

## شناسایی و رتبه‌بندی عوامل مؤثر بر ذهن آگاهی با رویکرد روش آنتروپی

نیلوفر شمس<sup>۱</sup>، محمدمهدی پور پاشا<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، چالوس، ایران.  
<sup>۲</sup> استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس.

نام نویسنده مسئول:

نیلوفر شمس

### چکیده

مقدمه: معمولاً همه ی دانش آموزان برای رسیدن به اهدافی که در سر دارند وارد مدارس شده و برای کسب موفقیت متحمل سختی ها و مشقاتی می شوند. پیش بینی می شود که افزایش ذهن آگاهی نقش مؤثری در دانش آموزان داشته باشد.

هدف: پژوهش حاضر باهدف شناسایی و رتبه‌بندی عوامل مؤثر بر ذهن آگاهی با استفاده از روش آنتروپی در دبیرستان دخترانه سما شهرستان چالوس انجام پذیرفته است.

روش: این پژوهش با توجه به هدف آن، پژوهشی کاربردی است. از لحاظ ماهیت و روش تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد. پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه استاندارد پنج‌وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) که پایایی آن ۰/۷۰۲ به دست آمده است. در این پژوهش از آزمون های کولموگوروف-اسمیرنوف، آزمون میانگین یک جامعه، آزمون دو جمله‌ای جهت شناسایی عوامل مؤثر بر ذهن آگاهی استفاده شده است.

یافته ها: نتایج نشان می‌دهد که چهار بعد (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت) در ذهن آگاهی مؤثر می‌باشند و بعد (عدم واکنش) در ذهن آگاهی در جامعه ی مورد مطالعه مؤثر نیست.

نتیجه گیری: در نهایت داده‌ها با استفاده از روش آنتروپی رتبه‌بندی شده‌اند که عدم قضاوت، بیشترین وزن و توصیف کمترین وزن را دارا می‌باشند.

**واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، روش آنتروپی و دانش آموزان.

## مقدمه

ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودائی، توجه روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. اولین بار توسط جان کابات زین<sup>۱</sup> مطرح شده است، ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (براون<sup>۲</sup> و ریان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ والش<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). در همین رابطه، بائر<sup>۵</sup> دریکی از آثار خود به نام (آموزش ذهن آگاهی به‌عنوان یک مداخله بالینی)، بر این باور است که (ذهن آگاهی) نوعی مراقبه ی بدون پیش‌داوری و قضاوت قالبی است که فرد نسبت به خویشتن در لحظه ی کنونی خودآگاهی پیدا می‌کند که این توجه ذهن آگاهانه می‌تواند منجر به تقویت و ایجاد سلامت ذهن و بهزیستی شود، (بائر، ۲۰۰۳).

پژوهشگران نشان داده‌اند که افزایش حضور ذهن با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب، افسردگی، خوردن مرضی و استرس بیماری‌های دیگر ارتباط دارد. حضور ذهن می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این‌رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند (ریان و دسی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰).

رویکرد این مقاله از روش آنتروپی هست، آنتروپی به ارزش اطلاعاتی یا درصد تغییرات یا درجه بلاتکلیفی گفته می‌شود. ساختار هر پدیده متشکل از ابعاد، عناصر و مؤلفه‌های مختلفی است. هر یک از این ابعاد و عناصر سهم و وزن متفاوتی در شکل‌دهی و ساخت یابی آن پدیده بر عهده‌دارند. از این‌رو مطالعه و تحلیل هر پدیده بایستی مبتنی بر شناسایی وزن و سهم هر یک از این عناصر و ابعاد باشد. برای اتخاذ یک تصمیم‌گیری منطقی و جامع در جهت شناخت سهم و وزن هر یک از ابعاد و مؤلفه‌ها، لازم است، از روش علمی استفاده شود که به آن روش آنتروپی می‌گویند (ماکوئی، ۱۳۸۷). آنتروپی اندازه‌ای از عدم قطعیت در مجموعه اطلاعات است. مفهوم گروه آنتروپی در علم فیزیک به قرن نوزدهم برمی‌گردد. کلاسیوس، در ۱۸۶۷ بر درک شهودی از کارنات<sup>۷</sup> مقدمه‌ای برای اولین بار یک کمیت ریاضی  $S$  را ساخت، که آن را آنتروپی نامید که تبادل حرارت رخ داده در فرآیندهای حرارتی با رابطه  $ds = dQ/T$  را بیان می‌کرد، در اینجا  $Q$  مقدار حرارت را مشخص می‌کند و  $T$  دمای مطلق است که در محل تبادل آماده شده است (ردی و سباستین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹).

پژوهشگر در این تحقیق به شناسایی و رتبه‌بندی عوامل مؤثر بر ذهن آگاهی در نوجوانان مدارس سما شهرستان چالوس با استفاده از روش آنتروپی می‌پردازد.

## بیان مسئله

ذهن آگاهی به‌عنوان نوعی ظرفیت و یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می‌شود گرچه می‌توان آن را از طریق طیفی از تمرین‌ها مثل (مدیتیشن ذهن آگاهی) افزایش داد (آرک<sup>۹</sup>، کراسکه<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰)، همان‌گونه که مطرح شد، آنچه از لحاظ روانی انسان را در برابر افسردگی و اضطراب، آسیب‌پذیر می‌کند، درگیری ذهنی با خاطرات گذشته و رویدادهای محتمل آینده است. بنابراین ذهن آگاهی مهارتی است که به ما اجازه می‌دهد تمرکزمان را در زمان حال نگاه‌داریم. وقتی ما نسبت به زمان حال، آگاه هستیم دیگر توجه ما با گذشته یا آینده درگیر نیست (بائر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳). بررسی پژوهش‌های صورت گرفته در مورد اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نیز این مسئله را مورد تأیید قرار داده‌اند. این‌گونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود نشانگان جسمی و روانی اختلالات افسردگی (کاوایانی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۵) و اضطراب (کابات<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۲) مؤثر هستند.

پژوهش ویلیامز (۲۰۰۸) نشان داد که سطوح بالاتر ذهن آگاهی با سطوح پایین‌تر نشخوار فکری، اجتناب کمال‌گرایی و خود راهنمایی ناسازگارانه همراه است. همچنین نتایج پژوهش دیگری (دروسیرز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۳) که از معدود مطالعات صورت گرفته در زمینه ی ارتباط مؤلفه‌های ذهن آگاهی با افسردگی و اضطراب در یک نمونه بالینی بوده است، نشان داد که همه مؤلفه‌های ذهن آگاهی به‌طور معناداری با همه ی ابعاد افسردگی و اضطراب همبستگی معنادار دارد. باینکه تاریخچه تجربی در مورد مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در حال توسعه است

1\*Jan kabat.Zin

2\*Brown,K.W

3\*Ryan,R.M

4 \*Walch,J

5\*Baer

6\*Ryan&amp;Deci

7 Carnot

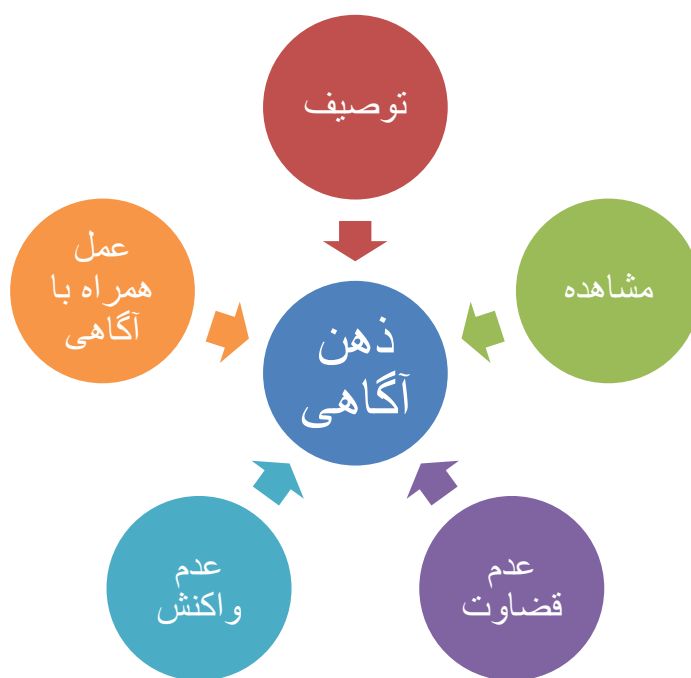
Reddy&amp;Sebastin

9 Arch;j j

10 Craske;M.G

(بائر ۲۰۰۳)، پژوهش‌های کمی فرایند ذهن آگاهی و اثربخشی آن را بررسی کرده‌اند. ذهن آگاهی به‌وسیله پنج مؤلفه تعریف می‌شوند که عبارت‌اند از:

- ۱) مشاهده: دربرگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها است.
- ۲) توصیف: به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود.
- ۳) عمل همراه با آگاهی: دربرگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است.
- ۴) عدم قضاوت: به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است.
- ۵) عدم واکنش: به تجربه درونی اجازه آمدورفت به افکار و احساسات درونی است بی‌آنکه فرد را در آن‌ها درگیر کند (براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷).



شکل ۱: مدل مفهومی ذهن آگاهی (براون، ۲۰۰۷)

### هدف اصلی پژوهش

شناسایی و رتبه‌بندی عوامل مؤثر در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس  
 اهداف فرعی پژوهش

- \* شناسایی میزان تأثیر مشاهده در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس
- \* شناسایی میزان تأثیر توصیف در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس
- \* شناسایی میزان تأثیر عمل همراه با آگاهی در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس
- \* شناسایی میزان تأثیر عدم قضاوت در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس
- \* شناسایی میزان تأثیر عدم واکنش در ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس
- \* الویت بندی مؤلفه‌های مؤثر ذهن آگاهی مدارس سما شهرستان چالوس

### روش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف آن، پژوهشی کاربردی است. از لحاظ ماهیت و روش تحقیق، توصیفی و از نوع پیمایشی است. در پژوهش حاضر پرسشنامه به‌عنوان ابزار گردآوری داده‌ها و پاسخ به سؤالات تحقیق می‌باشد که پرسشنامه مذکور در دبیرستان دخترانه سما

چالوس به تعداد ۳۰ نفر پخش گردید که داد های آن برای تحقیق حاضر استفاده شده است. پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران در سال ۲۰۰۶ طراحی گردیده و روایی آن مورد تأیید نخبگان قرار گرفت است، ضریب آن برابر ۰/۷۰۲ است که بالاتر از ۰/۷ است و لذا پرسشنامه دارای پایایی مناسبی است.

شایان ذکر است ملاحظات اخلاقی ذیل در پژوهش رعایت شده است؛ بدین شکل که به شرکت کنندگان پژوهش در خصوص مخفی ماندن اطلاعات خصوصیشان نزد پژوهشگر اطمینان داده شد و جهت حفظ حریم شخصی شرکت کنندگان، پژوهشگر اجرای پرسشنامهها را در محیط مناسب اجرا نموده است.

## روش آنتروپی

ساختار هر پدیده متشکل از ابعاد، عناصر و مؤلفه‌های مختلفی است. هر یک از این ابعاد و عناصر سهم و وزن متفاوتی در شکل‌دهی و ساخت یابی ۱۱ آن پدیده بر عهده دارند. از این رو مطالعه و تحلیل هر پدیده بایستی مبتنی بر شناسایی وزن و سهم هر یک از این عناصر و ابعاد باشد. برای اتخاذ یک تصمیم‌گیری منطقی و جامع در جهت شناخت سهم و وزن هر یک از ابعاد و مؤلفه‌ها، لازم است، از روش علمی استفاده شود. یکی از انواع روش‌های موجود در عرصه تصمیم‌گیری روش «آنتروپی» است، که با توجه به مراحل زیر می‌توان از آن در تحقیق حاضر استفاده نمود. به منظور استفاده از نظرات خبرگان و پاسخگویان، جدولی به شکل زیر تنظیم و طراحی می‌شود.

(ماتریس تصمیم‌گیری  $D.M$ ) (۱۲)

$$D.M = \begin{matrix} & X_1 & X_2 & \dots & X_n \\ \begin{matrix} A_1 \\ A_2 \\ \vdots \\ A_m \end{matrix} & \begin{bmatrix} x_{11} & x_{12} & \dots & x_{1n} \\ x_{21} & x_{22} & \dots & x_{2n} \\ \vdots & \vdots & \dots & \vdots \\ x_{m1} & x_{m2} & \dots & x_{mn} \end{bmatrix} \end{matrix}$$

### ماتریس ۱

معنای علامت‌های به کار برده شده در ماتریس بالا عبارت‌اند از:

$A_i$  = هر یک از پاسخ‌دهندگان  $X_j$  = معیارها و ابعاد موضوع مورد مطالعه

$m$  = تعداد پاسخ‌دهندگان =  $n$  = تعداد مؤلفه‌ها و معیار مورد بررسی معیارها

$x_{ij}$  = نمرات معیار مورد نظر  $D.M$  = ماتریس تصمیم‌گیری

\*\*\* برای سنجش وزن و سهم هر یک از موارد فوق، شش گام اساسی به شرح زیر لازم است:

گام اول: ابتدا باید ماتریس تصمیم‌گیری شاخص‌ها، تعیین شوند. یعنی خبرگان به شاخص‌ها و مؤلفه‌ها وزن می‌دهند که به مجموع

پاسخ اولیه آن‌ها  $D.M$  می‌گویند. (ماکویی ۱۳۸۷: ۱۳)

گام دوم: داده‌های به دست آمده از ماتریس تصمیم‌گیری جهت تحلیل و بررسی باید «ترمالیزه» ۱۴ شوند. این کار از رابطه زیر به دست

$$P_{ij} = \frac{X_{ij}}{\sum_{i=1}^m X_{ij}} \quad \forall i, j \quad \text{می‌آید: (ماکویی، ۱۳۷۸: ۲۶)}$$

که در آن،  $\forall i, j$  = هر عضو،  $P$  = عدد نرمال شده درایه‌هایی مورد نظر،  $i$  =

سطرها،  $j$  = ستون‌ها

$X$  = معیارها و شاخص‌های مورد سنجش،  $M$ : تعداد سطرها (تعداد کل پاسخ‌دهندگان)

گام سوم: تعیین مقدار آنتروپی مشخصه  $J$  ام که به صورت زیر محاسبه می‌گردد.

$$E_j = -k \sum_{j=1}^m (P_{ij} \ln(P_{ij}))$$

و داریم:  $0 \leq E_j \leq 1$

$$K = \frac{1}{\ln(m)}$$

گام چهارم: با کمک  $E_j$  مقدار  $d_i$  را برای هر مشخصه محاسبه می‌کنیم.

$$d_i = 1 - E_j$$

**d** = روش وزن دهی

گام پنجم: تعیین وزن ابعاد، معیارها و متغیرها، وزن **w<sub>j</sub>** به عنوان مشخصه **j** ام به صورت زیر به دست می آید.

$$w_j = \frac{d_j}{\sum_{j=1}^n d_j}$$

گام ششم: محقق با توجه به تجربیات، مطالعات و یافته‌های خود می‌تواند برای هر یک از مؤلفه‌های و معیارهای مشخصات ذکر شده

یک ضریب اهمیت قائل باشد، در آن صورت در انتهای گام پنجم، پس از به دست آوردن وزن‌های اولیه، نظر خود را با ضریب اهمیت  $\lambda_j$  ماتریسی جدید وارد نماید تا محاسبه نهایی وزن‌ها صورت گیرد. این اقدام با کمک رابطه زیر انجام می‌پذیرد.

$\lambda$  = لامبدای وزن تعیین شده توسط محقق؛

$$W_j = \frac{\lambda_j w_j}{\sum_{j=1}^n \lambda_j w_j}$$

نرم افزار مورد استفاده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر، نرم افزار **spss** است. به منظور تجزیه و تحلیل آماری و رتبه بندی داده‌ها از آزمون آماری دوجمله‌ای و رتبه بندی داده‌ها از روش آنالیز استفاده شده است.

## یافته‌های پژوهش

جدول ۱- آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف مؤلفه‌های تحقیق

مشاهده	توصیف	عمل همراه با آگاهی	عدم قضاوت	عدم واکنش	تعداد
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	آماره آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف
.۱۴۱	.۱۳۳	.۱۸۵	.۲۴۲	.۱۷۲	سطح معنا داری
.۱۳۳	.۱۸۳	.۰۱۰	.۰۰۰	.۰۲۳	

از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده می‌شود. با توجه به جدول شماره ۱ مقدار سطح معنی داری متغیرهای مشاهده و توصیف بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشند، و لذا دارای توزیع نرمال هستند و از آزمون پارامتریک برای آن‌ها استفاده می‌کنیم و از آزمون میانگین یک جامعه برای بررسی تأثیر یا عدم تأثیر آن استفاده می‌کنیم. سه متغیر عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش پای‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند، و لذا دارای توزیع غیر نرمال هستند و از آزمون نا پارامتریک برای آن‌ها استفاده می‌کنیم. برای بررسی تأثیر یا عدم تأثیر از آزمون دوجمله‌ای استفاده می‌کنیم.

## آزمون فرضیات

جدول ۲- میانگین یک جامعه

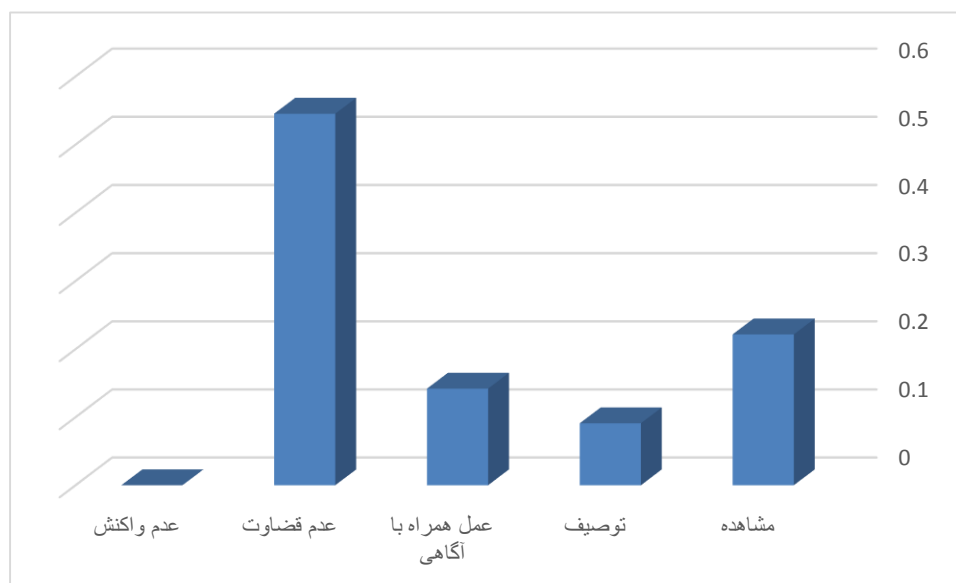
مؤلفه	آماره	درجه آزادی	مقدار سیگ دوطرفه	تفاوت میانگین‌ها	کمتر	بیشتر
مشاهده	۱۴,۳۳۳	۲۹	.۰۰۰	۱,۱۳۷۵۰۰	.۹۷۵۱۸	۱,۲۹۹۸۲
توصیف	۴,۳۶۲	۲۹	.۰۰۰	۳,۱۶۶۶۷	.۱۶۸۱۹	.۴۶۵۱۵

اطلاعات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که در مؤلفه مشاهده و توصیف از ابعاد ذهن آگاهی چون سطح معنادار (۰/۰۰۰) کمتر از ۰/۰۵ است. لذا فرضیه **H0** برای آن‌ها رد می‌شود و بنابراین از ابعاد مؤثر در ذهن آگاهی اند و نیز چون مقدار میانگین آنها بیشتر از ۳ می‌باشد لذا تأثیر مثبت دارند.

جدول ۳-آزمون دوجمله‌ای

مقدارسیگ	نسبت آزمون	نسبت مشاهده شده	تعداد داده های هر گروه	تعریف گروه	
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۸۳	۲۵	۳<=	گروه ۱
		۰/۱۷	۵	۳>	گروه ۲
		۱	۳۰		کل
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۲۰	۶	۳<=	گروه ۱
		۰/۸۰	۲۴	۳>	گروه ۲
		۱	۳۰		کل
۰/۲۰۰	۰/۵۰	۰/۳۷	۱۱	۳<=	گروه ۱
		۰/۶۳	۱۹	۳>	گروه ۲
		۱	۳۰		کل

اطلاعات جدول شماره ۳ نشان می دهد که مولفه های عمل همراه با آگاهی و عدم قضاوت چون سطح معنی داری آنها کمتر از ۰/۰۵ است پس تاثیر گذار می باشند و چون مولفه عمل همراه با آگاهی ۸۳٪ پاسخ ها کمتر از ۳ می باشد پس اثر منفی دارند و عدم قضاوت نیز ۸۰٪ بیشتر از ۳ پاسخ داده اند پس اثر مثبت دارد. با توجه به اطلاعات جدول فوق مولفه عدم واکنش با سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ بر ذهن آگاهی دانش آموزان دختر دبیرستان سما شهرستان چالوس تاثیر گذار نیست. در این پژوهش از روش آنتروپی برای وزن دهی معیارها استفاده شده است. وزن معیارهای ذهن آگاهی و نمودار مربوط رتبه بندی آن ها در زیر نشان داده شده است



نمودار ۱: رتبه بندی ابعاد ذهن آگاهی به روش آنتروپی

جدول ۴-وزن دهی و رتبه بندی مؤلفه های ذهن آگاهی به روش آنتروپی

مشاهده	توصیف	عمل همراه با آگاهی	عدم قضاوت	عدم واکنش
۲۲۱۵۸۲/۰	۰۹۱۰۸۴۵/۰	۱۴۲۰۱۸۱/۰	۵۴۵۳۱۵۴/۰	.

در نتایج روش آنتروپی با توجه به جدول شماره ۴ مشخص گردید که عدم قضاوت در ذهن آگاهی مؤثرترین بعد است و همچنین توصیف در ذهن آگاهی کمترین تأثیر را دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعات متعدد نماینگر تأثیر ذهن آگاهی افزایش‌یافته در سلامت روان‌شناختی و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی است. چراکه در نتیجه افزایش بهزیستی اضطراب، افسردگی، عاطفه منفی و نشانه‌های روان‌شناختی کاهش‌یافته و عزت‌نفس، خوش‌بینی و عاطفه مثبت افزایش می‌یابد. ذهن آگاهی به تجربیات وضوح می‌بخشد و به افراد می‌آموزد تا لحظه‌به‌لحظه زندگی خود را تجربه کنند، همین امر باعث کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی و افزایش سلامت روان‌شناختی می‌گردد (بروان و ریان، ۲۰۰۳).

همان‌طور که مشاهده می‌شود پژوهش حاضر باهدف شناسایی و رتبه‌بندی عوامل مؤثر بر ذهن آگاهی دبیرستان سما شهرستان چالوس انجام پذیرفت، با توجه به آزمون‌های انجام‌شده و طبق نتایج به‌دست‌آمده از جدول دوم و سوم، چهار بعد ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت) در ذهن آگاهی تأثیرگذار است.

این یافته با پژوهش‌های بائر و همکاران همسو است، مشاهده، توصیف و عدم قضاوت تأثیر مثبت دارند، عمل همراه با آگاهی اثر منفی دارد به نظر میرسد از آنجائیکه تعداد نمونه‌ی مورد پژوهش محدود بودند و فقط سی نفر از دختران دبیرستان سما شهرستان چالوس را شامل میشدند چنین نتایجی حاصل شد و بعد عدم واکنش در ذهن آگاهی دانش‌آموزان دبیرستان سما تأثیرگذار نیست، واکنش فرایندی ناخودآگاه است و هیچ حق انتخابی به فرد نمی‌دهد درحالی‌که پاسخ، فرایندی آگاهانه و حساب‌شده است، از آنجایی‌که اعضای نمونه در رده‌ی سنی ۱۷-۱۵ سال قرار دارند و دورهی نوجوانی را می‌گذرانند، نامتعادل بودن خلق از ویژگی اصلی این دوره است، به نظر می‌رسد همین امر علت نشان دادن عدم تأثیر این مؤلفه بر ذهن آگاهی دانش‌آموزان دبیرستان سما شهرستان چالوس باشد، که با آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی سلامت عمومی دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد.

نتایج پژوهش‌ها در مورد مؤلفه عدم واکنش متناقض بوده است بعضی از مطالعات (کاش و ویتنگام) ارتباطی را میان عدم واکنش و خلق‌های نابهنجار گزارش نکرده‌اند درحالی‌که در بعضی از پژوهش‌ها (دسرو سرز و همکاران) میان این متغیر با خلق نابهنجار همبستگی منفی معنادار وجود داشت که نتایج پژوهش حاضر با نتایج این مطالعات نا همسو است.

امروزه بیشتر مطالعات در زمینه‌ی بررسی اثربخشی تمرین‌های ذهن آگاهی بر افزایش سلامت روان‌شناختی است و نتایج حاصل از آن تقریباً مثبت است (بائر، ۲۰۰۳). این یافته نیز با پژوهش‌های داخلی و خارجی که بیانگر نقش مؤثر تکنیک‌های تنظیم هیجانی در افزایش سلامت عمومی دانشجویان (عبدی و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش سلامت عمومی بیماران دیابتی (جلالوند، ۱۳۹۲)، افزایش کیفیت زندگی جانبازان (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش نشخوارهای فکری و ایجاد هیجان‌های مثبت (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش اختلالات اضطرابی (گودال و همکاران، ۲۰۱۲؛ مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش مشکلات هیجانی و اختلالات خوردن (عسکری و همکاران، ۱۳۸۸)، افزایش توانایی استفاده مناسب از هیجان‌ها در راستای رسیدن به اهداف (دنیز و همکاران، ۲۰۰۹) می‌باشند، هم سو است. برای وزن دهی ابعاد ذهن آگاهی از روش آنتروپی استفاده گردید، که بر اساس نتایج حاصل از جدول شماره چهارم عدم قضاوت دارای بیشترین وزن و توصیف دارای کمترین وزن است، که تأثیر ابعاد پنج‌گانه به ترتیب الویت عدم قضاوت، مشاهده، عمل همراه با آگاهی و توصیف است.

از آنجائی که مقاله‌ای مرتبط با پژوهش حاضر یافت نشد که به شناسایی و وزن دهی مؤلفه‌های ذهن آگاهی بپردازد، به نظر می‌رسد گامی نو و جدید در این راستا باشد، با توجه به نتایج رتبه‌بندی پیشنهاد می‌شود با تقویت تأثیر مولفه‌های توصیف و عدم واکنش که با تداوم آموزش نوجوانان به منظور اینکه بتوانند احساسات خود را در غالب کلمات مناسب بیان کنند و همچنین بتوانند احساسات خود را بدون نیاز به واکنش نشان دادن به آنها درک کنند، سبب افزایش تأثیر آنها بر ذهن آگاهی شود. زمینه مطالعات ذهن آگاهی هنوز در ابتدای رشد خود قرار دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش نشان‌دهنده زمینه‌های بسیار زیاد جهت انجام پژوهش‌های بعدی است. تحقیقات بیشتر در زمینه‌ی ذهن آگاهی ممکن است راه‌های جدیدی را برای ارتقای سلامت روان‌شناختی افراد باز کند.

## منابع و مراجع

- [1] Abdi S, Babapoor J, Fathi, H 2011. Relationship between cognitive emotion regulation styles and general health among university student. *Ann Mil Health Sci Res*, Vol. 8, N. 4, Pp. 258-264.
- [2] Ahmadvand Z, 2012, prediction of psychology well-being based on the components of mindfulness. *Health psychology/ voll. N02/Summery*.
- [3] Arch J.J, Craske, M .G 2010. Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness *Journal of behaviour research and therapy* 48, 495-505.
- [4] Asgari P, Pasha G, Aminiyan, M 2009, Relationship between emotion regulation, mental stress and body image with eating disorders of women, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, Vol. 13, N. 4, Pp. 65-78.
- [5] Baer R.A, Smith G.T, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauter S, Walsh E, Duggan D, Williams M.G 2008. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating sample assessment *Vol. 15. no. 3*, 329-342.
- [6] 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
- [7] Brown K, Ryan R, Creswell, J 2007. Addressing fundamental question about mindfulness. *Psychological Inquiry* Vol. 18, N. 4, Pp. 272-281.
- [8] Cash M, Whitting K. What facets of mindfulness contribute to psychological well being and depressive anxious and stress related symptomatology? *mindfulness* 2010; 1; 177-82.
- [9] Dennis T, Hajcak, G 2009. The late
- [10] Desrosiers A, Klemanski D.H, Nolen-Hoeksema, S 2013. Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behav Ther*, 44: 373-84.
- [11] Goodal K, Trejnoska A, Darling, S 2012. The relationship between dispositional mindfulness attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences* Vol. 13, N. 53, Pp. 622-626.
- [12] Jalalvand, M 2013, An investigation into the effectiveness of mindfulness and emotion regulation on the general health of diabetic patients. MA Thesis in clinical psychology, Islamic Azad University of Boushehr.
- [13] *Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 14, N. 2, Pp. 49-55.
- [14] Kabat-Zinn, J 1992. Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *AM J Psychiatry* : 149(7): 936-43.
- [15] Kaviani A, Hatami N, Shafiqabadi, A 2005, The impact of mindfulness based cognitive therapy on the quality of life in non clinically depressed people, *Advances in Cognitive Science*, Vol. 10, N. 4, Pp. 39-48.
- [16] Mashhadi A, Mir-Doroghi F, Hasani, J 2012, The role of cognitive emotion regulation strategies in internalizing disorders of children, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 3, N. 3, Pp. 29-40.
- [17] Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi B, 2001, The comparison of the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training on mental health in chemical weapon victims, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 2, N. 4, Pp. 61-72.
- [18] Nejati V, Amini R, Zabihzadeh A, Masoumi M, Maleki G, Shoaie F, 2011, Mindfulness as effective factor in quality of life of blind veterans, *Vol. 3, N. 11*, Pp. 1-7.
- [19] Positive potential: A neurophysiological marker for emotion regulation in children. *Journal of psychology and psychiatry* Vol. 50, N. 11, Pp. 1373-1383.
- [20] Pakizeh A, 2015, Investigation of the Effectiveness of mindfulness and Emotion Regulation on general Health among Yasoyg High school Female Students. *Educational development of Jundishapur*, vol. N6. 158-164.
- [21] Baer, R. A 2003. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review *Clinical psychology: Science and practice*. 10, 125-143
- [22] Reddy, Y.V., Sebastian, A 2009. "Parameters for Estimation of Entropy to Study Price Manipulation in Stock Markets", *Research publication university of Dehli*.



- [23] Ryan R. M, and Deci, E.L 2000. Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development and well being. *J AM Psychol*. 55(1):68-78.
- [24] Salehi A, Baghban I, Bahrani F, Ahmadi, A 2012, The effect of emotion regulation training based on dialectical Behavior therapy and Griss process model on symptoms of emotion problems, Zahedan
- [25] Walsh, J 2009. Predicting individual differences in mindfulness: the role of trait anxiety attachment anxiety and attentional control *Personality and Individual Differences* .46, 94-99.