

Structural Equation Modelling of Alexithymia Determinants: The Role of BAS/BIS and Dispositional Mindfulness

Rasoul Heshmati

مدل یابی معادلات ساختاری تعیین گرهای ناگویی خلقی:

نقش سیستم فعال ساز/بازداری رفتاری و ذهن آگاهی

رگه

رسول حشمتی^۱

پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۱۲/۲

پذیرش اولیه: ۱۳۹۵/۱۰/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۲/۴

Abstract

The aim of this study was to investigate the structural relationship among Behavioural inhibition system (BIS) and Behavioural activation system (BAS), dispositional mindfulness and alexithymia. For this reason, in a descriptive-coorelational and retrospective study, ۱۸۰ university students were selected from Tabriz University by convenient sampling method and asked to answer TAS-۲۰, FFMQ and BIS/BAS scale. Results showed that behavioural inhibition system has sinificantly positive and direct effect on dispositional mindfulness and alexithymia. There is not significant relationship between dispositional mindfulness and alexithymia. The indirect effect of behavioural inhibition system and behavioural activation system on alexithymia is not significant. According to the results, the behavioural inhibition system is the important determinants of mindfulness and alexithymia. Also, the tested model able to explain alexithymia in normal people.

Keywords: Alexithymia, Behavioural inhibition system, Behavioural activation system, Dispositional mindfulness

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری سیستم های فعال ساز و بازداری رفتاری، ذهن آگاهی رگه و ناگویی خلقی در قالب یک مدل مفروض است. برای این منظور در یک تحقیق توصیفی-همبستگی و گذشته نگر، ۱۸۰ دانشجو از مقاطع مختلف دانشگاه تبریز به روش در دسترس انتخاب و به مقیاس ناگویی خلقی تورنتو، پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی و مقیاس سیستم های بازداری/فعال سازی رفتاری پاسخ دادند. یافته ها نشان داد که سیستم بازداری رفتاری بر ناگویی خلقی و ذهن آگاهی رگه اثر مستقیم و مثبت دارد و سیستم فعال ساز رفتاری نیز بر ذهن آگاهی رگه اثر مستقیم دارد. ذهن آگاهی با ناگویی خلقی رابطه ندارد و اثر غیر مستقیم سیستم فعال ساز و بازداری رفتاری با ناگویی خلقی معنا دار نیست. بر اساس یافته ها می توان نتیجه گرفت که سیستم بازداری رفتاری یکی از تعیین کننده های اساسی سطوح ذهن آگاهی و ناگویی خلقی است. همچنین، مدل مفروض آزمون شده مدلی مطلوب در تبیین ناگویی خلقی افراد سالم است.

واژه های کلیدی: ناگویی خلقی، سیستم بازداری رفتاری، سیستم فعال ساز رفتاری، ذهن آگاهی رگه

۱. گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. psy.heshmati@gmail.com

مقدمه

ناگویی خلقی در بررسی های آسیب شناسی و سبب شناسی به عنوان یکی از مشخصه‌ها و همبسته‌های مهم اختلالات روان-شناختی و روان‌تنی شناخته شده است. ناگویی خلقی با اختلالات شخصیت (پنفلیس^۱ و همکاران، ۲۰۱۵)، مصرف مواد (لومینت^۲ و همکاران، ۲۰۱۶)، اضطرابی (گابریل^۳ و همکاران، ۲۰۱۶)، افسردگی (هو^۴ و همکاران، ۲۰۱۶)، سایکوتیک (حشمتی و همکاران، ۲۰۱۱) و همچنین با اختلالات روان‌تنی مثل بیماری های التهاب روده و زخم معده واکنشی (پورسلی^۵، ۲۰۱۴)، و سردردهای میگرنی و صرع (مایرز^۶ و همکاران، ۲۰۱۳) مرتبط است. بر این اساس، بررسی ناگویی خلقی و تعیین‌گرهای آن از اهمیت بسزایی برخوردار است.

ناگویی خلقی سازه ای است که برای اولین بار توسط سیفنوس^۷ و همکارانش (۱۹۷۳) مطرح شد و عبارتست از ناتوانی در پردازش شناختی، اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانات (بگبی^۸ و تیلور^۹، ۱۹۹۷؛ لین^{۱۰}، آهرن^{۱۱}، شوارتز^{۱۲}، کاسنیاک^{۱۳}، ۱۹۹۷؛ تیلور، ۲۰۰۰؛ تیلور و بگبی، ۲۰۰۰). این سازه متشکل است از دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و جهت گیری فکری بیرونی (تیلور و بگبی، ۲۰۰۰؛ پارکر^{۱۴}، ۱۹۹۷، و سیفنوس، ۲۰۰۰).

بر پایه دانش اخیر درباره زیست شناسی عصبی، برمود^{۱۵} (۱۹۹۷) دو شکل از ناگویی خلقی را مطرح کرده است: الف) نوع اول، که از طریق فقدان تجربه هیجانی و بنابراین فقدان ابراز (بیان

کردن و شناسایی) هیجانات مشخص می‌شود. ناگویی خلقی نوع اول با کژکاری نیمکره راست مغز مرتبط است، ب) نوع دوم، که به کاهش ابزار هیجانات، علی رغم سطوح تجارب هیجانی سالم و یا حتی عالی اشاره دارد و با نابهنجاریهای جسم پینه‌ای رابطه دارد. علاوه بر این، نوع یک ناگویی خلقی با نقایص و نابهنجاری های قشر کمربندی و اینسولا ارتباط دارد (لارسن^{۱۶}، برند^{۱۷}، برمود و هیجمن^{۱۸}، ۲۰۰۳؛ آلیمان^{۱۹}، ۲۰۰۵). با پیشرفت علوم اعصاب در دهه‌های اخیر، مطالعات بسیاری در خصوص پایه های عصبی شخصیت صورت گرفته است. از جمله آن‌ها مدل نظری گری^{۲۰} (۱۹۷۲ و ۱۹۸۱) است. گری دو بعد شخصیت اضطراب و تکانشگری را مطرح می‌کند و این دو کیفیت شخصیتی تفاوت هایی فردی در پاسخ های حساسیت دو سیستم عصبی-شیمیایی به نشانه های مرتبط محیطی را نشان می‌دهد (چارلز^{۲۱}، کارور^{۲۲} و وایت^{۲۳}، ۱۹۹۴). گری دو سیستم اولیه را شناسایی کرد که حساسیت فردی به سیگنال‌های محیطی پاداش و تنبیه را کنترل می‌کنند. غلبه و فعالیت هر یک از این سیستم‌ها در فرد منجر به حالت های هیجانی متفاوت مانند اضطراب، زود انگیختگی و ترس می‌گردد و شیوه های رویارویی و واکنش های رفتاری متفاوتی را نیز برمی‌انگیزد (گری، ۱۹۹۴ به نقل از نریمانی، وحیدی و ابوالقاسمی، ۱۳۹۲). سیستم بازداری رفتار به نشانه های تنبیه، عدم پاداش و تازگی حساس است (آمادیو^{۲۴}، مستر^{۲۵}، لی^{۲۶} و تیلور، ۲۰۰۷).

در مقابل سیستم فعال‌سازی رفتار فرد را به سوی تقویت مثبت و منفی سوق می‌دهد. کارور و وایت (۱۹۹۴) سیستم فعال‌سازی رفتار را در مقیاس سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتار خود ساختاری چند وجهی تصور کردند که شامل سه زیرمجموعه

- . Larsen
- . Brand
- . Hijman
- . Aleman
- . Gray
- . Charls
- . Carver
- . White
- . Amadio
- . Master
- . Lee

- . Panfilis
- . Luminet
- . Gabriel
- . Ho
- . Porcelli
- . Myers
- . Sifneos
- . Bagby
- . Taylor
- . Lean
- . Ahern
- . Shwartz
- . Casinac
- . Parker
- . Bermond



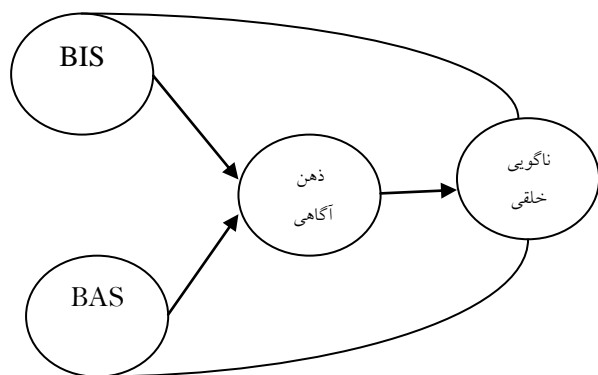
درونی (بائر^۶ و همکاران، ۲۰۰۶). در مطالعات انجام شده نشان داده شده است که اجزای اختصاصی ذهن آگاهی به طور مستقیم با تنظیم هیجانی در ارتباط است. تمامی جنبه‌ها به جز مشاهده با بدتنظیمی هیجانی ارتباط دارد (بائر، ۲۰۰۶). ووجانوویک، بن^۷ میلر^۸، برن استاین، مکی^۹ و زولنسکی (۲۰۱۰) نشان دادند که شاخص‌های قضاوت نکردن و آگاهی به نظر می‌رسد می‌توانند به طور خاص پیش‌بینی‌کننده مشکلات تنظیم هیجانی باشند. همچنین در پژوهش‌هایی ارتباط بین ذهن آگاهی و تفاوت‌های فردی در حساسیت سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتار مورد مطالعه قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سطح بالای ذهن آگاهی با حساسیت کمتر در سیستم بازداری رفتار فرد همراه است، در نتیجه رابطه‌ای معکوس میان حساسیت سیستم بازداری رفتار و سطح ذهن آگاهی گزارش شده است (کاون^{۱۰}، بستانو^{۱۱}، کتچوبی^{۱۲} و هاتزینگر^{۱۳}، ۲۰۱۲؛ سور^{۱۴}، والچ^{۱۵} و کهلز^{۱۶}، ۲۰۱۱). همچنین ریس^{۱۷}، زیلینسکی^{۱۸} و ویلوکس^{۱۹} (۲۰۱۵) نشان دادند که سیستم بازداری رفتار به واسطه ذهن آگاهی با مشکلات در مقیاس تنظیم هیجانی در ارتباط است. به بیان دیگر، حساسیت سیستم بازداری رفتار، افزایش بدتنظیمی هیجانی را به طور غیر مستقیم به واسطه استفاده از مهارت‌های ذهن آگاهی (عمل با آگاهی، عدم عکس‌العمل و قضاوت نکردن) پیش‌بینی می‌کند. همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که مولفه سائق سیستم فعال‌سازی رفتار به طور مستقیم افزایش مشکلات بدتنظیمی هیجانی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین

است: گرایش به تمرکز روی نتایج مثبت رفتار هدفمند (برای مثال پاسخ پاداش)، تداوم رفتار به دنبال یک هدف (مانند سائق) و تمایل به انجام رفتار خودانگیخته زمانی که احتمال تهییج و پاداش وجود دارد (برای مثال گرایش به سرگرمی). ناگویی خلقی، نوعی کاهش در ابراز و تجربه هیجانی است. کاهش ابراز هیجانات اساساً بیانگر نوعی فقدان یا بدتنظیمی هیجانات است (بگبی و تیلور، ۱۹۹۷). یافته‌های پژوهش‌های متعددی روابط قوی سیستم بازداری رفتار، مولفه سائق سیستم فعال‌سازی رفتار و تنظیم هیجانی را نشان می‌دهد (مثل هانت^۱ و همکاران، ۲۰۱۳ و پیکت^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). تفاوت‌های فردی در حساسیت سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتار در تفاوت‌های فردی در توانایی‌های تنظیم هیجانی نقش دارند. مولفه دیگری که با ناگویی خلقی و سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتار ارتباط دارد، ذهن آگاهی رگه است. ذهن آگاهی رگه گرایش عمومی به آگاه بودن همراه با توجه هدفمند به حس‌های بدنی، افکار و احساسات زمان کنونی بدون قضاوت است (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴؛ کابات زین^۳، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ی خاصی است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: بودن در زمان حال، هدفمندی و بدون قضاوت بودن. تمرینات ذهن آگاهی مثل مراقبه، می‌تواند ذهن آگاهی رگه را افزایش دهد (کوکن^۴ و همکاران، ۲۰۱۰) و نشانه‌ها جسمی و روان‌شناختی مثل افسردگی و درد را کاهش دهد (گوپال^۵ و همکاران، ۲۰۱۴).

از آنجایی که ذهن آگاهی ساختاری چند بعدی است، همواره ضرورت مطالعه ارتباط اجزای آن با فرایندهای روانشناختی مورد بحث بوده است. یک مدل چند بعدی از ذهن آگاهی، پنج وجه از ذهن آگاهی را مطرح می‌کند. (۱) مشاهده تجربه بلاواسطه (۲) توصیف و برچسب زنی تجربه به وسیله‌ی کلمات (۳) عمل با آگاهی (۴) تجربه بدون قضاوت (۵) عدم عکس‌العمل به تجربه‌ی

- . Baer
- . Ben
- . Miller
- . MC Kee
- . Keune
- . Bostanov
- . Kotchoubey
- . Hautzinger
- . Sauer
- . Walach
- . Kohls
- . Reese
- . Zielinski
- . Veilleux

- . Hundt
- . Pickett
- . Kabat-Zinn
- . Koven
- . Goyal



شکل ۱. مدل مفهومی ناگویی خلقی

بر اساس مدل فوق می‌توان گفت که ناگویی خلقی از جهتی به طور مستقل و مستقیم هم تحت تاثیر سیستم بازداری رفتاری و از جهتی دیگر تحت تاثیر سیستم فعال ساز رفتاری است که هر دوی این سیستم‌ها به عنوان عوامل زیستی، حلقه زیستی مدل و متغیر برونزا است. سیستم فعال‌ساز رفتاری می‌تواند از طریق افزایش توان گرایشی فرد برای مواجه‌شدن با احساسات منفی و افزایش توان ابراز هیجانات مثبت از میزان ناگویی خلقی بکاهد. برعکس، سیستم بازداری رفتاری از طریق بازداری احساسات و رفتارها از توان فرد برای شناسایی، مواجهه و ابراز احساسات می‌کاهد و بنابراین بر میزان ناگویی خلقی فرد می‌افزاید. همچنین، به نظر می‌رسد سیستم‌های بازداری و فعال‌ساز رفتاری می‌تواند از طریق ذهن آگاهی و با تاثیرگذاری بر آن به شکلی غیر مستقیم نیز ناگویی خلقی را تحت تاثیر قرار دهد. ذهن آگاهی نیز تحت تاثیر عوامل زیستی سیستم‌های مغزی-رفتاری و با افزایش میزان آگاهی نسبت به احساسات و تجارب درونی و شناخت بیشتر آنها، پذیرش و قضاوت نکردن آنها توان فرد برای توصیف، شناسایی و ابراز عواطف را بیشتر می‌کند و از میزان ناگویی خلقی می‌کاهد؛ بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای در مدل باشد. نکته قابل‌تامل در خصوص روابط متقابل این مدل به مشترک بودن تمامی متغیرها در عامل هیجان مربوط است. چرا که همه این متغیرها یا بر بازداری یا ابراز هیجانات (یعنی سیستم‌های بازداری و فعال‌ساز رفتاری)، یا آگاهی و توجه به هیجانات و تجارب درون‌روانی (ذهن آگاهی) و یا شناسایی

مولفه‌ی سائق سیستم فعال‌ساز رفتار به طور مثبت با ذهن آگاهی در ارتباط است (کاون و همکاران، ۲۰۱۲).

تحقیقات روان‌شناختی زیادی در خصوص ذهن آگاهی و نقش آن در مقابله با فشارزاهای زندگی روزمره (کابات-زین، ۱۹۹۰) و نیز درمان مشکلات روان‌شناختی (بائر، ۲۰۰۳) انجام گرفته است. در تحقیقی ریچارد^۱، تیخیرا^۲ و پیرا^۳ (۲۰۱۵) نشان دادند که مولفه‌های ذهن آگاهی همبستگی منفی بالایی با ناگویی خلقی و مولفه‌های آن دارد. ابعاد ذهن آگاهی و پذیرش میانجی رابطه بین خودتفکیکی و ناگویی خلقی است. با این حال، بیشتر جنبه‌های روابط بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است (هیل^۴ و آپده گراف^۵، ۲۰۱۲). به خصوص تحقیقی که روابط بین ناگویی خلقی و ذهن آگاهی را مورد هدف قرار دهد خیلی انگشت شمار است. همچنین، با بررسی ادبیات پژوهشی می‌توان گفت تقریباً هیچ تحقیقی در خصوص روابط بین سیستم‌های بازداری و فعال‌ساز رفتاری و ناگویی خلقی انجام نشده است.

در این تحقیق با استفاده از مطالعات پیشین و ادبیات پژوهشی در خصوص مبانی روان‌شناختی و نورولوژیک ناگویی خلقی که به برخی از آنها اشاره شد و همچنین با در نظر گرفتن عوامل کلیدی و متغیرهای پیش‌بین و تاثیرگذار، مدلی برای تعیین-گرهای ناگویی خلقی ارائه شده که در شکل زیر آورده شده است:

- . Ricardo
- . Teixeira
- . Pereira
- . Hill
- . Updegraff



جدول ۱: آماره های توصیفی مشخصه های بالینی بیماران به تفکیک جنسیت

متغیر	F	%
جنسیت	زن	۹۸
	مرد	۵۸
وضعیت تاهل	کل	۱۵۶
	متاهل	۱۴
	مجرد	۱۳۸
وضعیت اجتماعی-اقتصادی	طلاق	۴
	گرفته	
	کل	۱۵۶
	بالا	۱۰
وضعیت شغلی	متوسط	۱۳۶
	پایین	۸
	کل	۱۵۴
	تمام	۸
وضعیت تحصیلی	وقت	
	پاره	۱۲
	وقت	
	کل	۲۰
	فوق	۱۲
لیسانس	دیپلم	
	لیسانس	۸۰
	فوق	۵۸
	کل	۱۵۰

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر از نوع گذشته نگر، توصیفی-همبستگی و مقطعی است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقاطع لیسانس، فوق لیسانس و دکتری دانشگاه تبریز بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند.

برای تعیین حجم نمونه در پژوهش حاضر از پیشنهاد جیمز استیونس استفاده شد. مطابق پیشنهاد جیمز استیونس، تعداد پانزده مورد برای هر متغیر پیش بین در تحلیل رگرسیون چند گانه در نظر گرفته می شود و چون مدل سازی معادلات ساختاری در برخی جنبه ها کاملا مرتبط با رگرسیون چندگانه است تعداد پانزده مورد به ازای هر متغیر اندازه گیری شده در مدل سازی معادلات ساختاری در نظر گرفته شد. تحقیق حاضر و مدل پیشنهادی ما دارای ۱۱ متغیر اندازه‌گیری شده است. اگر ۱۱ در ۱۵ ضرب گردد حجم نمونه ۱۶۵ نفر خواهد بود. با توجه به اینکه افزایش حجم نمونه اعتبار درونی و بیرونی پژوهش را افزایش داده و باعث می‌شود که پژوهشگر با اطمینان بیشتری یافته‌های نمونه را به جامعه مورد مطالعه تعمیم دهد، و از جهتی نیز در تحلیل نهایی برخی از شرکت کنندگان به دلیل پاسخ‌های پرت از تحلیل کنار گذاشته می‌شوند، بنابراین حجم نمونه به ۱۸۰ نفر افزایش داده شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین سنی و انحراف معیار شرکت‌کنندگان برای گروه مردان ۲۱ (۱/۳۷) و برای گروه زنان ۲۳ (۲/۱۴) و برای کل گروه ۲۲/۵ (۲/۰۷) بود. از بین تمامی شرکت کنندگان یعنی ۱۸۰ نفر، ۹۸ نفر (۶۲ درصد) زن و ۵۸ نفر (۳۷ درصد) مرد بود. اکثر آزمودنی های مورد پژوهش مجرد (۸۸ درصد) و دارای وضعیت اجتماعی اقتصادی (۸۷ درصد) متوسط بودند. همچنین بیشتر شرکت کنندگان دارای مقطع تحصیلی لیسانس (۵۱ درصد) بودند. خلاصه اطلاعات جمعیت‌شناختی در جدول زیر آمده است.

برای اجرای، ابتدا به کلاس های از قبل تعیین شده مراجعه کرده و قبل از توزیع پرسشنامه ها توضیحاتی در خصوص هدف پژوهش و دستور العمل نحوه پاسخ دهی به سوالات به دانشجویان داده شد. به شرکت کنندگان توضیح داده شد که به دقت سؤالات را مطالعه نموده و پاسخ های موردنظر را متناسب با ویژگی‌ها، باورها، احساسات، تجارب و رفتار خود انتخاب نمایند و سؤالی را تا حد امکان بی جواب نگذارند. برای مراعات ملاحظات اخلاقی، تنها از کسانی استفاده شد که خود راضی و مایل به شرکت در پژوهش بودند.



ابزار

۱- مقیاس ناگویی خلقی تورنتو (TAS-): مقیاس ناگویی خلقی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) یک آزمون ۲۰ سؤالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات (DIF) شامل ۷ آیتم، دشواری در توصیف احساسات (DDF) شامل ۵ سوال، وجهت گیری فکری بیرونی (EOT) شامل ۸ آیتم را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی خلقی کلی محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس ناگویی خلقی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های متعدد بررسی و تایید شده است (پارکر، تیلور و بگبی، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ پالمر، گیگانس، مانوکا و استاف، ۲۰۰۴؛ پاندی، مندل، تیلور و پارکر، ۱۹۹۶؛ تیلور و بگبی، ۲۰۰۰). قربانی و همکاران (۲۰۰۲) این مقیاس را بر روی نمونه‌های ایرانی و آمریکایی اعتباریابی کرده و ضریب آلفای زیر مقیاس‌های DIF، DDF و EOT را در نمونه ایرانی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۵۰ و ۰/۶۱ و در نمونه‌های آمریکایی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۶۰ و ۰/۷۷ بدست آورده‌اند. در تحقیق حشمتی و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در یک جمعیت بیماران و افراد سالم ۰/۷۷ به دست آمد.

۲- مقیاس سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی رفتاری^۵: این مقیاس توسط وایت و کارور به منظور ارزیابی تفاوت‌های فردی در حساسیت به نظام بازداری رفتاری و فعال‌سازی رفتاری ساخته شد (گری، ۱۹۹۵). مقیاس سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی رفتاری دارای ۲۴ سوال است و شرکت‌کنندگان به این سوالات در مقیاس لیکرت ۴ نقطه‌ای از درست نیست (۱) تا کاملاً درست است (۴) پاسخ می‌دهند. این مقیاس متشکل از ۴ خرده مقیاس است. سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌سازی

رفتاری متشکل از ۳ خرده مقیاس پاسخ به پاداش، پاسخ به سائق و جستجوی شادی و تفریح است. لوکستون و داو (۲۰۰۱) ثبات درونی بازداری رفتاری ۰/۷۲ و روایی افتراقی آن با اضطراب را ۰/۵۵ گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ بازداری و فعال‌سازی را به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است (گری، ۱۹۹۵).

۳- پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ): پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (بائر، اسمیت، هاپکینس، کریتمایر، و تونی، ۲۰۰۶) یک پرسشنامه خودگزارشی ۳۹ ماده‌ای است که پنج وجه از ذهن آگاهی را می‌سنجد. زیر مقیاس‌ها عبارتند از: عمل با آگاهی، عدم قضاوت به تجارب درونی، عدم واکنش به تجارب درونی، توصیف، مشاهده. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناختها، هیجانها، صداها و بوها است. توصیف به نامگذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط میشود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده 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. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آنها گیر کند. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که هر کدام از عبارت‌ها را بر اساس مقیاس ۵ پزینه‌ای لیکرت درجه بندی کنند (۱=هرگز یا خیلی به ندرت درست، ۵= تقریباً همیشه یا همیشه درست). در تحقیقات گذشته نشان داده شده است که جنبه‌های FFMQ از همسانی درونی خوب تا عالی برخوردار است (۰/۷۵-۰/۹۱=α) (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نوسر، ۲۰۱۰).

همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷=۲۰ (مربوط به غیرقضاوتی بودن) و ۰/۸۴=۲۰ (عامل مشاهده) مشاهده

- . Toronto Alexithymia Scale (TAS-)
- . Difficulty Identifying Feeling
- . Difficulty Describing Feelings
- . Externally-Oriented Thinking
- . Behavioral Avoidance/Inhibition (BIS/BAS) Scales

. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)



گردید. همچنین، ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ مربوط به عامل غیرواکنشی بودن و $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) بدست آمد (احمدوند، ۱۳۹۰).

یافته‌ها

جدول ۲ نتایج آزمون t را برای بررسی تفاوت دو گروه زنان و مردان در متغیرهای ناگویی خلقی، ذهن آگاهی و سیستم های بازداری/فعالسازی رفتاری و زیر مقیاس‌های آن‌ها نشان داده است. همان‌طوری که مشاهده می‌شود دو گروه از بین مولفه های ناگویی خلقی در متغیرهای مشکل در توصیف احساسات ($p<0/05$) تفاوت معنادار دارند. بررسی‌های بیشتر و توجه به میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد که گروه مردان در این متغیر میانگین بیشتری نسبت به گروه زنان دارند. این یافته نشان می‌دهد که مردان مشکلات بیشتری در توصیف احساسات خود دارند. در متغیر ذهن آگاهی و مولفه های آن دو گروه زن و مرد تفاوت معنی داری ندارند. بدین معنا که در این ویژگی‌ها هر دو گروه شبیه به هم هستند. همچنین دو گروه در متغیر سیستم بازداری رفتاری ($p<0/01$) تفاوت معناداری دارند. توجه به میانگین‌ها نشان می‌دهد که گروه زنان در این متغیر دارای میانگین بیشتری نسبت به میانگین مردان هستند. بدین معنا که زنان نسبت به مردان بازداری بیشتری در افکار، احساسات و رفتارهای خود دارند. در نهایت، در متغیر سیستم فعال ساز رفتاری و مولفه‌های آن دو گروه زن و مرد تفاوت معنی‌داری ندارند. بدین معنا که در این ویژگی‌ها هر دو گروه شبیه به هم هستند.

جدول ۲. تفاوت دو گروه مردان و زنان در متغیرهای روان شناختی پژوهش

Sig.	T	SD	M	جنس	متغیر
0/37	-0/89	10/22	49/01	زن	ناگویی
		11/09	50/57	مرد	خلقی
0/73	-0/33	13/61	175/07	زن	بهبوشیاری
		16/26	175/90	مرد	
0/001	3/53	2/56	21/18	زن	سیستم
		2/74	19/63	مرد	بازداری رفتاری
0/08	1/71	3/80	41/42	زن	سیستم
		7/60	39/85	مرد	فعال ساز رفتاری

بر اساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون (r) متغیر ناگویی خلقی با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنادار دارد ($p<0/01$). بدین معنا که با افزایش ناگویی خلقی سطح ذهن آگاهی نیز افزایش می‌یابد. همچنین از بین مولفه های ذهن آگاهی، مولفه های توصیف و عمل در سطح یک صدم و به صورت منفی با ناگویی خلقی رابطه دارند ($p<0/01$). بدین معنا که با افزایش ناگویی خلقی، مولفه های توصیف و عمل کاهش می‌یابد؛ اما مولفه عدم قضاوت در سطح پنج صدم و به صورت مثبت با ناگویی خلقی معنی دار می‌باشد ($p<0/05$). بدین معنا که با افزایش ناگویی خلقی سطح عدم قضاوت نیز افزایش می‌یابد. مولفه های توصیف و عدم واکنش رابطه معنی داری با ناگویی خلقی ندارد. از بین مولفه های سیستم فعال ساز رفتاری تنها مولفه سرگرمی رابطه مثبت و معنی دار با ناگویی خلقی دارد ($p<0/01$). بدین معنا که با افزایش مولفه سرگرمی، ناگویی خلقی نیز افزایش می‌یابد. سایر مولفه های سیستم فعال ساز رفتاری و همچنین سیستم بازداری رفتاری رابطه معنی داری با ناگویی خلقی ندارد.



ارزیابی بخش ساختاری مدل مفروض تحقیق در دو بخش انجام گرفت. در بخش اول اثرات مستقیم متغیرهای مکنون برونزا بر متغیرهای مکنون درونزا بر مکنون درونزا پرداخته شد. در بخش دوم به تاثیرات

جدول ۳. اثرات مستقیم متغیرهای مکنون برونزا بر متغیرهای مکنون درونزا در بخش ساختاری مدل (اثرات مستقیم KSI بر ETA)

آماره t	خطای برآورد استاندارد نشده	پارامتر استاندارد شده	برآورد پارامتر استاندارد نشده	شاخص	متغیرهای مکنون برون زا ← متغیر مکنون درون زا
۲/۶۷	۰/۱۲	۰/۲۸	۰/۳۲	۱	سیستم بازداری رفتاری ← ذهن آگاهی
-۲/۶۶	۰/۰۹	-۰/۲۳	-۰/۲۴	۲	سیستم بازداری رفتاری ← ناگویی خلقی
۲/۰۷	۰/۰۹	۰/۴۹	۰/۱۹	۳	سیستم فعال ساز رفتاری ← ناگویی خلقی

همان‌طوری که نتایج مربوط به اثرات مستقیم متغیرهای مکنون برونزا بر متغیرهای مکنون درونزا نشان می‌دهند ضرایب مسیر همه روابط معنی دار است. مسیر مستقیم بین متغیر سیستم بازداری رفتاری و ذهن آگاهی بالاترین ضریب را به خود اختصاص داده است ($t = -2/67, = -0/28$). مثبت بودن پارامتر این مسیر نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در سیستم بازداری رفتاری موجب $0/28$ واحد افزایش در متغیر ذهن آگاهی خواهد شد. پس از آن مسیر مستقیم رابطه بین سیستم بازداری رفتاری و ناگویی خلقی قرار دارد ($t = -2/66, = -0/23$). منفی بودن ضریب مسیر این رابطه نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در متغیر سیستم بازداری رفتاری موجب $0/23$ واحد افزایش در متغیر ناگویی خلقی می‌شود. بعد از آن ضریب مسیر رابطه بین متغیر سیستم فعال ساز رفتاری و ناگویی خلقی مثبت و معنی دار است ($t = 2/07, = 0/49$). این یافته نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در سیستم فعال ساز رفتاری موجب $0/49$ واحد افزایش در متغیر ناگویی خلقی خواهد شد.

جدول ۴. اثرات مستقیم متغیرهای مکنون درونزا بر متغیرهای مکنون درونزا در بخش ساختاری مدل

متغیر مکنون درونزا	شاخص	برآورد پارامتر	خطای آماره
متغیر مکنون درونزا	۱	پارامتر استاندارد شده	خطای برآورد t
متغیر مکنون درونزا	۱	پارامتر استاندارد نشده	خطای استاندارد نشده
ذهن آگاهی-ناگویی خلقی	۱	۰/۶۳	۰/۹
		۱/۲۹	۱/۴۳

جدول ۴ اثرات مستقیم متغیرهای مکنون درونزا بر متغیرهای مکنون درونزا را نشان داده است. یافته ها نشان می دهد که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر ناگویی خلقی معنی دار نمی باشد ($t = ۱/۴۳, p = ۰/۶۳$). این یافته نشان می دهد که تغییرات ذهن آگاهی منجر به تغییر ناگویی خلقی نمی گردد.

بعد از اصلاح مدل شاخص های برازندگی دوباره مورد بررسی قرار گرفت. یافته های سه گروه شاخص برازندگی در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. شاخص های مطلق، تطبیقی و مقتصد برای بررسی برازندگی مدل مفروض اصلاح شده

شاخص های مقتصد برازندگی	شاخص های تطبیقی برازندگی	شاخص های مطلق برازندگی	AIC							
χ^2/df	RMSEA	PGFI	PNFI	IFI	CFI	NFI	GFI	P	۲	۱۴۴
۲/۷۶	۰/۱	۰/۵۵	۰/۵۲	۰/۹۱	۰/۸۹	۰/۹۱	۰/۸۹	۰/۰	۱۳۲	

است. بنابراین شاخص های مطلق به جزء ۲ نشان می دهند که داده های پژوهش حاضر از مدل مفهومی تحقیق حمایت می کنند. تمام شاخص های تطبیقی NFI، CFI، و IFI نیز نزدیک به یک هستند که نشان از برازندگی خوب مدل دارد. مقادیر شاخص های مقتصد PNF و PGFI بزرگ تر از ۰/۵۰ و بنابراین در حد مطلوب هستند. شاخص RMSEA نیز در حد قابل قبول است. مقدار شاخص χ^2/df کوچک تر از ۳ و در محدوده مناسب برای پذیرش مدل است. بنابراین شاخص های مقتصد نیز نشان می دهند که اقتصاد مدل رعایت شده و مدل پیچیده طراحی نشده است. بدین معنا که در آزادگذاری پارامترهای ثابت امساک وجود داشته و پارامترهایی که برای برآورد آزاد گذاشته شده اند دارای مبنای نظری و تجربی قوی هستند. معیار اطلاعات آکائیک (AIC) برای مدل اصلاح شده پایین تر از مدل اصلاح نشده است (۱۹۲ در برابر ۲۰۰) که نشان می دهد مدل اصلاح شده برازنده تر از مدل اصلاح نشده است. در مجموع با در نظر گرفتن مقادیر تک تک این شاخص ها و مقایر

همان طوری که مشاهده می شود مقادیر هر سه گروه شاخص های مطلق، تطبیقی و مقتصد برازندگی نشان می دهند که مدل از برازش خوب و قابل قبول برخوردار است. در اینجا می توان از طریق آزمون تفاوت میانگین های χ^2 (آزمون D^2) به مقایسه نتایج قبل از اصلاح و بعد از اصلاح مدل پرداخت که در فرمول زیر نشان داده شده است:

$$D^2 = ۱۳ - ۱۴۵ = ۱۳۲ \text{ بعد اصلاح} - ۱۴۵ \text{ قبل اصلاح} = ۱۳$$

تفاوت درجه آزادی دو χ^2 قبل و بعد اصلاح عبارتست از:

$$df = ۴۸ - ۵۰ = ۲$$

بدین ترتیب $D^2 = ۱۳$ با درجه آزادی ۲ معنی دار است که نشان از مطلوب بودن مدل اصلاح شده نسبت به مدل اصلاح نشده دارد. با این حال شاخص χ^2 بعد از اصلاح نیز معنادار است ($p = ۰/۰۱$)، اما این شاخص تحت تأثیر حجم نمونه قرار دارد و بنابراین، نمی تواند تنها معیار تصمیم گیری در خصوص برازندگی مدل باشد. شاخص GFI نزدیک به یک و در محدوده قابل قبول



از برآزش عالی برخوردار است.

آگاهی درگیر می‌شوند و فرد با اجتناب از فکر کردن، توجه و آگاهی به موقعیت خود را از هیجان‌ات منفی و حالت های ناخوشایند دور نگه می‌دارد.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سیستم بازداری رفتاری بر ناگویی خلقی اثر مثبت و معنی دار دارد. این یافته با یافته های هاویلند^۲ (۲۰۱۶)، و کوون (۲۰۱۴) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان به مکانیسم های مشترک بین سیستم بازداری رفتاری و اجتناب از موقعیت مشخص می‌شود. از جهتی دیگر ناگویی خلقی با مشکل در توصیف و شناسایی هیجان ها و تفکر عینی مشخص می‌شود. به نظر می‌رسد که افراد دارای سطوح بالای ناگویی خلقی دارای رگه شخصیتی سیستم بازداری رفتاری هستند و عدم توانایی این افراد در شناسایی و توصیف هیجان های خود در نتیجه بازداری هیجان ها و فرار از آنها به جای تجربه و لمس کردن آنها باشد. عدم تجربه هیجان ها منجر می‌شود که فرد در طولانی مدت از حالت های درونی خود دور نگه داشته شود و بنابراین نتواند آنها را شناسایی و توصیف نماید. عدم گریز از هیجان‌ات ناخوشایند و تجربه و لمس نمودن آنها ظرفیت فرد برای دریافت و پذیرش احساسات را افزایش می‌دهد و بالعکس فرار و بازداری احساسات از ظرفیت درونی فرد جهت پذیرش می‌کاهد. بنابراین، به نظر می‌رسد که مکانیسم اصلی در توان فرد برای شناخت و توصیف احساسات درونی خود ناشی از گرایش به احساسات خوشایند و ناخوشایند و تمایل به تجربه و لمس آنها مربوط باشد. اما این موضوع در خصوص افراد با سطوح بالای سیستم بازداری رفتاری توان فرد در نتیجه گریز مداوم از احساسات می‌کاهد و فرد از شناخت و توصیف حالت های درونی خود باز می‌ماند و به تفکر عینی و سطحی روی می‌آورد. چرا که

هر سه گروه باید گفت که مدل مفروض این تحقیق بعد از اصلاح

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی روابط ساختاری سیستم فعال ساز و بازدای رفتاری، ذهن آگاهی و ناگویی خلقی به منظور بررسی تعیین کننده‌های ناگویی خلقی در دانشجویان و در قالب یک مدل انجام شد. یافته‌ها نشان داد که سیستم فعال ساز اثر مستقیم مثبت و معنی دار و سیستم بازداری رفتاری اثر مستقیم منفی و معنی دار بر ذهن آگاهی دارند. این یافته با یافته‌های هامیل^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، کیون و همکاران (۲۰۱۲) و ریس و همکاران (۲۰۱۵) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان به ارتباط هیجان های مثبت ناشی از فعال‌سازی سیستم فعال ساز رفتاری با ذهن آگاهی و هیجان منفی ناشی از سیستم بازداری رفتاری با ذهن آگاهی اشاره کرد. به نظر می‌رسد که هیجان‌ات مثبتی که در نتیجه حس خوشایند لذت و پاداش سیستم فعال‌ساز رفتاری ایجاد می‌شود گرایش فرد نسبت به آگاهی و حضور ذهن در خصوص موقعیت یا فعالیت را افزایش می‌دهد. همچنین، رابطه مثبت بین این دو متغیر می‌تواند به فرایندهای گرایش به موقعیت و لذت بردن از آن مربوط شود، چرا که گرایش به لذت منجر به افزایش توجه فرد برای حس کردن تجربه آن موقعیت و ماندن در آن می‌شود. از جهتی دیگر، هیجان‌ات ناخوشایند ناشی از سیستم بازداری رفتاری با ایجاد احساسات آزارنده منجر به فرار از موقعیت و عدم توجه و آگاهی از آن همراه می‌شود. چرا که سیستم بازداری رفتاری با اجتناب همراه است و فرد سعی می‌کند با فرار و حواس‌پرتی خود را از موقعیت دور نگه دارد. بدین ترتیب، رابطه منفی سیستم بازداری رفتاری و ذهن آگاهی در تحقیق حاضر قابل توجیه است. بدین معنا که با افزایش سیستم بازداری رفتاری از میزان ذهن آگاهی کاسته می‌شود. بر این اساس، می‌توان گفت که در نتیجه سیستم بازداری رفتاری فرایندهای ذهنی توجه و



دارند که اثر سیستم بازداري رفتاري بر ناگويي خلقي را هنگامي که آن با ذهن آگاهي همراه گردد خشي مي سازد.

همچنين، سيستم فعال ساز رفتاري از طريق ساز و کارهاي گرايش فرد به موقعيت و افزايش سائق، پاداش جويي و تفريح طلبی زمينه تجربه لمس و حس کردن موقعيت کنوني را فراهم مي کند. بر مبنای تحقيق حاضر، به نظر مي رسد گرايش به موقعيت در افراد دارای سطوح بالای سيستم فعال ساز رفتاري زمينه افزايش ذهن آگاهي صفتي را ايجاد مي کند. اما بر اساس اين يافته، سيستم فعال ساز رفتاري از طريق ميانجيگري متغير ذهن آگاهي قادر به تغيير سطوح ناگويي خلقي در افراد سالم نيست. به نظر مي رسد يکي از دلایل معنی دار نبودن این رابطه به شرایط تحقيق حاضر و پرسشنامه بکار رفته مربوط باشد. تحقيق حاضر بر روی افراد سالم و دانشجويان انجام شد. سطوح ناگويي خلقي در افراد سالم پايين تر از افراد بیمار است. از جهتي ديگر، انتظار مي رود سطوح ذهن آگاهي در افراد سالم بالا باشد. بر اين اساس انتظار مي رود رابطه معکوس بين اين دوسازه باشد. همچنين، در خصوص سيستم فعال ساز رفتاري و ناگويي خلقي نيز انتظار بر اين است که رابطه معکوسي داشته باشند. به نظر مي رسد در افراد سالم وقتي ذهن آگاهي بين سيستم فعال ساز رفتاري و ناگويي خلقي ميانجيگري مي کند، سيستم فعال ساز رفتاري قادر به تبين واريانس ناگويي خلقي نمی باشد. شايد استفاده از پرسشنامه ديگر برای سنجش ذهن آگاهي نتايج ديگري حاصل کند. غير از اين تبين ممکن است آن گونه که شواهد تجربي خارجي از ذهن آگاهي به عنوان يک فرايند روان شناختي موثر در پيشگيري از مشکلات هيجاني ياد مي کنند، اين عامل در فرهنگ ايراني آن فرايند قدرتمند محافظ آسيب شناسي نيست که در پژوهش هاي خارجي شناسايي شده است. پژوهش هاي آينده در اين زمينه مي تواند بينش هاي بيشتري به دست دهند. بر اساس يافته هاي پژوهش حاضر مي توان نتيجه گرفت که سيستم بازداري رفتاري به عنوان رگه شخصيتي يکي از تعيين کننده هاي اساسي سطوح ذهن آگاهي و ناگويي خلقي است. همچنين،

تفکر وقتی عمق می گیرد که فرد در گام اول روی موضوعی متمرکز شود و آن را از جوانب مختلف بررسی کند، چيزی که در افراد با سطوح بالای ناگويي خلقي در نتيجه فرار و عدم توجه و تمرکز دچار مشکل می شود.

يافته هاي تحقيق حاضر نشان داد که مدل مفهومي و فرضي تدوين شده با داده هاي پژوهش برآزش دارد و مدلی قابل قبول در تبين ناگويي خلقي می باشد. در اين مدل دو عامل اصلي سيستم فعال ساز و سيستم بازداري رفتاري به عنوان تعيين کننده هاي ناگويي خلقي با واسطه گري ذهن آگاهي پيش بيني کننده هاي ناگويي خلقي در نظر گرفته شده است. بر مبنای ضرايب مسير بين متغيرها، همه متغيرهاي موجود در مدل به جزء ضريب مسير رابطه بين ذهن آگاهي با ناگويي خلقي معنی دار است.

بر اساس مدل آزمون شده، سيستم فعال ساز و بازداري رفتاري به شکلي مستقيم توان بالايی در پيش بيني و تعيين ناگويي خلقي دارد. در حالی که اين سيستم هاي شخصيتي با ميانجيگري متغير ذهن آگاهي قادر به تبين و تعيين ناگويي خلقي نيستند. به نظر مي رسد سيستم بازداري رفتاري از طريق مکانيسم هاي ذهني اجتناب و افزايش نشخوار ذهني نسبت به لحظه کنوني از ميزان ذهن آگاهي فرد می کاهد. در حوزه ذهن آگاهي اجتناب و نشخوار ذهني يک آسيب پذيري عمومي محسوب می شود. سيستم بازداري رفتاري با اين آسيب پذيري ارتباط تنگاتنگ دارد. اين در حالی است که بر اساس مدل تحقيق حاضر سيستم بازداري رفتاري نمی تواند با ميانجيگري ذهن آگاهي بر ناگويي خلقي تاثير بگذارد. اين يافته نشان می دهد که سيستم بازداري رفتاري نمی تواند با افزايش آسيب پذيري نسبت به اجتناب و نشخوار ذهني و در نهايت جدايی فرد از لحظه کنوني، هدايت خودکار و سرگردانی ذهني منجر به افزايش يا کاهش سطوح ناگويي خلقي گردد. احتمالاً عوامل روان شناختي ديگري وجود



Behaviour Research and Therapy, , °

Aleman, A. (). Feelings you can imagine: towards a cognitive neuroscience of alexithymia. *Trends in Cognitive Sciences*, , - .

Baer, R. A. (). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, , ° .

Borrill, J., Fox, P., Flynn, M., & Roger, D. (). Students who self-harm: Coping style, rumination and alexithymia. *Counselling Psychology Quarterly*, , ° .

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, , ° .

Gabriel, B., Untas, A., Lavner, J.A., Koleck, M., Luminet, O. (). Gender typical patterns and the link between alexithymia, dyadic coping and psychological symptoms, *Personality and Individual Differences*, , - .

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, , ° .

Hamill, T.S., Pickett, S.M., Amsbaugh, H.M., Aho, K.M. (). Mindfulness and acceptance in relation to Behavioral Inhibition System sensitivity and

مدل مفروض آزمون شده مدلی مطلوب در تبیین ناگویی خلقی افراد سالم می باشد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است. اولین محدودیت مربوط می‌شود به در دسترس بودن نمونه مورد مطالعه. در این تحقیق تنها از بخشی از دانشجویان دانشگاه تبریز استفاده شد که طبیعتاً نمی‌تواند معرف کل دانشجویان در کشورمان باشد. بنابراین، یافته‌های این پژوهش را باید با احتیاط به کل جامعه دانشجویان کشورمان تعمیم داد. از طرف دیگر، حجم بیشتر آزمودنی‌های تحقیق ما دارای وضعیت اجتماعی اقتصادی متوسط بودند که نمی‌تواند تمام دانشجویان دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالا و پایین را پوشش دهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و دانشجویان در ابعاد مختلف مشخصه‌های جمعیت شناختی به روش‌های طبقه‌ای یا خوشه‌ای استفاده شود.

در این تحقیق اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر ناگویی خلقی معنادار نشد. یکی از دلایل آن می‌تواند به وجود تعداد زیادی متغیرهای اندازه‌گیری شده در مدل ما باشد که ناشی از ابزارهای انتخاب شده برای سنجش متغیرها بود. استفاده از اصل امساک‌گرایی و انتخاب ابزارهایی با مؤلفه‌های کمتر می‌تواند از پیچیدگی مدل کاسته و احتمال برازندگی مدل را افزایش دهد. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد که در تحقیقات آتی از ابزارهای ساده‌تری استفاده شود.

منابع

- Ahmandvand Z., Heidarinasab, L., Shaeiri, M. (). Explanation of psychological well-being on mindfulness components. *Health Psychology*, , - . [Prsian]
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. (). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination.

- Keune, P. M., Bostanov, V., Kotchoubey, B., & Hautzinger, M. (). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences*, , ° .
- Keune, P.M, Bostanov, V., Kotchoubey, B. & Hautzinger, M. (). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry, *Personality and Individual Differences*, , ° .
- Koven, N.S. (). Abnormal valence differentiation in alexithymia. *Personality and Individual Differences*, , - .
- Larsen, J.K., Brand, N., Bermond, B., Hijman, R. (). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia~ a review of eurobiological studies. *Journal of Psychosomatic Research*, - .
- Luminet, O., de Sousa Uva, M.C., Fantini, C., de Timary, P. (). The association between depression and craving in alcohol dependency is moderated by gender and by alexithymia factors, *Psychiatry Research*, , , - .
- Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, , ° .
- Lyvers, M., Thorberg, F. A., Ellul, A., Turner, J., & Bahr, M. (). Negative mood regulation expectancies, frontal lobe related behaviors and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, , ° .
- psychological distress, *Personality and Individual Differences*, , ° .
- Haviland, M.G. (). Alexithymia, *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*, - .
- Heshmati, R., Allahverdipour, H., Tabatabaei, M.G., Kamrani, S. (). Toronto Alexithymia Scale (TAS-): a study of patients with schizophrenia spectrum disorders, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, , ° .
- Heshmati, R., Jafari, E., Hoseinifar, J., Ahmadi, M. (). Comparative study of alexithymia in patients with schizophrenia spectrum disorders, non-psychotic disorders and normal people, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, , ° .
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, , ° .
- Ho, N.S.P., Wong, M.M.C., Lee, T.M.C. (). Neural connectivity of alexithymia: Specific association with major depressive disorder, *Journal of Affective Disorders*, , , - .
- Hundt, N. E., Brown, L. H., Kimbrel, N. A., Walsh, M. A., Nelson-Gray, R., & Kwapil, T. R. (). Reinforcement sensitivity theory predicts positive and negative affect in daily life. *Personality and Individual Differences*, , ° .
- Kabat-Zinn, J. (). *Full catastrophe living: using the wisdom of your mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.

- syndrome, *Comprehensive Psychiatry*, , , -
- Reese, E.D., Zielinski, M.J., & Veilleux, J.C. (). Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*, , - .
- Ricardo J. Teixeira & Pereira, M. G. (). Examining Mindfulness and Its Relation to Self-Differentiation and Alexithymia. *Mindfulness*, : ° .
- Sauer, S., Walach, H., & Kohls, N. (). Gray behavioral inhibition system as a mediator of mindfulness towards well-being. *Personality and Individual Differences*, ° .
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, , ° .
- Sifneos, P.E. (). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, - .
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T., et al. (). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive Behaviors*, (), ° .
- Taylor, G.J., Parker, J.D.A., Bagby, R.M. (). A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive
- Marchesi, M., Giaracuni, G., Paraggio, C., Ossola, P., Tonna, M., Panfilis, C.D. (). Pre-morbid alexithymia in panic disorder: A cohort study, *Psychiatry Research*, , - .
- Myers, L., Matzner, B., Lancman, M., Perrine, K., Lancman, M. (). Prevalence of alexithymia in patients with psychogenic non-epileptic seizures and epileptic seizures and predictors in psychogenic non-epileptic seizures. *Epilepsy & Behavior*, (), - .
- Neuser, N. J. (), "Examining the Factors of mindfulness: A confirmatory Factor Analysis of the Five Facet mindfulness Questionnaire", *School of professional psychology paper*. - .
- Panfilis, C.D., Ossola, P., Tonna, M., Catania, L., Marchesi, C. (). Finding words for feelings: The relationship between personality disorders and alexithymia, *Personality and Individual Differences*, , - .
- Pickett, S.M., Bardeen, J.R., Orcutt, H.K., . Experiential avoidance as a moderator of the relationship between behavioral inhibition system sensitivity and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, , ° .
- Pickett, S.M., Lodi, C.S., Parkhill, M.R., Orcutt, H.K. . Personality and experiential avoidance : a model of anxiety sensitivity. *Personality and Individual Differences*. ° .
- Porcelli, P., Carne, M.D., Leandro, G. (). Alexithymia and gastrointestinal-specific anxiety in moderate to severe irritable bowel



substance dependence. *American Journal of Psychiatry*, , ° .

Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (). Negative mood regulation (NMR) expectancies, mood, and affect intensity among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, , ° .

Thorberg, F. A., Young, R., Sullivan, K. A., & Lyvers, M. (). Alexithymia and alcohol use disorders: A critical review. *Addictive Behaviors*, , ° .

Tull, M. T., Gratz, K. L., Latzman, R. D., Kimbrel, N. A., & Lejuez, C. W. (). Reinforcement sensitivity theory and emotion regulation difficulties: A multimodal investigation. *Personality and Individual Differences*, , ° .

