Scale. The mediating role of mindfulness was explored using the PROCESS v3.0 plugin for SPSS. The results revealed that mindfulness significantly ( $p < 0.01$ ) mediated the relationship between 1) anxiety and total well-being, 2) anxiety and mastery as well as depression and master, and 3) all three independent variables and self-growth. Data also showed that, regarding some emotional disturbances (i.e., anxiety), trait mindfulness could prove similarly effective with both low and high emotionality, while with respect to other difficulties (i.e., depression) it will only foster psychological well-being when negative affectivity level is only low or moderate.

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی در رابطه بین افسردگی، اضطراب و تنیدگی با بهزیستی روان شناختی اجرا شد. شرکت کنندگان از بین مراجعه کنندگان به بیمارستان تربیتا (شهر تهران) شامل ۸۹۱ نفر (۷۳۱ زن و ۱۶ مرد) بودند. مقیاس های آگاهی و توجه هشیارانه، افسردگی، اضطراب و تنیدگی و بهزیستی روان شناختی ریف را تکمیل کردند. به منظور بررسی نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی در رابطه بین متغیرهای مستقل (افسردگی، اضطراب و تنیدگی) و متغیرهای وابسته (بهزیستی کلی و خرده مقیاس های بهزیستی) از روش تحلیل تعدیل کننده موجود در افزونه تحلیل مسیر PROCESS v3.0 استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد ذهن آگاهی نقش تعدیل کننده معناداری ( $p < 0.01$ ) در رابطه بین ۱. اضطراب و بهزیستی کلی، ۲. اضطراب و خرده مقیاس تسلط بر محیط و همچنین افسردگی و خرده مقیاس تسلط بر محیط، و ۳. کلیه متغیرهای مستقل و خرده مقیاس رشد شخصی دارد. تحلیل های تعدیل کننده نشان داد که صفت ذهن آگاهی در مورد برخی از مشکلات هیجانی (همچون اضطراب) می تواند در شرایط هیجان بالا و پایین به یک اندازه خوب عمل کند، در حالی که در برخی موارد (مانند افسردگی و تنیدگی) تنها در شرایطی که هیجان های منفی در سطح خفیف یا متوسط باشند، شاهد اثرات مثبت ذهن آگاهی به عنوان صفت هستیم.

**Keywords:** mindfulness, depression, anxiety, stress, well-being

**کلیدواژه ها:** ذهن آگاهی، افسردگی، اضطراب، تنیدگی، بهزیستی روان شناختی

□ Department of Clinical Psychology, Elm-o-Farhang University, Tehran, I. R. Iran  
□ Email: afa1337@gmail.com

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۲/۲۴ تصویب نهایی: ۱۳۹۷/۸/۲۰  
\* گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علم و فرهنگ، تهران

## ● مقدمه

هیجان‌های منفی مانند اضطراب، خشم و غم، تظاهرات اولیه رنج بشر هستند و در بسیاری از اختلال‌های روانی دیده می‌شوند. از طرفی این هیجان‌ها به طور بهنجار نیز تجربه می‌شوند. شواهد فراوانی نشان می‌دهد که این هیجان‌ها همچنین می‌توانند ناسازگارانه باشند یا درست تنظیم نشوند (گروس، ۲۰۱۴). تنظیم نادرست عواطف مثبت و منفی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت روان بگذارد. برای مثال، محمدی، بشارت، رضازاده و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۷) نشان دادند که برخورداری از عواطف مثبت با سلامت رابطه مثبت و عواطف منفی با سلامت روان رابطه منفی دارد. از سوی دیگر، پژوهش‌های بسیاری از «ذهن‌آگاهی»<sup>۱</sup> چه به عنوان صفت یا گرایش شخصیتی (براون و رایان، ۲۰۰۳)، حالتی موقتی و القایی (آرک و کراسکی، ۲۰۰۶) یا تمرین آموخته‌شده (کابات-زین، ۱۹۹۰) در تنظیم عواطف و هیجان‌های منفی حمایت کرده‌اند. همچنین هاول، دیجان و بورو (۲۰۱۰) بین ذهن‌آگاهی و انواع بهزیستی (هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی) رابطه مثبت یافتند.

ذهن‌آگاهی یا آگاهی‌هشیارانه، عبارت است از خودتنظیمی آگاهی نسبت به حالات و فرآیندهای ذهنی حاضر و گشودگی بدون ارزیابی و پذیرش نسبت به تجربه لحظه‌به‌لحظه (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴). پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد سطوح بالاتر صفت ذهن‌آگاهی با پیامدهای مثبت هیجانی همراه است که با استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی، رفتاری و عصب‌شناختی سنجیده شده است. برای مثال، آرک و کراسکی (۲۰۱۰) نشان دادند سطوح بالاتر صفت ذهن‌آگاهی (که با مقیاس آگاهی و توجه‌هشیارانه سنجیده شده بود؛ براون و رایان، ۲۰۰۳) عاطفه منفی کمتری را در پاسخ به تکلیف تنفس سریع پیش‌بینی می‌کند. بارنز و همکارانش (۲۰۰۷) دریافتند سطوح بالاتر صفت ذهن‌آگاهی، اضطراب و خصومت پایین‌تری را در زوج‌ها هنگام شروع و ادامه گفتگو درباره تعارض‌های ارتباطی‌شان پیش‌بینی می‌کند. هیل و آپدگراف (۲۰۱۲) دریافتند سطوح بالاتر صفت ذهن‌آگاهی، سطوح پایین‌تر بدتنظیمی و بی‌ثباتی هیجانی را در زندگی روزمره پیش‌بینی می‌کند. پژوهش‌های تحلیل میانجی پیشنهاد می‌کنند سطوح بالاتر صفت ذهن‌آگاهی «وضوح هیجانی»<sup>۲</sup> بیشتری را ممکن می‌سازد؛ به این ترتیب تمایز بین هیجان‌ها بهتر صورت می‌گیرد و پاسخ دقیق‌تر و سازگارانه‌تری به آنها داده می‌شود.

در دو دهه گذشته استفاده از برنامه ها و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی افزایش چشم گیری داشته است (بائر، ۲۰۰۳). افزودن ذهن آگاهی به مداخلات شناختی یا رفتاری با شواهد تأییدکننده فزاینده ای همراه شده، به طوری که آن را جنبه اصلی موج سوم درمان های رفتاری دانسته اند (هیز، ۲۰۰۴؛ اوست، ۲۰۰۸). در میان ابعاد اصلی شخصیت، صفت ذهن آگاهی نیرومندترین و باثبات ترین رابطه را با روان آزرده گی گرابی پایین نشان داده است (گیلاک، ۲۰۰۹؛ هانلی، ۲۰۱۶؛ وانزل، فان ورسن، هرشمولر و کویاک، ۲۰۱۵). این در حالی است که روان آزرده گی گرابی خود با نرخ بالاتر افسردگی و اختلال های اضطرابی مرتبط است (کلین، کوتوف و بافرد، ۲۰۱۱؛ کوتوف، گامز، اشمیت و واتسون، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی به عنوان صفت (خصلت) در پژوهش های مرتبط با پیری نیز مورد بررسی قرار گرفته و مشخص شده افراد مسنی که از سطوح بالاتری از صفت ذهن آگاهی برخوردارند علائم افسردگی، تنیدگی ادراک شده و عواطف منفی کمتر و سرزندگی درونی بیشتری را گزارش می کنند (فیوکو و مالیا، ۲۰۱۵؛ پراکاش، حسین و شیردا، ۲۰۱۵؛ ریز، بروینیل، لویز، مورکرک و دی رات، ۲۰۱۵؛ ویسر، هیرش، براون، رایان و موینیهان، ۲۰۱۵).

نظریه ذهن آگاهی (براون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷، کابات-زین، ۲۰۰۳) بیان می دارد ذهن آگاهی هم ظرفیت بنیادی بشر است که در سطوح مختلفی متجلی می شود و هم توانایی است که می توان با تمرین های گوناگون آن را پرورش داد. در این پژوهش قصد داریم بررسی کنیم چطور ذهن آگاهی به عنوان ظرفیتی بشری، نه مهارتی محدود به تمرین های خاص، با پیامدهای روان شناختی مختلفی مرتبط است. مشخص شده است، سطوح بالاتر ذهن آگاهی به عنوان صفت با بهزیستی و خلق مثبت و سطوح پایین تر افسردگی، اضطراب و تنیدگی مرتبط است (براون و رایان، ۲۰۰۳؛ کارلسون و براون، ۲۰۰۵). براون و همکاران (۲۰۰۷) همچنین بیان کرده اند که هشیار بودن امکان کنترل رفتار و گرفتن تصمیم های رفتاری را که به افزایش بهزیستی و دستیابی به اهداف منجر می شوند افزایش می دهد. با این وجود مکانیسم هایی که از طریق آنها ذهن آگاهی تنیدگی را کاهش و بهزیستی را افزایش می دهد شناخته نشده نیست (برانستروم، دانکن و موسکویتز، ۲۰۱۰).

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی در رابطه حالات روانی منفی از قبیل افسردگی و اضطراب با بهزیستی روان شناختی است. تفاوت های فردی در گرایش

ذاتی به ذهن آگاه بودن در پژوهش‌های اندکی تأیید شده است (بائر و همکاران، ۲۰۰۶؛ براون و رایان، ۲۰۰۳؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷) اما عموماً ذهن آگاهی تنها در شرکت‌کنندگان در برنامه‌های مداخله‌ای یا درمانی سنجیده شده است (برنستروم، دانکن و موسکوویتز، ۲۰۱۰). برای مثال می‌توان به پژوهش ملیانی، اللهیاری، آزادفلاح، فتحی و طاولی (۱۳۹۳) اشاره کرد که نشان دادند شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری در واکنش‌پذیری شناختی و رضایتمندی از خود در زنان مبتلا به افسردگی اساسی عودکننده اثربخشی بیشتری دارد. با این حال، در ایران پژوهشی که نقش تعدیل‌کنندگی ذهن آگاهی را مورد بررسی قرار داده باشد موجود نیست. به علاوه، بیشتر پژوهش‌هایی که در مورد رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی منتشر شده است روی نمونه‌هایی از جمعیت‌های آمریکای شمالی انجام شده‌اند.

این پژوهش به دنبال تعیین رابطه بین ذهن آگاهی با عملکرد روان‌شناختی و بهزیستی در بزرگسالان ایرانی است. هدف از پژوهش پاسخ به این پرسش بود که آیا ذهن آگاهی تأثیر علائم ادراک شده اضطراب، افسردگی و تنیدگی را بر بهزیستی روان‌شناختی تعدیل می‌کند؟

## ● روش

پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی است. «جامعه آماری» کلیه مراجع‌کنندگان به وسایت بیمارستان تربیتا در شهر تهران از تاریخ ۱۴ اردیبهشت تا ۵ مهر ۱۳۹۶ بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. میانگین سن کل شرکت‌کنندگان  $32/1 \pm 7/66$  سال با دامنه ۱۶ تا ۵۴ سال بود. میانگین سن زنان  $31/9 \pm 8/13$  سال با دامنه ۱۶ تا ۵۴ سال و میانگین سن مردان برابر  $32/5 \pm 6/55$  سال با دامنه سنی ۱۸ تا ۵۲ سال بود. برخی صاحب‌نظران حجم گروه نمونه در مطالعات رگرسیون و همبستگی را حداقل ۱۰۰ نفر پیشنهاد می‌کنند (هومن، ۱۳۸۵). محاسبات با استفاده از نرم‌افزار  $G^* \text{ power } 3.1$  (فاول، اردفلد، بوشنر و لانگ، ۲۰۰۹) و با در نظر گرفتن  $\alpha=0/05$ ، توان آماری ۰/۹۵ و اندازه اثر ۰/۱ حجم نمونه مورد نیاز برای پژوهش دودامنه برابر ۱۳۲ نفر به دست آمد. از این رو، از میان ۳۵۴ نفر که اقدام به پاسخ دادن به پرسشنامه‌ها کردند، ۱۹۸ نفر (۱۳۷ زن، ۶۱ مرد) که مقیاس‌ها را به طور کامل پاسخ داده بودند برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. ملاک خروج از پژوهش، پاسخ ندادن به کلیه سؤالات مقیاس‌ها بود. از آنجا که در این تحقیق ذهن آگاهی به عنوان صفتی در

نظر گرفته شد که در تمام افراد به میزان‌های متفاوت وجود دارد، ملاک خروج دیگری در نظر گرفته نشد. از میان ۱۹۸ شرکت‌کننده، تحصیلات ۴۰ نفر (۲۰/۲ درصد) در سطح دیپلم یا زیر دیپلم، ۸۹ نفر (۴۴/۹ درصد) در سطح لیسانس، ۵۸ نفر (۲۹/۳ درصد) در سطح فوق لیسانس و ۱۲ نفر (۶/۱ درصد) در سطح دکترا بود.

## ● ابزار

□ الف: **مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف**<sup>۳</sup>: در نسخه‌ای از این مقیاس با ۸۴ سؤال، ریف و سینگر (۱۹۹۸) ۱۴ سؤال را به هر یک از مؤلفه‌های شش‌گانه خودمختاری، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود اختصاص دادند. این مقیاس در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ تا ۶ نمره گذاری می‌شود. این مؤلفان اعتبار عوامل را برای نوجوانان و بزرگسالان ۰/۹۳ و ۰/۸۶ به دست آوردند. *میکائیلی منیع* (۱۳۸۹) ضریب اعتبار درونی تمام مؤلفه‌های این مقیاس را بیش از ۰/۷۰ گزارش کرده است. ضریب همسانی این مقیاس در نمونه پژوهش حاضر برابر ۰/۹۴ به دست آمد.

□ ب: **مقیاس آگاهی و توجه هشیارانه**<sup>۴</sup> (MAAS): این مقیاس شامل ۱۵ ماده است که توسط *بروان و رایان* در سال ۲۰۰۳ ساخته شده و در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود. اعتبار این مقیاس بعد از اجرا روی ۷ گروه نمونه با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (بروان و رایان، ۲۰۰۳). این مقیاس توسط *قربانی و همکارانش* تحت عنوان «مقیاس بهوشیاری» در جمعیت ایرانی هنجار شده و ضریب همسانی درونی آن به طور میانگین ۰/۸۲ بوده است (قربانی، واتسون و هرگیس، ۲۰۰۸). در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی این مقیاس برابر ۰/۸۹ به دست آمد. از این مقیاس اغلب جهت سنجش ذهن آگاهی به عنوان گرایش یا صفت استفاده می‌شود (بروان و رایان، ۲۰۰۳).

□ ج: **مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی**<sup>۵</sup> (DASS-۴۲): این مقیاس، که در سال ۱۹۹۵ توسط *لاویبوندا و لاویبوندا* تهیه شد، دارای دو فرم است. فرم اصلی آن (که در پژوهش حاضر از آن استفاده شد) دارای ۴۲ سؤال است که هریک از سازه‌های «تنیدگی»، «اضطراب»، «افسردگی» را توسط ۱۴ ماده متفاوت مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نحوه پاسخدهی به پرسش‌ها به صورت ۴ گزینه‌ای است که توسط خود فرد تکمیل می‌شود. دامنه پاسخها از «هیچ وقت» تا «همیشه» متغیر و نمره دهی از «صفر» تا «سه» است. مطالعات انجام شده

توسط لایویبوند و لایویبوند (۱۹۹۵) نشان داد که اعتبار بازآزمایی برای خرده‌مقیاس‌های فرعی به ترتیب ۰/۸۱ برای تنیدگی، ۰/۷۹ برای اضطراب و ۰/۷۱ برای افسردگی است. /فضلی و همکارانش (۱۳۸۶) ضریب آلفای محاسبه‌شده را برای مقیاس افسردگی ۰/۹۴، برای اضطراب ۰/۸۵ و برای تنیدگی ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضرایب همسانی درونی برای تنیدگی، اضطراب و افسردگی به ترتیب برابر ۰/۹۳، ۰/۸۹ و ۰/۹۴ به دست آمد.

### ● یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی (کمینه، بیشینه، میانگین، انحراف معیار) را برای شرکت‌کنندگان در مورد نمرات مقیاس‌های تنیدگی، اضطراب، افسردگی، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس‌های مورد سنجش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
تنیدگی	۰	۳۷	۱۳/۷۵	۹/۵۰
اضطراب	۰	۳۵	۷/۹۸	۷/۵۰
افسردگی	۰	۴۲	۱۲/۰۸	۱۰/۰۱
ذهن آگاهی	۱۸	۸۸	۵۶/۹۰	۱۳/۲۴
بهزیستی_خودمختاری	۲۸	۷۴	۴۵/۵۴	۸/۹۹
بهزیستی_تسلط بر محیط	۲۳	۸۱	۵۵/۵۵	۱۱/۱۱
بهزیستی_رشد شخصی	۳۹	۷۸	۶۱/۲۴	۷/۳۸
بهزیستی_رابطه با دیگران	۳۲	۷۴	۵۵/۱۹	۹/۰۹
بهزیستی_هدفمندی	۲۵	۷۸	۵۳/۵۸	۹/۷۹
بهزیستی_پذیرش خود	۲۰	۷۹	۵۱/۶۳	۱۱/۲۳

نتایج ضرایب همبستگی گشتاوری پیرسون در جدول ۲ ارائه شده است. همانطور که انتظار می‌رفت، رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی و کلیه خرده‌مقیاس‌های آن مثبت به دست آمد. همچنین رابطه افسردگی، اضطراب و تنیدگی با بهزیستی و کلیه خرده‌مقیاس‌های آن منفی بود. تمامی همبستگی‌ها در سطح  $p < 0.01$  معنی‌دار بود.

به منظور بررسی نقش تعدیل‌کننده ذهن آگاهی را در رابطه بین متغیرهای مستقل (افسردگی، اضطراب، تنیدگی) و متغیرهای وابسته (بهزیستی کلی و خرده‌مقیاس‌های

جدول ۲. ضرایب همبستگی گشتاوری پیرسون بین زیرمقیاس های بهزیستی روان شناختی و سایر متغیرهای مورد پژوهش (N=۱۹۸)\*

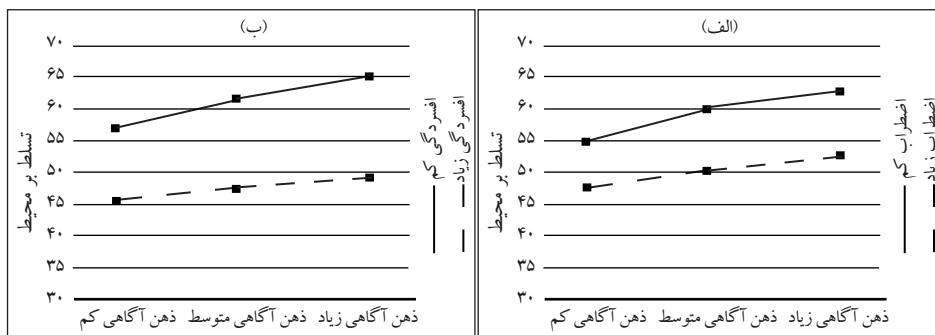
تنبیدگی	اضطراب	افسردگی	ذهن آگاهی	
-۰/۶۳	-۰/۵۵	-۰/۷۲	۰/۵۵	بهزیستی کلی
-۰/۴۲	-۰/۳۴	-۰/۴۲	۰/۵۲	بهزیستی_خودمختاری
-۰/۵۸	-۰/۵۵	-۰/۶۳	۰/۴۹	بهزیستی_تسلط بر محیط
-۰/۴۴	-۰/۴۲	-۰/۴۷	۰/۳۶	بهزیستی_رشد شخصی
-۰/۵۳	-۰/۴۰	-۰/۵۶	۰/۳۴	بهزیستی_رابطه با دیگران
-۰/۳۹	-۰/۳۵	-۰/۵۷	۰/۳۹	بهزیستی_هدفمندی
-۰/۵۹	-۰/۴۹	-۰/۶۹	۰/۴۸	بهزیستی_پذیرش خود

\* کلیه ضرایب همبستگی در سطح  $p < 0.01$  معنادار هستند.

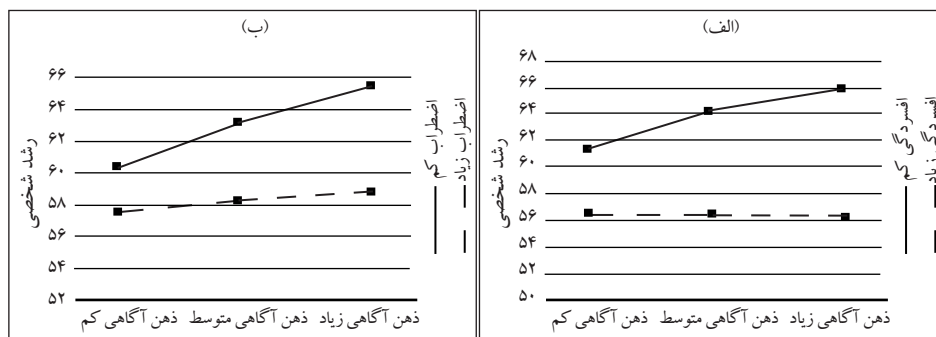
بهزیستی) از افزونه تحلیل مسیر PROCESS v3.0 (هیز، ۲۰۱۳) در نرم افزار SPSS v.22 استفاده شد. نوع تحلیل در این افزونه از نوع تعدیل کنندگی ساده (مدل ۱) بود و متغیر ذهن آگاهی (نمرات MAAS) به عنوان تعدیل کننده استفاده شد. نمودارهای ۱، ۲ و ۳ نتایج این تحلیل را به طور خلاصه نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود، ذهن آگاهی، نقش تعدیل کننده معناداری ( $p < 0.1/0$ ) در رابطه بین ۱. اضطراب و بهزیستی کلی، ۲. اضطراب و خرده مقیاس تسلط بر محیط و همچنین افسردگی و خرده مقیاس تسلط بر محیط، و ۳. کلیه متغیرهای مستقل و خرده مقیاس رشد شخصی دارد. طبق محاسبات این افزونه، به طور خودکار نمرات ۴۳، ۵۸ و ۷۰ به ترتیب به عنوان نمرات برش برای ذهن آگاهی کم، ذهن آگاهی متوسط و ذهن آگاهی زیاد انتخاب شد. نمرات برش برای مقادیر «کم» و «زیاد» به ترتیب برای افسردگی ۲ و ۲۵، برای اضطراب ۲ و ۱۶، و برای تنبیدگی ۴ و ۲۶ در نظر گرفته شد.



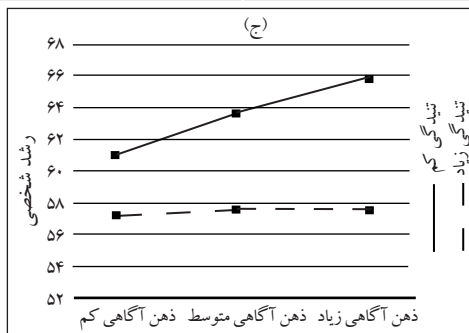
نمودار ۱. رابطه اضطراب با بهزیستی کلی؛ نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی



نمودار ۲. رابطه (الف) اضطراب و (ب) افسردگی با تسلط بر محیط؛ نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی



نمودار ۳. رابطه (الف) افسردگی، (ب) اضطراب و (ج) تنیدگی با رشد شخصی؛ نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی



## ● بحث و نتیجه گیری

○ این پژوهش به منظور تعیین نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی در رابطه بین افسردگی، اضطراب و تنیدگی با بهزیستی روانشناختی انجام شد. همانطور که نتایج نمودار ۱ نشان می دهد، ذهن آگاهی تعدیل کننده رابطه اضطراب و بهزیستی روانشناختی بود. طبق نمودار ۱،



افزایش سطح ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان شناختی رابطه مستقیم دارد، اما این رابطه در افرادی که اضطراب کمتری دارند نیرومندتر است. این نتایج همسو با یافته‌های پژوهش‌های الیوت، گالگوس، موینیان و چپمن (۲۰۱۸)، کش و ویتینگهام (۲۰۱۰) و برنستروم، دانکن و موسکوویتز (۲۰۱۰) است که نشان دادند ذهن آگاهی رابطه مستقیم نیرومندی با بهزیستی روان شناختی و رابطه معکوس با افسردگی و اضطراب دارد. به عبارت دیگر، افرادی که سطح ذهن آگاهی بیشتری دارند، رابطه ذهنی بیشتری میان اضطراب و بهزیستی برقرار می‌کنند و در مقایسه با افراد کم‌تر ذهن آگاه، همزمان با کاهش اضطراب افزایش بهزیستی بیشتری را تجربه می‌نمایند. همچنین نمودار ۱ نشان می‌دهد تأثیر ذهن آگاهی تا جایی است که افراد دارای اضطراب کم و ذهن آگاهی کم و افراد دارای اضطراب زیاد و ذهن آگاهی زیاد میزان بهزیستی تقریباً برابری را تجربه می‌کنند. در پژوهش برنستروم، دانکن و موسکوویتز (۲۰۱۰) نیز نقش تعدیل کنندگی ذهن آگاهی بر رابطه بین تنیدگی ادراک شده با افسردگی و سلامتی ادراک شده بررسی گردید و نتایج نشان داد این رابطه در افرادی که از سطوح بالاتری از صفت ذهن آگاهی برخوردار بودند ضعیف‌تر است.

○ همچنین این یافته در راستای پژوهش‌هایی است که از صفت ذهن آگاهی به عنوان سپری در برابر هیجان‌های منفی یاد کرده‌اند (آرک و کراسکی، ۲۰۱۰؛ بارنز و همکاران، ۲۰۰۷؛ کرسول و همکاران، ۲۰۰۷). به علاوه برنستروم، ولیمو، برنلبرگ و موسکوویتز (۲۰۱۰) در پژوهش خود روی بیماران مبتلا به سرطان، ذهن آگاهی را میانجی رابطه بین بهزیستی روان شناختی با کاهش تنیدگی ادراک شده، اجتناب بعد از ظهور علائم و حالات ذهنی مثبت یافته‌اند.

○ خرده‌مقیاس تسلط بر محیط به مسائلی همچون مسئولیت شخصی («به طور کلی من مسئول وضعیت کنونی‌ام هستم»، «در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی روزانه‌ام موفق هستم») و کنترل بر زندگی («در صورت نارضایتی از زندگی‌ام، گام‌های مؤثری برای تغییر آن برمی‌دارم») تمرکز دارد. رابطه بین اضطراب و تسلط بر محیط و همین‌طور رابطه افسردگی و تسلط بر محیط منفی و معنادار به دست آمد. این یافته همراستا با پژوهش استینوسون، میلینگز و امرسون (۲۰۱۸) است که بین تسلط بر محیط و کارکردهای هیجانی آشفته رابطه منفی نیرومندی یافتند. همچنین رابطه میان ذهن آگاهی و تسلط بر محیط مثبت و معنی دار بود

(جدول ۲). این یافته نیز همسو با ادبیات پژوهشی است. برای مثال، براون، رایان و کرسول (۲۰۰۷) نشان دادند که ذهن آگاهی احتمال کنترل رفتارها و اتخاذ تصمیم‌های رفتاری را که منجر به دستیابی به اهداف و ارتقای بهزیستی می‌شوند، افزایش می‌دهد. همچنین نتایج حاکی از آن بود که ذهن آگاهی در رابطه بین اضطراب و تسلط بر محیط و همچنین افسردگی و تسلط بر محیط نقش تعدیل کننده دارد (نمودار ۲). با این حال، همانطور که شیب خطوط در این نمودار نشان می‌دهد، این رابطه برای افراد دارای اضطراب کم و همچنین افسردگی کم نیرومندتر است. به بیان دیگر، افراد دارای سطوح بالاتر ذهن آگاهی، در مقایسه با افرادی که ذهن آگاهی کمتری دارند، با کاهش اضطراب و افسردگی میزان بیشتری تسلط بر محیط را تجربه می‌کنند. ممکن است ذهن آگاهی به عنوان راهبرد تنظیم هیجان (استیونسون، میلنگز و امرسون ۲۰۱۸؛ یانی، لائوریولا، کیزا و کافارو، ۲۰۱۸) برای هیجان‌های ناخوشایند با شدت کمتر کارایی بیشتری داشته باشد، به طوری که افراد با سطوح بالاتری صفت ذهن آگاهی می‌توانند با مدیریت هیجان‌های منفی خود رفتار مناسب با تجربه حاضر را انجام دهند. این درحالی است که فرآیندهای ذهن آگاهی بدون تقویت از طریق تمرین‌ها ممکن است تا شدت خاصی از هیجان به عنوان یکی از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمد باشند و با شدت گرفتن هیجان‌ها حتی افراد با صفت ذهن آگاهی بالا هم به سایر راهبردها از جمله کنترل هیجان یا اجتناب از آنها روی بیاورند.

○ در نهایت، خرده‌مقیاس رشد شخصی به جابجا کردن مرزهای وجودی («به فعالیت‌هایی که افق دید مرا وسعت می‌دهند علاقه‌مند نیستم»، «دوست دارم چیزهای تازه را امتحان کنم»)، گشودگی به تجربه («شرایط زندگی‌ام خوب است، دوست ندارم شیوه‌های جدید انجام امور را امتحان کنم») و یادگیری‌های جدید («افراد در هر سنی می‌توانند به رشد و پیشرفت خود ادامه دهند») مربوط می‌شود. نتایج نشان داد که افسردگی، اضطراب و تنیدگی هر سه با رشد شخصی رابطه منفی و معنی‌دار دارند (جدول ۲). این یافته همسو با پژوهش استیونسون، میلنگز و امرسون (۲۰۱۸) که نشان دادند بین رشد شخصی و کارکردهای هیجانی آشفته رابطه منفی نیرومندی برقرار است. با این حال، ذهن آگاهی متغیر تعدیل کننده معنی‌داری در هر سه این روابط بود، به طوری که با افزایش سطح ذهن آگاهی هر سه این روابط منفی نیرومندتر می‌شوند (نمودار ۳). به عبارت دیگر، هرچه سطح ذهن آگاهی

بالتر باشد، با کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و تنیدگی افراد تمایل بیشتری به تجارب جدید نشان می‌دهند.

○ همچنین شیب خطوط در نمودار ۳.الف، ۳.ب و ۳.ج نشان می‌دهد که وقتی افراد سطوح بالایی از افسردگی، اضطراب و تنیدگی را تجربه می‌کنند، صفت ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رشد شخصی نیست (با افزایش سطح ذهن آگاهی سطح رشد شخصی تغییر خاصی نمی‌کند). در مقابل، هنگامی که افراد سطوح پایینی از افسردگی، اضطراب و تنیدگی را تجربه می‌کنند، صفت ذهن آگاهی به طور فزاینده‌ای با رشد شخصی ارتباط دارد (با افزایش سطح ذهن آگاهی، رشد شخصی بیشتر می‌شود؛ همچنین مراجعه کنید به جدول ۲). تحقیقات پیشین نشان داده‌اند کسب مهارت در تمرین‌های ذهن آگاهی با کاهش سوگیری‌های توجه همراه است (اوستافین و همکاران، ۲۰۱۴؛ اسلاگتر و همکاران، ۲۰۰۷).

○ در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان داد که افزایش آگاهی نسبت به علائم تنیدگی در سطوح نسبتاً پایین که با سطوح بالاتر ذهن آگاهی به عنوان صفت مرتبط است، می‌تواند به طور مثبت بر مقابله و محافظت در برابر تأثیرات منفی تنیدگی اثر بگذارد. با این حال، تحلیل‌های تعدیل‌کنندگی نشان داد که صفت ذهن آگاهی در مورد برخی از مشکلات هیجانی (همچون اضطراب) می‌تواند در شرایط هیجان بالا و پایین به یک اندازه خوب عمل کند، در حالی که در برخی موارد (مانند افسردگی و تنیدگی) تنها در شرایطی که هیجان‌های منفی در سطح خفیف یا متوسط باشند، شاهد اثرات مثبت ذهن آگاهی به عنوان صفت هستیم. در نتیجه، در مورد افرادی که سطوح افسردگی و تنیدگی بالایی دارند احتمالاً بالا بودن سطح ذهن آگاهی به عنوان صفت کافی نیست و توجه به جنبه‌های موقعیتی‌تر ذهن آگاهی (مانند انجام تمرین‌های منظم روزانه و شرکت در جلسات هفتگی) که ذهن آگاهی را به عنوان حالت تقویت می‌کنند، می‌تواند به اثرگذاری بیشتر راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی کمک کند.



#### یادداشت‌ها

1. mindfulness
2. emotional clarity
3. Ryff Psychological Well-being Scale
4. Mindfulness Attention Awareness Scale
5. Depression, Anxiety, and Stress Scale

## ● منابع

- افضلی، افشین. دلاور، علی. برجعلی، احمد. میرزمانی، محمود (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون DASS-۲۴ بر اساس نمونه‌ای از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه. *مجله تحقیقات علوم رفتاری؛ پنجم (۲)*.
- محمدی، لیلا، بشارت، محمدعلی، رضازاده، محمدرضا، غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی در رابطه بین معنای زندگی و سلامت روانی. *مجله روانشناسی (۸۶)*. ۲۲ (۲)، ۱۵۷-۱۷۱.
- ملیانی، مهدیه، اللهیاری، عباسعلی، آزادفلاح، پرویز، فتحی آشتیانی، علی، طاولی، آزاده (۱۳۹۳). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی-رفتاری در واکنش‌پذیری شناختی و رضایت‌مندی از خود در زنان مبتلا به افسردگی اساسی عودکننده. *مجله روانشناسی (۷۲)*، ۱۸ (۴)، ۳۹۳-۴۰۶.
- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۵ (۱۸)، ۱۶۷-۱۴۵.
- هومن، حیدرعلی (۱۳۸۵). *راهنمای عملی پژوهش کیفی*. تهران: سازمان سمت.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1849-1858.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour Research and Therapy, 48*(6), 495-505.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-142. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 482-500.
- Bishop, S.R., Lau M., Shapiro, S., et al. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract.* 11: 230-241.

- Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology, 16*(2), 300–316.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients\_A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine, 39*(2), 151-161.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237.
- 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*, 822-848.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(1), 29–33.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness, 1*(3), 177-182.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*(6), 560–565.
- Elliot, A. J., Gallegos, A. M., Moynihan, J. A., & Chapman, B. P. (2018). Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: The moderating role of neuroticism. *Aging & Mental Health, 1*-6.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160.
- Fiocco, A. J., & Mallya, S. (2015). The importance of cultivating mindfulness for cognitive and emotional well-being in late life. *Journal of Evidence Based Complementary & Alternative Medicine, 20*(1), 35–40
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 142*, 395-412.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A metaanalysis. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 805–811
- Gross, J. J. (ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford.

- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the five factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 91*, 154–158.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : *A regression-based approach*. N Y: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639–665. Press.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 419-424.
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness, 1*-10.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Klein, D. N., Kotov, R., & Bufferd, S. J. (2011). Personality and depression: Explanatory models and review of the evidence. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*, 269–295.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136*(5), 768–821.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy, 33*, 335-343
- Ost, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy, 46*(3), 296–321.
- Ostafin, B. D., Verwoerd, J., & Wessel, I. (2014). *Untying the knot of fear: Mindfulness training weakens attentional bias toward trauma-related stimuli*. Manuscript in preparation.
- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging, 30*(1), 160–171.
- Raes, A. K., Bruyneel, L., Loeys, T., Moerkerke, B., & De Raedt, R. (2015). Mindful

- attention and awareness mediate the association between age and negative affect. *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(2), 181–190.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11, 434–446.
- Slagter, H. A., Lutz A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5, 138.
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. M. (2018). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 1-16.
- Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R., & Moynihan, J. A. (2015). Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. *Mindfulness*, 6(4), 723–731.
- Wenzel, M., von Versen, C., Hirschmuller, S., & Kubiak, T. (2015). Curb your neuroticism—mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 80, 68–75.

