

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی:  
بررسی تغییرات در طول زمان

The Effect of mindfulness training in positive and negative emotions and  
emotion complexity study of changes over time

Reza Azizi

Majid Yousefi Afrashteh

Zekrollah Morovati

Tahereh Elahi

رضا عزیزی \*

مجید یوسفی افراشته \*\*

ذکراله مروتی \*\*\*

طاہره الہی \*\*\*\*

چکیده

پژوهش حاضر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی را در بین دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار داد. پیچیدگی عاطفی به عنوان همبستگی عاطفه مثبت و منفی تعریف می‌شود. این پژوهش از نوع آزمایشی بوده و جامعه آن دانشجویان پسر دانشگاه زنجان که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در این دانشگاه تحصیل می‌کردند، بودند. ۴۰ نفر از این افراد، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ۲۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۲۰ نفر دیگر به عنوان گروه کنترل، قرار داده شدند. پس از ۸ نوبت اندازه‌گیری به گروه آزمایش، ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی ارائه شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از آموزش هر دو گروه ۸ نوبت اندازه‌گیری پیگیری داشتند. ابزار پژوهش، مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS) است که توسط واتسن و تلگن (۱۹۸۸) ساخته شده است. شیوه اجرا به صورت الکترونیک بود و از آزمودنی‌ها خواسته شد در فواصل ۴۸ ساعته و بین ساعات ۱۹ تا ۲۱ مقیاس را با استفاده از لینک دریافتی تکمیل، و به پژوهشگر ارسال کنند. داده‌ها با آزمون‌های آماری، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، تحلیل واریانس چند متغیره و t مستقل تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی موجب افزایش عاطفه مثبت و پیچیدگی عاطفی و کاهش عاطفه منفی می‌شود. بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت، ذهن آگاهی نقش مهمی در رشد عواطف افراد در زندگی ایفا می‌کند.

واژه‌های کلیدی: پیچیدگی عاطفی، ذهن آگاهی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی

Abstract

This study aimed to study the effect of mindfulness on positive and negative emotions and emotion complexity in experiment and control groups. Emotion complexity is defined as negative and positive correlation. The study at hand is an experimental one. The population was the male students of university of Zanjan in 2016-2017. 40 participants were selected with on-hand randomized sampling, from which twenty were placed in the experimental group and 20 other in the control group. After 8 times measurement, the experiment group received mindfulness training but the control group didn't receive any. The research instrument was positive and negative emotion scale (PANAS) designed by Watson and Telgon. The study was conducted electronically, the participants were asked to fill the scale at intervals of 48 hours and between 19 to 21 o'clock and send it to the researcher. Data were analyzed with Repeated Measurement, Multivariable Analyze of Variance (MANOVA) and T-test. Results indicated that mindfulness increased positive emotion and emotion complexity whereas it decreased the negative emotion. Based on these results it can be said that mindfulness plays an important role in people's emotions in life.

Keywords: emotion complexity, Mindfulness, Positive emotion, Negative emotion

\* کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه زنجان

\*\* نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان

email: yousefi@znu.ac.ir

\*\*\* استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان

\*\*\*\* دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان

Received: 12 Nov 2016 Accepted: 10 Apr 2017

دریافت: ۱۳۹۵/۹/۲۱ پذیرش: ۱۳۹۶/۱/۲۱

## مقدمه

عاطفه مثبت و منفی در بسیاری از نظریه‌های روانشناسی رشد و شخصیت و همچنین آسیب‌شناسی روانی، موضوعات محوری هستند (آلان، لانیگان و فیلیپس، ۲۰۱۵). آنها همچنین بعد هیجانی بهیستی روانشناختی را تشکیل می‌دهند (لوکاس و دایانر، ۲۰۱۵). عاطفه مثبت به ارتباط رضایت بخش با محیط مربوط می‌شود و شامل حالات هیجانی مثل اشتیاق، پرائزری بودن، هوشیاری، شادی، علاقه و اعتماد است (واتسون و تلاجن، ۱۹۸۵، توگاده، فردریچسون، و فلدمن بارت، ۲۰۰۴). در مقابل، عاطفه منفی به عنوان یک بعد از پریشانی ذهنی و تعامل ناخوشایند با محیط تعریف می‌شود و با حالاتی مثل غم، ترس، خشم، نفرت و احساس گناه مشخص می‌شود (واتسون و تلاجن، ۱۹۸۵). عاطفه مثبت الگوهای ذهنی و رفتاری انعطاف پذیری هستند که رفتارهای فرد را در مقابل محیط و اطلاعات جدید کارآمدتر می‌سازند. عاطفه منفی با سطوح بیشتری از مشکلات جسمی و روانی مانند درد و ادراک بهیستی ضعیف‌تری در افراد رابطه دارد (هو و گرابر، ۲۰۰۸). پژوهش‌هایی که به همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی پرداخته‌اند، نتایج متناقضی به دست داده‌اند. برخی از آنها همبستگی قوی، بعضی دیگر همبستگی ضعیف و حتی غیرمعنی دار گزارش کرده‌اند (لارسن، مگ گرا و کاسیو، ۲۰۰۱؛ اسکات، اسلیوینسکی، موگله و آلمادیا، ۲۰۱۴). یکی از دلایل احتمالی برای تناقض یافته‌های مربوط به همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی به این واقعیت مربوط می‌شود که عاطفه مثبت و منفی نه تنها بین افراد بلکه در خود افراد هم تغییر می‌پذیرد (بروز ولکل، لاودن، لیندبرگر و شمیدک، ۲۰۱۵ و گیل، باس، ویتو دی جانگ، ۲۰۱۷). بنابراین، با توجه به پویایی عاطفه مثبت و منفی برای درک بهتر و واقع بینانه‌تری از روابط بین آنها و تحلیل عوامل مرتبط با آنها، ضروری است هر دو منبع تغییر درون و بین فردی مطالعه شود (وانگ برگمن، ۲۰۰۴ و هماکر، ۲۰۱۲). توجه به تغییرات درون فردی در مطالعه متغیرهای روانشناختی به ویژه حوزه عاطفه با رشد توجه به مدل روابط پویای عاطفه (ریچ، ۲۰۰۳) همزمان شد. طبق مدل روابط پویای عواطف، عاطفه در خلأ اتفاق نمی‌افتد و تحت تأثیر اتفاقات جاری نوسان پیدا می‌کند. رویدادهای استرس‌زا نیازهایی را به سیستم روانی فرد تحمیل می‌کنند که باعث محدود شدن فضای توجه و کاهش ظرفیت پردازش او شده و توانایی‌های تشخیصی وی را کاهش می‌دهند. با افت فضای تشخیصی فرد، عاطفه مثبت یا منفی به موقعیت‌های مختلف تعمیم داده می‌شود. این پدیده در همبستگی منفی بین عاطفه مثبت و منفی بازتاب پیدا می‌کند (ریچ، ۲۰۰۳ و باندرا، پالگی و کاوه، ۲۰۱۲ و پلگی، شیرا، بن-ازرا، اسپالتر، کاوه، شماتکین، ۲۰۱۴). به دنبال پرداختن به این همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی پژوهشگران، سازه جدید پیچیدگی عاطفی (ریچ، زاوترا و دیویس، ۲۰۰۳ و آنگ و برگمن، ۲۰۰۴) را معرفی کردند. در واقع پیچیدگی

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

عاطفی به ظرفیت تمایز بین عاطفه مثبت و منفی مربوط است (ریدی، آکرستد، مروژک، ۲۰۱۲ و باندر، پالگی و کاوه، ۲۰۱۲). اینکه فرد بتواند همزمان با اینکه عواطف مثبتش بیشتر می‌شود، در همان زمان منجر به کاهش عواطف منفی‌اش نشود، ظرفیت تمایز بین عواطف وی را نشان می‌دهد که با عنوان پیچیدگی عاطفی معرفی می‌شود (باندر، پالگی و کاوه، ۲۰۱۲ و باندر و بن سیمون، ۲۰۱۶). در دهه‌های گذشته پژوهش‌ها و تلاش‌های مختلفی برای ایجاد تغییرات بهینه در عاطفه مثبت و منفی صورت گرفته است. یکی از زمینه‌های پژوهشی جدید ذهن آگاهی است که تأثیر آموزش آن بر عاطفه مثبت و منفی هم مطالعه شده است (جورباک و همکاران، ۲۰۱۱ و لوپز، ساندرمن و شروورز، ۲۰۱۶). لانگر (۱۹۸۹) واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانگر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارتند از: خلق یک طبقه‌بندی جدید، پذیرا بودن اطلاعات جدید، آگاهی از دید و زوایای دید ژرفتر و بیشتر (ساین و همکاران، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی نوعی هشیاری بدون قضاوت، غیر قابل توصیف و مبتنی بر لحظه حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک زمان خاص در محدوده توجه یک فرد قرار می‌گیرد. همچنین این مفهوم درک و پذیرش تجربه خاصی را در بر دارد. طبق تعریفی دیگر، ذهن آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری ذهنی نسبت به یک تجربه خاص، آگاه شدن نسبت به زمان حال به صورت غیر قضاوتی و با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند (پوتک، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی به عنوان توجه به یک چیز خاص یا هدف، تمرکز بر لحظه اکنون و بدون داوری است (کابات-زین، ۱۹۹۴ و چیس، کلاتی، سرتی، ۲۰۱۱). طبق نظر بایرون (۲۰۰۶)، راهبردهای سازگاری مفید ذهن آگاهی برای ایجاد و حفظ آگاهی، نبود قضاوت و ارزشیابی، صبر و شکیبایی، ذهن آغازگر، درگیر نشدن و پذیرش و رها شدن را شامل می‌شود. ذهن آگاهی در غرب از دهه ۱۹۷۰، مورد توجه قرار گرفت. بعضی یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به افزایش عاطفه مثبت (چانگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ فردریکسون، گشویند، پیترز، دروکر، ون اوس و ویچرز، ۲۰۱۱؛ شاته و مالوف، ۲۰۱۱)، و کاهش عاطفه منفی (براون و رایان، ۲۰۰۳ و هایسو فلدمن، ۲۰۰۴ و هیل و آپدگراف، ۲۰۱۲) منجر شود. در ایران نیز اسماعیلی، طباطبایی و افروز (۱۳۹۴) در پژوهش خود اثر درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و کنترل توجه را در افراد معتاد مثبت گزارش کردند. عباسیان، بانسی و شیرزادی فرد (۱۳۹۴) نیز رابطه باورهای اساسی و راهبردهای مدیریت زندگی را با بهزیستی ذهنی دانشجویان مثبت گزارش کردند. نتایج پژوهش مومنی، شهیدی، موتابی و حیدری (۱۳۹۶) حاکی از آن بود که درمان شناختی رفتاری در مقایسه با درمان شناختی

مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثربخشی بیشتری در کاهش اجتناب شناختی، بهبود تنظیم هیجانی و حل مسئله داشته، و این در حالی است که اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش توجه ذهن‌آگاهانه و خودشفقت-ورزی بیشتر بوده است. با وجود پژوهش‌هایی که تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی را بر عاطفه مثبت و منفی توضیح می‌دهند، اما در آنها عاطفه مثبت و منفی با یک اندازه‌گیری به دست آمده‌اند و مطالعه تغییرات آنها که بیانگر واریانس درون فردی و توصیه شده توسط پژوهشگرانی مثل ریچ (۲۰۰۳) و باندر، پالگی و کاوه (۲۰۱۲) و پلگی و همکاران (۲۰۱۴) است و اخیراً بسیار مورد توجه قرار گرفته است، مورد نظر قرار نگرفته است. در اغلب این پژوهش‌ها تأثیر ذهن‌آگاهی بر یک اندازه‌گیری پس‌آزمون و یا نهایتاً یک آزمون پیگیری انجام شده است. این پژوهش‌ها همان‌طور که قبلاً بحث شد، واریانس درون فردی را در نظر نمی‌گیرند. با توجه به کاستی‌های پژوهش‌های قبلی که محور آنها عدم توجه به تغییرات درون فردی و مدل پویای روابط عواطف است، پژوهش حاضر در نظر دارد به تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی و همچنین پیچیدگی عاطفی در طول زمان بپردازد.

#### **فرضیه‌های پژوهش**

آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش عاطفه مثبت می‌شود.

آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش عاطفه منفی می‌شود.

آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش میانگین پیچیدگی عاطفی می‌شود.

#### **مواد و روش‌ها**

جامعه این پژوهش دانشجویان پسر دانشگاه زنجان در نیمسال دوم تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ هستند. این مطالعه به صورت مداخله‌ای برای تعیین اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی انجام شد که در آن ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر مستقل و عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی به عنوان متغیرهای وابسته بودند. بنابراین، روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی است. برای انتخاب نمونه لازم به تعداد ۲۳ نفر برای هر گروه و در مجموع ۴۶ نفر، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. پس از انتخاب نمونه لازم برای کنترل متغیرهای مزاحم از روش همگون سازی برای معادل سازی دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. متغیرهایی مثل سن، دوره تحصیلی، وضعیت اقتصادی و عملکرد تحصیلی برای همگون سازی دو گروه استفاده شد. به این ترتیب، تلاش شد از تأثیر متغیرهای مزاحم و سوگیری در گروه‌ها تا حد ممکن کاسته شود. البته در طول انجام پژوهش، در مجموع ۶ نفر به دلیل مشکلات شخصی از روند پژوهش خارج شدند و نمونه نهایی، ۴۰ نفر؛ ۲۰ نفر برای هر گروه

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

باقی ماند. معیار ورود برای شرکت کنندگان غیربالیینی بودن افراد(عدم مشکلات جدی به ویژه اختلالات خلقی) و پسر بودن آنها بود.

### ابزار

از مقیاس عاطفه منفی و مثبت (PANAS) برای سنجش عاطفه آزمودنی‌ها استفاده شد. این مقیاس را در سال ۱۹۸۸، واتسن و تلگن برای اندازه‌گیری دو بعد عواطف مثبت و منفی ساخته‌اند که دارای ۲۰ گویه است. برای سنجش هر بعد عاطفی، یک خرده‌مقیاس ده گویه‌ای در نظر گرفته شده است. گویه‌ها روی یک مقیاس پنج نقطه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد (۱ تا ۵) از سوی آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. دامنه نمرات برای هر خرده‌مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ است. اعتبار این مقیاس برای خرده‌مقیاس عاطفه مثبت و منفی،  $0/87$  است (بخشی پور و دژاکام، ۱۳۸۶). بخشی پور و دژاکام (۱۳۸۶)، اعتبار درونی دو خرده‌مقیاس و همچنین صحت عاملی، روایی سازه و اعتبار این ابزار را در نمونه‌های ایرانی تأیید کردند. از لحاظ روایی، به کمک این ابزار می‌توان بیماران مضطرب و افسرده را در سطح  $0/95$  از هم تشخیص داد. مقدار آلفای کرونباخ برای این آزمون در نوبت‌های اندازه‌گیری شانزده‌گانه بین  $0/69$  تا  $0/78$  قرار داشت. مراحل اجرای پژوهش در زیر خلاصه شده است:

۱. انتخاب نمونه از بین دانشجویان دانشگاه زنجان و تماس برای جلب موافقت آنها برای شرکت در پژوهش
۲. اطلاع رسانی کلی درباره پژوهش (با ملاحظه تهدیدهای روایی درونی) و هماهنگی با آزمودنی‌ها درباره مدت انجام پژوهش و چگونگی همکاری
۳. گمارش تصادفی آزمودنی‌های انتخاب شده به یکی از گروه‌های کنترل یا آزمایش بر اساس سن، دوره تحصیلی، وضعیت اقتصادی و عملکرد تحصیلی، طبق طرح آزمایش
۴. فراهم‌سازی زمینه اجرای الکترونیک ابزار پژوهش. به منظور دریافت اطلاعات مربوط به عاطفه مثبت و منفی آزمودنی‌ها در ساعات معین (۱۹ تا ۲۱) لینک مقیاس عاطفه مثبت و منفی در روز و ساعت مشخص به آزمودنی‌ها ارسال می‌شد و آنها پرسشنامه را تکمیل می‌کردند و همزمان اطلاعات در اختیار پژوهشگر قرار می‌گرفت.
۵. شروع اندازه‌گیری‌های مربوط به قبل از ارائه آموزش ذهن آگاهی در ۸ نوبت به فاصله‌ی هر ۴۸ ساعت در هر دو گروه (پیش‌آزمون‌ها).
۶. پس از اجرای ۸ نوبت پیش‌آزمون، آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش انجام شده و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

۷. پس از آموزش ذهن آگاهی، باز هم در ۸ نوبت اندازه‌گیری به فاصله‌ی ۴۸ ساعت بین نمونه‌های آماری در هر دو گروه (پس‌آزمون‌ها).

### مراحل آموزش ذهن آگاهی

جلسات آموزش ذهن آگاهی به شرح زیر بوده است:

جلسه اول: در مرحله اول از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود، خود را معرفی کنند. در مرحله دوم مختصری از ۸ جلسه برای آن‌ها شرح داده می‌شود. پس از آن از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود خوردن یک عدد کشمش را با تمام وجود احساس و در ادامه درباره این احساسشان بحث کنند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن انجام شد (همزمان با نفس کشیدن توجه خود را به قسمتی از بدنشان جلب می‌کنند). برای تکلیف خانگی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود آنچه را در خوردن یک دانه کشمش آموخته‌اند، در مورد مسواک زدن یا شستن ظروف هم پیاده کنند.

جلسه دوم: در ابتدای جلسه دوم، شرکت‌کنندگان تشویق به انجام مدیتیشن اسکن بدن شدند و پس از آن در مورد این تجربه و تجربه انجام تکلیف خانگی‌شان بحث می‌کنند. بعد از آن در مورد موانع انجام تمرین (مثل بی‌قراری و پرسه زدن ذهن) و راه‌حل‌های برنامه ذهن آگاهی برای این مسئله (غیرقضاوتی بودن و رها کردن افکار مزاحم) بحث می‌شود. سپس در مورد تفاوت بین افکار و احساسات بحث می‌شود، با این مضمون که رویدادها به طور مستقیم حالت هیجانی خاصی در ما ایجاد نمی‌کنند، این افکار و ادراک ما در مورد آن رویداد است که هیجانانگامان را ایجاد می‌کند. برای هفته آینده نیز این تکالیف مدیتیشن نشست و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید داده می‌شود.

جلسه سوم: سومین جلسه بعد از بحث در مورد تکالیف خانگی با تمرین دیدن و شنیدن آغاز شد. در این تمرین از شرکت‌کنندگان خواسته شد به نحوی غیر قضاوتی و به مدت دو دقیقه نگاه کنند و گوش دهند. این تمرین با مدیتیشن نشست و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی دنبال شد؛ که تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفسی شامل سه مرحله: توجه به تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن انجام می‌شود. پس از این تمرین، یکی از تمرین‌های حرکات ذهن آگاه بدن انجام شد. تکالیف منزل عبارت بود از: مدیتیشن نشست، اسکن بدن یا یک حرکت بدنی ذهن آگاه، تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید ذهن آگاهی یک رویداد ناخوشایند.

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

جلسه چهارم: همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار آغاز شد. در ادامه در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و رفتارهای جایگزین بحث و در انتهای جلسه، قدم زدن ذهن آگاه تمرین می‌شود. تکالیف منزل عبارت‌اند از: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای (در یک رویداد ناخوشایند).

جلسه پنجم: در ابتدای جلسه پنجم، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود مدیتیشن نشسته را انجام دهند. در ادامه سری دوم حرکات ذهن آگاه بدن ارائه و اجرا می‌شود. تکالیف جلسات بعد عبارت‌اند از: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

جلسه ششم: جلسه ششم با تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای آغاز می‌شود. تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی بحث می‌شوند. بعد تمرینی با این مضمون ارائه می‌شود که: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند. پس از آن چهار تمرین مدیتیشن به مدت یک ساعت، پی در پی ارائه شد. تکالیف جلسه بعد عبارت بود از: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصی باشد. به‌علاوه انجام فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

جلسه هفتم: جلسه هفتم با مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به‌هشیاری وارد می‌شود، آغاز می‌گردد. مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؟ در ادامه تمرینی ارائه می‌شود که در آن شرکت‌کنندگان مشخص می‌کنند کدامیک از رویدادهای زندگی‌شان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است، علاوه بر آن چگونه می‌توان برنامه‌ای تنظیم کرد که به‌اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. پس از آن فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای انجام می‌شود. تمرین خانگی عبارت می‌شوند از: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است، انجام تمرین فضای تمرین تنفسی سه‌دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.

جلسه هشتم: مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید. این جلسه با مدیتیشن اسکن بدن آغاز می‌شود. پس از آن تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای انجام می‌شود. سپس در مورد روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مدیتیشن بحث می‌شود. پس از آن در مورد کل جلسه سؤالاتی مطرح شد از این قبیل که آیا شرکت‌کنندگان به انتظارات خود دست‌یافته‌اند؟ آیا احساس می‌کنند شخصیتشان رشد کرده؟ آیا احساس می‌کنند مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته و آیا دوست دارند تمرین‌های مدیتیشنشان را ادامه دهند.

### یافته‌ها

بر اساس اهداف و روش پژوهش حاضر، داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، تحلیل واریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در ادامه ابتدا جدول‌های توصیفی و سپس نتایج حاصل از تحلیل‌های استنباطی ارائه شده است.

**جدول ۱- خلاصه اطلاعات توصیفی عاطفه مثبت و منفی در گروه‌های پژوهش**

متغیر	گروه	نوبت آزمون	میانگین	انحراف معیار
عاطفه مثبت	آزمایش	پیش‌آزمون‌ها	۲/۵۶	۰/۷۵
		پس‌آزمون‌ها	۳/۵۱	۰/۶۸
	کنترل	پیش‌آزمون‌ها	۲/۵۹	۰/۹۴
		پس‌آزمون‌ها	۲/۶۲	۰/۷۹
عاطفه منفی	آزمایش	پیش‌آزمون‌ها	۲/۲۶	۰/۴۳
		پس‌آزمون‌ها	۱/۸۰	۰/۷۲
	کنترل	پیش‌آزمون‌ها	۲/۳۳	۰/۶۴
		پس‌آزمون‌ها	۲/۶۰	۱/۱۲

در جدول شماره ۱، خلاصه اطلاعات توصیفی شامل (میانگین و انحراف استاندارد)، برای گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون‌ها (شامل هشت نوبت اندازه‌گیری) و پس‌آزمون‌ها (شامل هشت نوبت اندازه‌گیری) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، میانگین عاطفه مثبت گروه آزمایش از ۲/۶۲ از قبل از مداخله به ۳/۵۱ بعد از مداخله افزایش یافته است و میانگین عاطفه منفی از ۲/۲۶ قبل از مداخله به ۱/۸۰ بعد از مداخله، کاهش پیدا کرده است. این در حالی است که در گروه کنترل میانگین عواطف مثبت و منفی، قبل و بعد از مداخله تغییر چندانی نداشته است.



اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

جدول ۲- پیچیدگی عاطفی به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	نوبت آزمون	میانگین	انحراف معیار
پیچیدگی عاطفی	آزمایش	پیش آزمون‌ها	-۰/۳۴	۰/۰۷
		پس آزمون‌ها	۰/۱۰	۰/۰۶
	کنترل	پیش آزمون‌ها	-۰/۳۰	۰/۰۶
		پس آزمون‌ها	-۰/۳۰	۰/۰۷

جدول ۲، میانگین و انحراف معیار پیچیدگی عاطفی را به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. نمره پیچیدگی عاطفی برای هر فرد بر اساس همبستگی عاطفه مثبت و منفی وی در چند نوبت اندازه‌گیری محاسبه شده است. در واقع با توجه به اینکه هر فرد دو نمره (عاطفه مثبت و عاطفه منفی) در ۸ پیش‌آزمون داشت، نمره پیچیدگی عاطفی برای هر فرد بر حسب ضریب همبستگی عاطفه مثبت و منفی وی در هشت نوبت اول و دوم محاسبه شد. بنابراین، برای ۸ نوبت اول اندازه‌گیری یک نمره (ضریب همبستگی) و برای هشت نوبت دوم (پس-آزمون‌ها) نیز یک نمره (ضریب همبستگی) برای پیچیدگی عاطفی محاسبه شده است. همان‌طور که از جدول مشخص است، میانگین پیچیدگی عاطفی (همبستگی عاطفه منفی و مثبت) قبل از مداخله برای گروه آزمایش -۰/۳۴ و برای گروه کنترل -۰/۳۰ بوده است. این مقادیر پس از مداخله به ترتیب برای دو گروه ۰/۱۰ و ۰/۳۰- به دست آمده است. به‌طور کلی، پیچیدگی عاطفی در گروه آزمایش بر اثر مداخله بیشتر شده است.

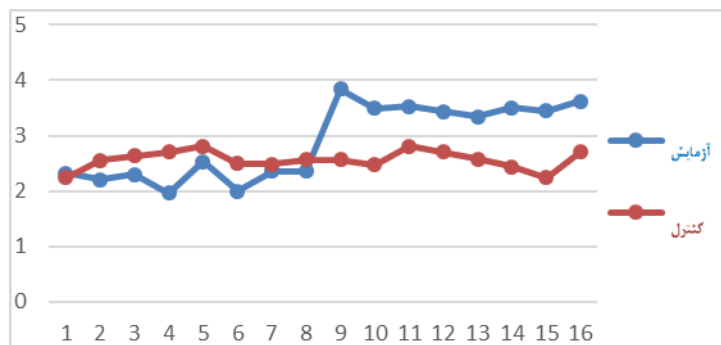
برای بررسی تغییرات کلی عاطفه مثبت در طول زمان آزمون اثر پیلایی (با توجه به معنی‌داری آزمون باکس و عدم برقراری مفروضه همگونی ماتریس واریانس کوواریانس) از آزمون‌های چندمتغیری استفاده شد. اثر پیلایی برابر با ۷/۹۰ که در سطح خطای زیر ۰/۰۵، معنی‌دار است. اندازه اثر چندمتغیری برای تغییرات عاطفه مثبت در طول زمان مقدار  $F$ ، ۰/۸۴ حاصل شد.

برای بررسی اثرات درون آزمودنی (نوبت اندازه‌گیری) و بین آزمودنی گروه (آزمایش و کنترل)، تحلیل‌های تک متغیری برای تغییرات عاطفه مثبت در جدول ۱ آمده است.

جدول ۳- خلاصه تحلیل واریانس درون و بین آزمودنی برای تغییرات عاطفه مثبت

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر
نوبت اندازه‌گیری	۷۵/۱۵	۸/۳۹	۸/۹۵	۸/۹۴**	۰/۲۰
گروه	۱/۰۸	۱	۱/۰۸	۲۲/۸۳**	۰/۳۸
اثر تعاملی گروه با نوبت اندازه‌گیری	۷۲/۲۶	۸/۳۹	۸/۶۱	۸/۶۰**	۰/۱۹

طبق نتایج گزارش شده در جدول ۳، اثر نوبت اندازه‌گیری و اثر گروه (آموزش ذهن آگاهی)، معنی‌دار هستند. معنی‌داری اثر نوبت اندازه‌گیری نشان می‌دهد، به‌طورکلی در ۱۶ نوبت اندازه‌گیری تغییرات معنی‌دار بوده است که مهم‌ترین دلیل این تغییرات مداخله‌ای است که پس از اندازه‌گیری نوبت هشتم اعمال شده است. معنی‌داری اثر گروه دال بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و پیامد آن تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل است. همچنین اثر تعاملی گروه با نوبت اندازه‌گیری معنی‌دار بوده است. این نتیجه نشان می‌دهد تغییرات میانگین دو گروه آزمایش و کنترل به نوبت اندازه‌گیری بستگی دارد. طوری که در هشت نوبت اول اندازه‌گیری دو گروه نسبتاً مشابه و پس از مداخله (آموزش ذهن آگاهی) افراد گروه آزمایش دارای نمره‌های برافراشته‌تری هستند.



نمودار ۱: روند تغییرات میانگین عاطفه مثبت در ۱۶ نوبت اندازه‌گیری

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

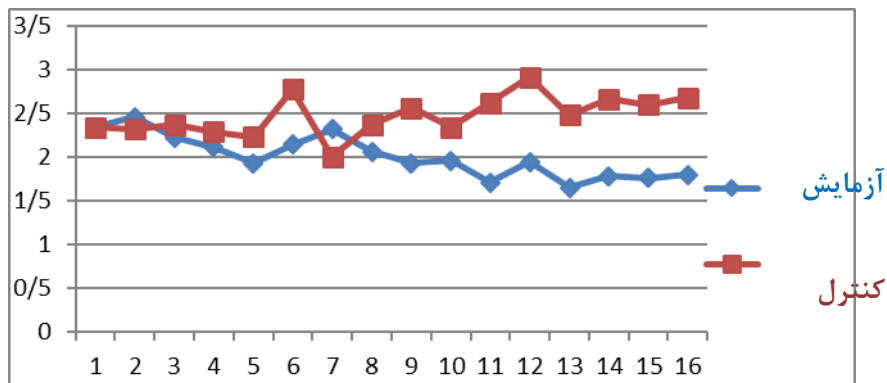
با توجه به توضیحات بالا فرضیه اول که حاکی از افزایش عاطفه مثبت در اثر آموزش ذهن آگاهی بود، تایید می‌شود. روند تغییرات عاطفه مثبت در نمودار ۱ نشان داده شده است. برای بررسی تغییرات کلی عاطفه منفی در طول زمان آزمون اثر پیلاپی (با توجه به معنی‌داری آزمون باکس و عدم برقراری مفروضه همگونی ماتریس واریانس کوواریانس) از آزمون‌های چندمتغیری استفاده شد. مقدار  $F$  اثر پیلاپی برابر با  $۱/۱۴$  به دست آمد که با مقدار خطای  $۰/۳۷$  معنی‌دار نیست. اندازه اثر چندمتغیری برای تغییرات عاطفه منفی در طول زمان  $۰/۴۸$  حاصل شد. پس عدم معنی‌داری نوبت اندازه‌گیری که توأم با اندازه اثر بالاست معنی‌داری روند تغییرات برای دو گروه بررسی شد که هر دو گروه تغییرات معنی‌داری را در طول زمان تجربه کرده بودند. اما دلیل اینکه روند تغییرات کلی غیرمعنی‌دار شد، تلفیق دو روند مربوط به گروه آزمایش و کنترل و لحاظ کردن نمره میانگین دو گروه بود. برای بررسی اثرات درون آزمودنی (نوبت اندازه‌گیری) و بین آزمودنی گروه (آزمایش و کنترل)، تحلیل‌های تک متغیری برای تغییرات عاطفه منفی در جدول ۲ آمده است.

جدول ۴- خلاصه تحلیل واریانس درون و بین آزمودنی برای تغییرات عاطفه منفی

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر
نوبت اندازه‌گیری	۷/۹۳	۸	۰/۹۹	۰/۷۹	۰/۰۲
گروه	۳۴/۳۰	۱	۳۴/۳۰	۳۸/۲۰**	۰/۵۱
اثر تعاملی گروه با نوبت اندازه‌گیری	۲۵/۷۵	۸	۳/۲۲	۲/۵۷*	۰/۰۷

طبق نتایج گزارش شده در جدول ۴، اثر نوبت اندازه‌گیری با مقدار برابر با  $۰/۷۹$  و اندازه اثر  $۰/۰۲$  و اثر گروه (آموزش ذهن آگاهی) با مقدار  $F$  برابر با  $۳۸/۲۰$  و اندازه اثر  $۰/۵۱$  معنی‌دار هستند. معنی‌داری اثر نوبت اندازه‌گیری نشان می‌دهد. به‌طورکلی، در ۱۶ نوبت اندازه‌گیری تغییرات معنی‌دار بوده است که مهم‌ترین دلیل این تغییرات مداخله‌ای است که پس از اندازه‌گیری نوبت هشتم اعمال شده است. معنی‌داری اثر گروه دال بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و پیامد آن تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل است. همچنین اثر تعاملی گروه با نوبت اندازه‌گیری معنی‌دار بوده است. این نتیجه نشان می‌دهد تغییرات میانگین دو گروه آزمایش و کنترل به نوبت اندازه‌گیری بستگی دارد. طوری که در هشت نوبت اول اندازه‌گیری دو گروه نسبتاً مشابه و پس از مداخله (آموزش ذهن

آگاهی) افراد گروه آزمایش دارای نمره‌های پایین‌تری هستند. با توجه به توضیحات بالا فرضیه دوم که حاکی از کاهش عاطفه‌ی منفی در اثر آموزش ذهن آگاهی بود، تأیید می‌شود. روند تغییرات عاطفه مثبت در نمودار ۲ نشان داده شده است.



نمودار ۲: روند تغییرات میانگین عاطفه منفی در اندازه‌گیری مکرر

جهت بررسی اثر آموزش ذهن آگاهی بر پیچیدگی عاطفی تحلیل واریانس چندمتغیری که در آن دو متغیر وابسته پیچیدگی عاطفی اولیه (پیش از مداخله) و پیچیدگی عاطفی ثانویه (پس از مداخله) وجود داشتند، استفاده شد. نتایج در ادامه آمده است. قبل از انجام تحلیل، مفروضه همگونی ماتریس واریانس کوواریانس با استفاده از آزمون باکس بررسی شد. معنی‌دار نشدن این آزمون از برقراری مفروضه حمایت کرد. لذا در تحلیل‌های چندمتغیری از شاخص لامبدای ویلکس استفاده شد. همگونی واریانس در دو گروه نیز با آزمون لوین ارزیابی شد. این آزمون برای پیچیدگی عاطفی اولیه و پیچیدگی عاطفی ثانویه معنی‌دار نشد که دال بر برقراری مفروضه است. آزمون لامبدای ویلکس برای اثر گروه برابر با  $364/10$  را نشان می‌دهد که این مقدار در سطح خطای زیر  $0/05$  معنی‌دار است.

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

**جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای اثر گروه بر پیچیدگی عاطفی اولیه و ثانویه**

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات		میانگین مجذورات		سطح معنی	اندازه اثر
		مجموع	درجه آزادی	میانگین	F		
گروه	پیچیدگی عاطفی اولیه	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۲/۳۸	۰/۰۷	۰/۰۸
	پیچیدگی عاطفی ثانویه	۱/۵۷	۱	۱/۵۷	۷۴۶/۳۵	۰/۰۰	۰/۹۵
خطا	پیچیدگی عاطفی اولیه	۱۳۰	۳۶	۰/۰۰			
	پیچیدگی عاطفی ثانویه	۰/۰۷	۳۶	۰/۰۰			
مجموع	پیچیدگی عاطفی اولیه	۴/۴۲	۳۷				
	پیچیدگی عاطفی ثانویه	۲/۱۴	۳۷				

در جدول ۵ اثر اصلی گروه بر دو متغیر وابسته پیچیدگی عاطفی اولیه و ثانویه گزارش شده است. تفاوت پیچیدگی عاطفی اولیه که برای هر فرد عبارت است از همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی در ۸ نوبت اندازه‌گیری اول و پیش از آموزش ذهن آگاهی بین دو گروه مقدار F برابر با ۳/۳۸ به دست داده است که با مقدار خطای ۰/۰۷ معنی دار نیست، اما برای پیچیدگی عاطفی ثانویه که برای هر فرد عبارت است از همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی در ۸ نوبت اندازه‌گیری دوم و پس از آموزش ذهن آگاهی مقدار F برابر با ۷۴۶/۳۵ حاصل شد که در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در مباحث پیشین بیان شد، عواطف مثبت و منفی به‌عنوان دو منبع اصلی عواطف؛ نقش مهمی در نظام پویای شخصیت انسان دارند که حوزه‌های مختلف زندگی فردی و روابط اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار داده و بر نحوه تعامل و برقراری ارتباط و تعامل با دنیای بیرون فرد بسیار مهم تلقی می‌شوند. بعد اول عاطفه، عاطفه مثبت است که انرژی و تمرکز بالا و فعالیت لذت بخش و تجربه کردن حالاتی مانند شادی، غرور، لذت و ... را شامل می‌شود. بعد دیگر عاطفه که شامل عاطفه منفی است؛ حالتی از یأس و ناامیدی و احساساتی مانند

نگرانی، غم، خشم، تنفر و ... را در بر دارد. همچنین همبستگی بین این دو عاطفه مثبت و منفی نشان از متغیر مرتبط دیگری به نام پیچیدگی عاطفی است که با توجه به نظریه پیچیدگی عاطفی تعریف شده است.

در کنار بحث مربوط به عواطف، متغیر دیگر پژوهش، ذهن آگاهی بود که متغیری بسیار مهم در روانشناسی محسوب می‌شود که با توجه به تأثیرات و کارکردهای مختلف آن در حوزه‌های گوناگون روانشناسی، پژوهشگران زیادی را در طی سال‌های اخیر به خود علاقه‌مند ساخته است. تغییرات مثبت و سازنده‌ای را که ذهن آگاهی بر سلامت روان انسان در جهت تجربه کردن لحظه به لحظه و به دور از قضاوت و پیش‌داوری زندگی دارد، حائز اهمیت بسیاری است که نمی‌توان به راحتی از این تغییرات سازنده و مفید غافل شد. در واقع ذهن آگاهی روشی مؤثر برای معناداری زندگی همراه با غنی ساختن زندگی است. پژوهشگران نشان داده‌اند که افزایش ذهن آگاهی با پیامدهای مختلف سلامتی مانند کاهش درد، اضطراب، افسردگی، خوردن مرضی و استرس و بیماری‌های دیگر ارتباط دارد که می‌تواند منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی گردد. همچنین ذهن آگاهی منجر به رهاسازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم شده، و از این‌رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا می‌کند.

ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهند تا به رویدادها به جای اینکه بدون تفکر پاسخ دهد، با تأمل و تفکر پاسخ دهد (امانوئل، آپدگراف، کالمباج و سئسا، ۲۰۱۰). تمرینات مربوط به ذهن آگاهی در کاهش مشکلات گوناگونی از جمله هیجان‌های منفی‌ای مانند غم و اندوه مؤثر می‌باشد (سیگل، ۲۰۱۰). نتیجه مطالعه مورونه، لینچ، گرسو، تیندل و وینر (۲۰۰۸)، نشان داد که تمرین ذهن آگاهی باعث رشد بهزیستی روانشناختی در افراد می‌شود که این امر تأثیر فوری بر افزایش خلق و اثرات درازمدت بر کیفیت زندگی دارد.

پژوهش حاضر با تمرکز به موضوع عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی به عنوان متغیرهایی محوری در نظام شخصیتی افراد، نقش متغیر ذهن آگاهی را مورد بررسی قرار داده و به دنبال شریطی است که افراد بتوانند با افزایش ذهن آگاهی خود تغییرات مثبت و سازنده‌ای را در عواطف خود ایجاد کرده و بتوانند سطح عواطف مثبت بالا و منفی پایینی را در زندگی خود تجربه کنند. یافته‌های پژوهش نشانگر آن بود که آموزش ذهن آگاهی منجر به افزایش میانگین عواطف مثبت در گروه آزمایش شد، به گونه‌ای که در ابتدا تمامی افراد شرکت‌کننده در دو گروه آزمایش و کنترل، دارای میانگین عواطف مثبت یکسانی بودند. ولی بعد از انجام مداخله در اندازه‌گیری‌های مکرر، میانگین عاطفه مثبت گروه آزمایش به صورت معنی‌داری بالاتر رفت. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به اینکه در ذهن آگاهی، افراد شرکت‌کننده آموزش می‌بینند تا حوادث زندگی را بدون پیش‌داوری و قضاوت و بر

اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی ...

اساس وقایعی که در حال رخ دادن و گذشتن است، تجربه کنند، در واقع هوشیاری و توجه برانگیخته و در لحظه بودن و یافتن زندگی به صورت کامل در لحظه (بجای سردرگمی در گذشته و آینده)، به فرد امکان تجربه‌ی عواطف مثبت بیشتری را می‌دهد که با افزایش میانگین عاطفه مثبت همراه است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش براون و رایان (۲۰۰۳)، مبنی بر همبسته بودن عاطفه مثبت بالا با ذهن آگاهی بالا، هماهنگ است و می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی منجر می‌شود افراد بتوانند عاطفه مثبت بیشتری را تجربه کنند.

از دیگر نتایج این پژوهش این بود که آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش عواطف منفی می‌شود و افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش پس از مداخله، نسبت به افراد گروه کنترل، میانگین عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این در حالی است که قبل از مداخله و در اندازه‌گیری‌های اولیه هر دو گروه آزمایش و کنترل دارای میانگین عواطف منفی نسبتاً یکسانی بودند. در رابطه با این یافته نیز می‌توان گفت، در ذهن آگاهی فرد نسبت به خود و زندگی، هوشیاری و توجه غیر قضاوتی به همراه پذیرش حالات موجود با تمام معایب و محاسن پیدا می‌کند. بدیهی است که این فرد نسبت به عواطف منفی نیز چنین پذیرش و آگاهی‌ای یافته و با هوشیاری دقیق و بدون پیش‌داوری‌ای که پیدا کرده است، عواطف منفی خود را تعدیل می‌کند. همچنین در ذهن آگاهی فرد می‌یابد که عواطف و هیجانهای منفی جز ثابت شخصیت نبوده و حالاتی گذرا محسوب می‌شوند که ممکن است رخ دهند. این نتیجه وی را از داشتن نگرش منفی و در نتیجه تجربه هیجان منفی در زندگی بازمی‌دارد. این یافته نیز با نتایج حاصل از مطالعات سیگل (۲۰۱۰)، همسو و منطبق است.

از یافته‌های دیگر این پژوهش که با توجه به مطالعه پیشینه پژوهش، مطالعات خاصی در این زمینه از قبل انجام نشده بود، افزایش میزان پیچیدگی عاطفی در اثر آموزش ذهن آگاهی است. پیچیدگی عاطفی که از همبستگی بین دو عاطفه مثبت و منفی حکایت دارد، بعد از انجام مداخله در گروه آزمایش افزایش پیدا کرد که این تغییر نسبت به گروه کنترل، معنی‌دار بود. در رابطه با این یافته نیز همچنان که گفته شد، می‌توان نقش ذهن آگاهی در افزایش توجه و هوشیاری و درک لحظه به لحظه زندگی و پذیرش آن را در فرد با ذهن آگاهی بالاتر و در نتیجه تجربه عواطف مختلف متها گذرا به صورت مجزا و مستقل از هم در نظر گرفت که این تجربه عواطف مستقل و مجزا منجر به افزایش پیچیدگی عاطفی در افراد می‌گردد. با توجه به نبود مطالعات قبلی در این زمینه، می‌توان یافته‌ی حاضر را جدید و مهم‌ترین یافته این پژوهش دانست.

با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی به عنوانی فنی بسیار پرکاربرد و مفید در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا، منجر به افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زندگی روزمره

شده که چنین تغییرات مفید و سازنده‌ای در تجربه‌ی عواطف، فرد را سازگارتر، شادتر، پویاتر و مفیدتر کرده و در نتیجه جامعه‌ای پویا، فعال و شاداب، و به دور از هیجانهای منفی و استرس‌زا که زندگی فردی و اجتماعی افراد را مختل، و بسیاری از مشکلات روانشناختی و اجتماعی مانند خشونت و پرخاشگری، بزهکاری، افسردگی، اعتیاد و ... به بار می‌آورد؛ خواهیم داشت. در واقع آموزش ذهن آگاهی با افزایش میزان تجربه عواطف مثبت و پیچیدگی عاطفی، منجر به بلوغ روانی افراد شده و سلامت روانی افراد را تضمین می‌کند که این سلامت، مهم‌ترین و ارزشمندترین هدف علم روانشناسی است.

یافته‌های این پژوهش از چند نظر با محدودیت‌هایی همراه است. یکی از این محدودیت‌ها مربوط به نمونه آماری آن است که نتایج حاضر به دانشجویان ساکن خوابگاه دانشجویی محدود می‌شود و تعمیم آن را برای گروه‌های دیگر محدود می‌سازد. از طرف دیگر، با توجه به اینکه تمام افراد حاضر در این پژوهش از پسران بودند، تعمیم نتایج به گروه جنسیتی دختران با محدودیت مواجه است. از آنجا که، پژوهش حاضر در محیط دانشگاهی اجرا شد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی در رابطه با این موضوع موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

- ۱- انجام پژوهشی با این عنوان در خارج از محیط دانشگاهی و بر نمونه‌های مختلف
- ۲- وارد کردن مؤلفه جنسیت و بررسی تفاوت‌های جنسیتی در بررسی نتایج
- ۳- انجام پژوهش در گروه‌های سنی مختلف مانند نوجوانان، میانسالان و ...
- ۴- مقایسه عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی در جمعیت بالینی با اختلالات متفاوت (به‌عنوان مثال اختلالات اضطرابی و خلقی).
- ۵- مقایسه اثر آموزش ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش عاطفه مثبت و پیچیدگی عاطفی و کاهش عاطفه منفی در نمونه‌های مختلف آماری



## References

- Abbasian, M; baneshi, A and shirazi fard, M(2015). The Role of Basic Beliefs and Life-Management Strategies in Students' Subjective Well-Being. *Journal of applied psychological research*. 6(3): 87-100. [in persian].
- Allan, N. P., Lonigan, C. J., & Phillips, B. M. (2015). Examining the factor structure and structural invariance of the PANAS across children, adolescents, and young adults. *Journal of personality assessment*, 97(6), 616-625.
- Bodner, E., & Bensimon, M. (2016). The impact of disfavoured music on affect complexity in young adults. *Psychology of Music*, 44(4), 864-879.
- Bakhshipoyr, abas and dejkam, Mahmoud(1384).Confirmatory Factor Analysis of Positive and Negative Affect Scale. *Journal of psychology*. 9(4): 351-365. [in persian].
- Bodner, E., Palgi, Y., & Kaveh, D. (2012). Does the relationships between affect complexity and self-esteem change in the young-old and old-old? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 68(5), 665–673.
- Brose, A., Voelkle, M. C., Lövdén, M., Lindenberger, U., & Schmiedek, F. (2015). Differences in the between-person and within-person structures of affect are a matter of degree. *European Journal of Personality*, 29(1), 55-71
- Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology* .;84(4):822-48.
- Byron, N. (2006). *Mindfulness Skills*. *Clinical Psychologist*, Australia.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., ...Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*,20(3), 141–147.
- Chiesa, A., Calati, R., &Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical PsychologyReview*, 31, 449–464.

- Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 815-818.
- Esmaeili, S; tabatabaei, S.M and Afrouz, GH(2015). Effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy on cognitive - emotion regulation and attentional control among addicted individuals. *Journal of applied psychological research*. 6(3): 133-143.[in persion].
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., &Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy—a systematic review of randomized controlled trials. *ActaPsychiatricaScandinavica*, 124(2), 102-119.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008).Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., &Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 618–628
- Gill, P, Bos. H, Wit. C and Jong, P(2017). The association between PA and NA at the inter and intra-individual level. *Personality and individual difference*. (105)-252-256.
- Hamaker, E. (2012). Why researchers should think ‘within-person’: A paradigmatic rationale. In M. R. Mehl, & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for study in daily life*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262.

- Hu, J., & Gruber, K. J. (2008). Positive and negative affect and health functioning indicators among older adults with chronic illnesses. *Issues in mental health nursing*, 29(8), 895-911.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Larsen, J. McGraw, A. Cacioppo, J. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of personality and social psychology*. 81(4), 684-696.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies.
- Momeni, F; Shahidi, Sh; Moutabi, F and Heydari, M(2017). Comparison of the effectiveness between cognitive behavior therapy and mindfulness based cognitive therapy in mediator variables of generalized anxiety disorder. *Journal of applied psychological research*. 8(1): 49-66. [in persian].
- Morone, N. E. Lynch, Ch. S. Greco, C. M. Tindle, H. A. Weiner, D. K. (2008), "I Felt Like a New Person, The effects of mindfulness Meditation on older adults with chronic pain: Qualitative Narrative Analysis of diary entries, *The Journal of pain*, 9(9):841-848.
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S. (2004). The complexity of emotions in later life. *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, 117-122
- Palgi, Y., Shrira, A., Ben-Ezra, M., Spalter, T., Kavé, G., & Shmotkin, D. (2014). Age-related and death-related differences in emotional complexity. *Psychology and aging*, 29(2), 284.
- Potek, R. (2012). *Mindfulness as a school- based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation*: New York University.
- Ready, R. E., Anna, M., Åkerstedt, A. M., & Mroczek, D. K. (2012). Emotional complexity and emotional well-being in older adults: Risks of high neuroticism. *Aging and Mental Health*, 16, 17-26.

- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*, 7(1), 66-83.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 5, 1116-1119
- Scott, S. Sliwinski, M. Mogle, J and Almedia ,D. (2014). Age, Stress and emotional complexity: Results from two studies of daily experience. *Psychology and Aging*. 29(3). 577-587.
- Siegel, R. D. (2010), *The mindfulness Solution (every day practices for everyday problems)*, New York: Guilford
- Singh, N. N., Lancioni. E. G., Winton, S. V. Alan, Curtis, W. John, Wahler, G., Robert, S., Mohamed, S. J & Kristen. M. A. (2005). Mindful Staff in crease Learning reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 14, 18-28.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological bulletin*, 98(2), 219.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of personality and social psychology*, 56, 1063-1074.