

## نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی

قیصر ملکی<sup>۱\*</sup>، محمد علی مظاهری<sup>۲</sup>، عباس ذبیح‌زاده<sup>۳</sup>، اسمعیل آزادی<sup>۴</sup>، لیدا ملک‌زاده<sup>۵</sup>

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Ghmaleki@gmail.com

۲- استاد روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Mazaheri45@gmail.com

۳- دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Zabihzadeh.a@gmail.com

۴- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Azadi\_E@gmail.com

۵- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

Malekzadeh-l@gmail.com

### چکیده

ذهن آگاهی به عنوان آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه در لحظه جاری در حال وقوع است، تعریف می‌گردد. هدف از مطالعه حاضر، بررسی رابطه ذهن آگاهی و پنج عامل بزرگ شخصیت است. در یک مطالعه از نوع همبستگی ۳۰۴ نفر (۱۳۵ مرد و ۱۶۹ زن) از دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از مقیاس ذهن آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳) و فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی NEO (۱۹۸۵) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام استفاده شد. یافته‌ها نشان داد رابطه ذهن آگاهی با عوامل برون‌گرایی، باز بودن و وجدانی بودن مثبت و رابطه ذهن آگاهی با روان‌رنجورخویی منفی و معنادار است ( $P < 0/001$ ). تحلیل رگرسیون گام به گام بیانگر نقش پیش‌بینی‌کننده متغیرهای روان‌رنجورخویی، باز بودن، برون‌گرایی و وجدانی بودن در ذهن آگاهی بود. با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، پنج عامل شخصیت پیش‌بین مناسبی از توانایی ذهن آگاهی افراد است. یافته‌های این مطالعه در راستای درک بهتر از سازه ذهن آگاهی قابل بحث است.

واژه‌های کلیدی: پنج عامل شخصیت، ذهن آگاهی.

## مقدمه

ذهن آگاهی<sup>۱</sup> به عنوان آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، می‌باشد (رایان و براون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). پایه‌های این مفهوم را می‌توان در کهن‌ترین متن‌های بودایی ردیابی کرد. ذهن آگاهی به عنوان هدفی از مذاهب تعمقی به‌ویژه بودا شناخته می‌شود (فالکنستروم<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (رایان، و براون، ۲۰۰۳؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷). این سازه روان‌شناختی را باید از خودآگاهی<sup>۴</sup> و یا توجه معطوف به خود متمایز کرد. تشابه این سازه‌ها در توجه فزون یافته به تجربه‌های ذهنی است، اما تفاوت اصلی در جنبه شناختی آنهاست؛ بدین معنا که جلب توجه در خودآگاهی تحت تأثیر سوگیری‌های تفکر خودمحور بوده، با قضاوت راجع به خود همراه است، اما ذهن آگاهی، یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود است. ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد، در حالی که خودآگاهی با میزان پایین بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (براون و کاسر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷؛ فالکنستروم، ۲۰۱۰). همچنین، پژوهش‌ها رابطه مثبت ذهن آگاهی را با ارزش‌های درونی (که در جهت رشد شخصی،

ارتباطات و مشارکت عمومی گرایش دارند)، خودتنظیمی انطباقی و میزان پایین مادی‌گرایی (گرایش به مصرف کمتر) نشان داده‌اند (براون و کاسر، ۲۰۰۵؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷، ماسی کامپو و باومیستر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). یکی از دلایل افزایش پژوهش‌های روان‌شناختی و پزشکی پیرامون ذهن آگاهی، این است که می‌تواند ابعاد جدیدی از رابطه ذهن و بدن را مشخص سازد. اکثر پژوهش‌ها بر ارزیابی کارآمدی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی متمرکز شده‌اند.

مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی رویکرد سیستمی و فشرده است که به منظور اکتساب انواع جدیدی از کنترل و خردمندی بر پایه توانمندی‌های درونی برای آرمیدگی، توجه کردن، آگاهی و بینش به کار می‌رود. نتایج نشان داده است که این نوع مداخله برای درمان هر دو دسته علائم روان‌شناختی و فیزیکی مؤثر بوده است (کابات-زین<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳؛ شاپیرو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶؛ به نقل از نجاتی و همکاران، ۱۳۸۹). پست و وید<sup>۹</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، به علت دخالت دادن باورهای معنوی یا مذهبی مراجعان در فرایند درمان است. این پژوهشگران، به طور کلی آن دسته از تکنیک‌های روان‌درمانی را که با رویکرد مذهبی، ذهن آگاهی، دعا و آموزش مفاهیم معنوی یا مذهبی همراه هستند، مؤثر می‌دانند. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۱۰</sup> به نحو معناداری موجب افزایش ذهن آگاهی و بهزیستی و نیز کاهش استرس و علائم فیزیکی و روان‌شناختی آن می‌شود. زمان

<sup>6</sup> Masicampo & Baumeister

<sup>7</sup> Kabat-Zinn

<sup>8</sup> Shapiro

<sup>9</sup> Post & Wade

<sup>10</sup> mindfulness-based stress reduction program

<sup>1</sup> mindfulness-based interventions

<sup>2</sup> Ryan & Brown

<sup>3</sup> Falkenstrom

<sup>4</sup> self awareness

<sup>5</sup> Kasser

روان‌شناسی اقدام نموده‌اند (گیلاک، ۲۰۰۹). برخی مؤلفان معتقدند که مدل پنج عاملی شخصیت، بهترین مفهوم‌سازی را از شخصیت ارائه می‌کند (گلدنبرگ<sup>۶</sup>، ۱۹۹۰؛ مک کرا و کاستا<sup>۷</sup>، ۱۹۸۷). مدل فوق شامل پنج عامل است: روان‌رنجور خوبی<sup>۸</sup> به گرایش فرد برای تجربه کردن عاطفه منفی، اضطراب، تنش، خشم، خصومت، افسردگی، و تکانشگری اشاره دارد؛ برون‌گرایی<sup>۹</sup> منعکس کننده ویژگی‌هایی، همچون معاشرتی بودن، پراورزی بودن، هیجان‌خواهی و صمیمیت است؛ موافقت‌پذیری<sup>۱۰</sup> به تمایل فرد برای مساعدت، دلسوزی، مهربانی، همدلی، و نوع‌دوستی برمی‌گردد؛ وجدانی بودن<sup>۱۱</sup> با گرایش در جهت مسؤلیت‌پذیری، قابل اعتماد بودن، خودنظم‌بخشی، هدفمندی، کارایی، علاقه به پیشرفت، و منطقی بودن مرتبط است و در نهایت، باز بودن<sup>۱۲</sup> خصائصی، از جمله: جرأت‌ورزی، علاقه‌مندی، انعطاف‌پذیری، کنجکاوی، و عشق به هنر را شامل می‌شود (بوردیج و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷؛ کراف و توپین<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۹، داینر و همکاران، ۱۹۹۰).

مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که در زمینه ارتباط ذهن آگاهی و عوامل شخصیت، مطالعات معدود و پراکنده‌ای انجام شده است. نتایج مطالعه بارنهایف و همکاران<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که ذهن آگاهی، رابطه بین روان‌رنجورخویی و علایم کنونی

صرف شده در تمرین‌های مراقبه رسمی مانند یوگا نیز با ارتقای ذهن آگاهی و بهزیستی مرتبط است. بنابراین، می‌توان ذهن آگاهی را یک عامل میانجی برای افزایش عملکرد روان‌شناختی و کاهش علائم استرس حاصل از تمرین‌های مراقبه در نظر گرفت. این درمان در افراد مبتلا به اختلال‌های خوردن، خصوصاً پراشتهایی و تغییر خلق بیماران سرطانی تأثیر مثبتی داشته است (کارمدی و بر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). به طور کلی، مرور پژوهش‌های خارجی و همین‌طور پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور، حاکی از اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانه‌های افسردگی و نشخوار فکری، درد مزمن<sup>۲</sup>، تنیدگی، و وسواس - بی‌اختیاری بوده است (برای مثال، فیروزآبادی و شاره، ۱۳۸۸؛ آذرگون و همکاران، ۱۳۸۸؛ کزاک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸؛ مارس و ابی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

از آنجایی که مطالعات مربوط به اندازه‌گیری اعتبار سازه ذهن آگاهی تنها به دهه اخیر محدود می‌شود (گیلاک، ۲۰۰۹)<sup>۵</sup>، پژوهشگران تلاش کرده‌اند کرده‌اند تا از طریق بررسی ارتباط این سازه با سازه‌های نظری دیگر، اعتبار آن را بیازمایند. مدل پنج عاملی شخصیت یکی از پرکاربردترین مدل‌های شخصیتی در پژوهش‌های روان‌شناسی به شمار می‌آید. لذا بسیاری از پژوهش‌هایی که در زمینه بررسی اعتبار سازه ذهن آگاهی انجام شده‌اند، به رابطه این سازه با پنج عامل بزرگ شخصیت به عنوان یکی از سازه‌های نظری پرکاربرد و معتبر در حوزه

<sup>6</sup> Goldberg  
<sup>7</sup> McCrae & Costa  
<sup>8</sup> neuroticism  
<sup>9</sup> extraversion  
<sup>10</sup> agreeableness  
<sup>11</sup> conscientiousness  
<sup>12</sup> openness  
<sup>13</sup> Bourdage & etal  
<sup>14</sup> Corff & Toupin  
<sup>15</sup> Barnhofer & etal

<sup>1</sup> Carmody & Baer  
<sup>2</sup> chronic pain  
<sup>3</sup> Kozak  
<sup>4</sup> Mars & Abbey  
<sup>5</sup> Giluk

نسبتاً قوی (۰/۵۸-) (کانستانسکی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷) در نوسان نوسان بوده است.

با توجه به ناهمخوانی موجود در ادبیات پژوهشی حوزه مورد نظر و از دیگر سو، با لحاظ این نکته که پژوهشی با این هدف در جمعیت ایرانی انجام نگرفته، سؤال عمده مطالعه حاضر این است که کدام یک از پنج عامل بزرگ شخصیت پیش‌بینی کننده توانایی ذهن آگاهی افراد است.

### روش پژوهش

جامعه و نمونه: جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی بود که ۳۰۴ نفر از آن‌ها (۱۳۵ مرد و ۱۶۹ زن) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۳/۳۶ با انحراف استاندارد ۲/۲۷ بود.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

پژوهش		تعداد	درصد	میانگین سنی	انحراف استاندارد
گروه زنان	۱۶۹	۵۵/۶	۲۳/۰۲	۲/۳۷	
گروه مردان	۱۳۵	۴۴/۴	۲۳/۷	۲/۰۹	
کل نمونه	۳۰۴	۱۰۰	۲۳/۳۶	۲/۲۷	

### ابزارهای پژوهش

پرسشنامه NEO<sup>۷</sup>: این پرسشنامه یکی از جامع‌ترین آزمون‌ها در زمینه ارزیابی شخصیت است که در سال ۱۹۸۵ مک‌کرا و کاستا آن را تهیه کردند. این پرسشنامه فرم کوتاهی نیز به نام (NEO-FFI) دارد که یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است و برای ارزیابی

افسردگی را میانجی‌گری می‌کند. در افرادی که از سطوح پایین تا متوسطی از ذهن‌آگاهی برخوردار بودند، رابطه روان‌رنجورخویی و افسردگی معنادار بود، اما این رابطه در آنهایی که میزان نسبتاً بالایی از این توانایی را دارا بودند، معنادار نبود. یافته‌های مطالعه‌ای دیگر (فلتمن و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹) حاکی از آن بود که توانایی ذهن آگاهی پیامدهای زیان‌بخش روان‌رنجوری را تعدیل می‌کند. از بین مطالعات صورت گرفته در زمینه رابطه ذهن‌آگاهی و پنج عامل شخصیت مشکل می‌توان به اشارتی دقیق پیرامون چگونگی ارتباط آن‌ها دست یافت؛ زیرا نتایج این پژوهش‌ها غالباً ناهمخوان بوده‌اند؛ برای مثال ناهمخوانی فوق در مورد عامل برون‌گرایی به وضوح قابل مشاهده است؛ علی‌رغم این که برخی از مطالعات وجود همبستگی مثبت بین این سازه شخصیتی و ذهن‌آگاهی را گزارش نموده‌اند (برای نمونه، بیر و همکاران، ۲۰۰۴). نتایج برخی مطالعات دیگر، حاکی از رابطه منفی بین برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی است (برای مثال، تامپسون و والتز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ واترز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). در مورد عامل روان‌رنجورخویی باید گفت گرچه تقریباً نتایج مطالعات انجام شده حاکی از رابطه منفی آن با ذهن آگاهی است، اما بنا به گزارش گیلاک (۲۰۰۹) شدت رابطه همبستگی از ضعیف (۰/۲۸-) (بارتلت و پلائوت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹؛ الاکلین و زاگرم<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸) تا نسبتاً

<sup>۶</sup> Kostanski

<sup>۷</sup> NEO-Personality Inventory

<sup>۱</sup> Feltman & etal

<sup>۲</sup> Thompson & Waltz

<sup>۳</sup> Waters

<sup>۴</sup> Bartlett & Plaut

<sup>۵</sup> O'Loughlin & Zuckerman

۲۰۰۳؛ لیندا و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵؛ قربانی و همکاران، ۲۰۰۹).

روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است (ریان و براون، ۲۰۰۳). ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳). آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس (قربانی و همکاران، ۲۰۰۹) در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است.

#### یافته‌های پژوهش

برای تحلیل داده‌ها و بررسی این فرضیه که بین ذهن آگاهی و عامل‌های شخصیتی رابطه وجود دارد، از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام استفاده شد. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد که رابطه ذهن آگاهی با عوامل برون‌گرایی، باز بودن و وجدانی بودن مثبت، و رابطه ذهن آگاهی با روان‌رنجورخویی منفی و معنادار است. چنان‌که پیداست، بین عامل موافقت‌پذیری و ذهن آگاهی رابطه معناداری به دست نیامد (جدول ۲).

پنج عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود. پاسخنامه این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی‌تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است. در هنجاریابی فرم کوتاه آزمون NEO که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه‌های تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت، ضریب همبستگی پنج بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است.

ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان آزردده خویی، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و وجدانی بودن، به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. در مطالعه حاضر میزان آلفای کرونباخ برای روان آزردده خویی ۰/۸۲، برون‌گرایی ۰/۷۵، باز بودن ۰/۶۳ و وجدانی بودن ۰/۵۵ و موافقت‌پذیری ۰/۸۱ به دست آمده است.

مقیاس ذهن آگاهی (MAAS)<sup>۱</sup>: این مقیاس یک آزمون ۱۵ سؤالی است که ریان و براون (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزانه ساختند. سؤال‌های آزمون، سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای «تقریباً همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریباً هرگز») می‌سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (ریان و براون

<sup>2</sup> Linda & etal

<sup>1</sup> Mindful Attention Awareness Scale

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
روان‌رنجوری	۲۱/۲	۸/۰۹	-				
برون‌گرایی	۲۷/۵	۵/۰۵	-۰/۴۸**				
موافقت‌پذیری	۲۸/۰۹	۴/۶	-۰/۰۳	-۰/۰۴			
باز بودن	۳۱/۳	۵/۵	-۰/۴۱**	۰/۳۴**	۰/۰۸		
وجدانی بودن	۳۱/۶	۵/۶	-۰/۴۲**	۰/۳۹**	۰/۰۶	۰/۴۵**	
ذهن آگاهی	۶۶/۷	۹/۱	-۰/۴۵**	۰/۱۳**	۰/۰۸	۰/۳۵**	۰/۳۲**

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است:

برای بررسی دقیق‌تر رابطه و نیز تشخیص سهم هر کدام از متغیرهای پیش‌بین در تبیین متغیر ملاک (ذهن آگاهی) از رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام پنج عامل شخصیت برای پیش‌بینی ذهن آگاهی

گام	متغیر پیش‌بین	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	F	Sig.	β	t	Sig.
۴	روان‌رنجوری	۰/۲۶	۰/۰۱۴	۲۶/۷۱	۰/۰۰۱	-۰/۳۲	۰/۶۵۲	۰/۰۰۱
	باز بودن	۰/۲۳	۰/۰۳۳	۴۳/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۳/۱۳	۰/۰۰۲
	برون‌گرایی	۰/۲۵	۰/۰۱۸	۳۳/۲۴	۰/۰۰۱	-۰/۱۸	-۳/۰۸	۰/۰۰۲
	وجدانی بودن	۰/۲۶	۰/۰۱۴	۲۶/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۲/۳۶	۰/۰۱۹

پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، از بین پنج عامل شخصیت، تنها موافقت‌پذیری سهم معناداری در پیش‌بینی توانایی ذهن آگاهی ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر، بررسی رابطه بین پنج عامل شخصیت و ذهن آگاهی بوده است. همچنان‌که یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد، به جز عامل موافقت‌پذیری، چهار عامل شخصیتی دیگر پیش‌بین مناسبی برای سازه ذهن آگاهی بوده‌اند. همسو با مطالعات پیشین (بیر و همکاران، ۲۰۰۴؛ تامپسون و والتز، ۲۰۰۷؛ واترز، ۲۰۰۷؛ بارتلت و پلاتوت<sup>۱</sup>،

نتایج جدول شماره ۳ بیانگر آن است که متغیرهای روان‌رنجورخویی، باز بودن، برون‌گرایی و وجدانی بودن توان لازم برای ورود به معادله رگرسیونی را دارند و تنها متغیر موافقت‌پذیری سهم معناداری در افزایش دقت پیش‌بینی متغیر ملاک ندارد. نسبت معنادار F در جدول نشان دهنده ارتباط معنادار متغیر پیش‌بین و ملاک است. در این جدول تنها ضرایب تعیین حاصل از نتایج تحلیل رگرسیونی در گام چهارم ذکر شده است. سؤال پژوهش حاضر این بود که کدام یک از پنج عامل شخصیت پیش‌بینی‌کننده ذهن آگاهی است، که در راستای پاسخگویی به این سؤال نتایج نشان می‌دهد ورود چهار متغیر روان‌رنجورخویی، باز بودن، برون‌گرایی و وجدانی بودن، ۲۶ درصد از تغییرات متغیر ملاک را

<sup>1</sup> Bartlett & Plaut

همکاران، ۲۰۰۱). هم برون‌گرایی (داینر و همکاران، ۱۹۹۹) و هم ذهن‌آگاهی (براون و همکاران، ۲۰۰۷) با بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی بودن مثبت در ارتباط‌اند. این ساختارها به احتمال زیاد با هم در ارتباط‌اند. با وجود این، نیاز به فعالیت، برانگیختگی و تحریک نیز از دیگر خصایای افراد برون‌گراست (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). چنین نیازی ممکن است ذهن آگاهی نسبت به لحظه جاری را متأثر سازد. بنابر این، ارتباط مطرح شده بین ذهن آگاهی و برون‌گرایی هنوز تا حدودی مبهم و نامشخص است.

باز بودن دارای رابطه‌ای مثبت با ذهن آگاهی بود. افرادی با نمره بالا در باز بودن تمایل به کنجکاوی، تخیل و تفکر وسیع و غیرمتعارف دارند (باریک و همکاران، ۲۰۰۱). باز بودن برای تجربه‌پذیری به ظرفیت پذیرش جهت تجربه کردن احساسات و عواطف درونی اشاره دارد. افراد تجربه‌پذیر هم در مورد دنیای درونی و هم بیرونی حساس و کنجکاو هستند (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). از سوی دیگر، ذهن آگاهی دربردارنده توجه و هشیاری نسبت به تجارب است و حاوی رابطه‌ای نزدیک با صفاتی، چون: کنجکاوی، باز بودن و پذیرا بودن است. با در نظر داشتن عناصری، همچون: توجه، کنجکاوی و پذیرش می‌توان انتظار داشت که ذهن آگاهی به‌طور مثبتی با باز بودن ارتباط داشته باشد.

بین ذهن‌آگاهی و عامل موافقت‌پذیری رابطه معناداری به دست نیامد. این یافته ضمن همسویی با برخی از مطالعات (برای مثال، تامسون و همکاران، ۲۰۰۷) با اکثر پژوهش‌های صورت گرفته ناهمخوان

۲۰۰۹؛ الاکلین و زاگرم<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ گیلاک، ۲۰۰۹)، روان‌رنجورخویی قوی‌ترین پیش‌بین ذهن آگاهی بوده است. از دید باریک و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) اشخاص روان‌رنجور تمایل دارند مضطرب، خودمدار، دمدمی و ناایمن باشند. این گروه از افراد بیشتر برای استرس روان‌شناختی مستعدند و نسبت به دیگران در کنار آمدن با استرس ضعیف عمل می‌کنند (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). بنابراین، روان‌رنجورخویی به‌طور منفی با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). از سوی دیگر و بنابر عقیده براون و همکاران (۲۰۰۷) ذهن آگاهی با خودتنظیمی بالا، سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد. تصور می‌شود افراد ذهن آگاه از طریق فرآیند مواجهه داوطلبانه، توانایی بالاتری در تحمل گستره‌ای از افکار، هیجان‌ها و تجارب داشته باشند (بیر، ۲۰۰۳؛ برون و همکاران، ۲۰۰۷؛ شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۶). بر این اساس، انتظار می‌رود ذهن آگاهی با روان‌رنجورخویی رابطه منفی داشته باشد.

از دیگر یافته‌های این مطالعه آن بوده است که عامل برون‌گرایی به‌طور منفی با ذهن آگاهی در ارتباط است. این مطالعه ضمن همسویی با نتایج بعضی از پژوهش‌های پیشین (برای مثال، تامپسون و والتز، ۲۰۰۷؛ واترز، ۲۰۰۷) با یافته‌های بعضی از مطالعات نیز در تناقض است (برای مثال، بیر و همکاران، ۲۰۰۴). پژوهش‌های قبلی نشان داده است که برون‌گرایی هم به‌طور مثبت و منفی با ذهن آگاهی در ارتباط است. افراد برون‌گرا تمایل به پرحرفی، اجتماعی بودن و جرأت‌مندی دارند (باریک و

<sup>1</sup> O'loughlin & Zuckerman

<sup>2</sup> Barrick & etal

متفاوتند (برای مرور، رک. استوارت و دوین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). علاوه بر این، برخی از مطالعات قبلی روی افراد با دامنه سنی بالاتر اجرا شده‌اند. سرانجام پاره‌ای از مطالعات قبلی متغیرهایی، همچون: سن، جنس، و میزان تحصیلات را کنترل نکرده‌اند (برای مثال، تامسون و والتز، ۲۰۰۷).

تناقض موجود ممکن است در نتیجه تفاوت‌های فرهنگی در عوامل شخصیت باشد. فراهانی و همکاران (۱۳۸۹) با مطالعه لغوی عوامل شخصیت در زبان فارسی، همبستگی بین عوامل شخصیتی مقیاس NEO و آزمون پنج عامل بزرگ فارسی «گردون» را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که بین عامل موافقت‌پذیری و دینداری - معادل موافقت‌پذیری در آزمون NEO - همبستگی معناداری وجود ندارد. به زعم آنان آنچه در مقیاس NEO موافقت‌پذیری نامیده شده، در فرهنگ ایرانی خود را در واژگانی، همچون: دیندار بودن، خوشبختی، صبوری، قانع و صرفه‌جو بودن متبلور ساخته و بنابراین، عامل «دینداری» برای آن نامگذاری مناسب‌تری است

یافته‌های مطالعه حاضر همچنین بیانگر این نکته بود که عامل وجدانی بودن دارای ارتباطی مثبت با ذهن آگاهی بوده، آن را به گونه‌ای مثبت پیش‌بینی می‌کند. افراد با وجدان به احتمال زیاد قابل اعتماد، مسئولیت‌پذیر، پایبند به قانون و خواهان پیشرفت هستند (باریک و همکاران، ۲۰۰۱). از دید کاستا و مک کرا (۱۹۹۲) یکی از نشانه‌های وجدانی بودن، خودنظم بخشی است. به‌طور مشابه، محققان حیطه ذهن آگاهی مشخص کرده‌اند که یک از اثرهای

بود. افراد موافقت‌پذیر به‌طور کلی خوش‌خو، حمایتی، دلسوز، دارای حس تعاون و نگران در مورد دیگران هستند (باریک و همکاران، ۲۰۰۱). از دیگر سو، مشخصه ذهن آگاهی نشان دادن احساس همدلی، دلسوزی نسبت به دیگران و ارتباطات فردی است (کابات زین، ۱۹۹۰). به‌علاوه، افراد موافقت‌پذیر معمولاً قابل اعتماد بوده، به صداقت و حسن‌نیت دیگران اعتقاد دارند (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۰). این اعتقاد به نظر می‌رسد با جهت‌گیری ذهن تازه کار (مبتدی، نوآموز) در افراد ذهن آگاه مطابقت داشته باشد (کابات زین، ۱۹۹۰). ذهن تازه کار به مفهومی اشاره دارد که در آن افراد و رخدادها چنان به هم نزدیک می‌شوند که گویی برای نخستین بار تجربه می‌گردند. بر این اساس، افرادی که دارای توانایی ذهن آگاهی بالایی هستند، به احتمال فراوان با اشخاصی که در گذشته تعاملات منفی با آنها داشته‌اند، رابطه خواهند داشت؛ برای مثال، چنانچه روابطی که در گذشته به ایجاد بی‌اعتمادی منجر شده‌اند، برای فرد اتفاق بیفتد، این گونه افراد تمایل دارند رابطه را با یک حس اعتماد نسبت به نیت فرد مقابل از سر گیرند. با وجود این، رابطه موافقت‌پذیری و ذهن آگاهی در پژوهش حاضر گرچه مثبت، اما معنادار نشد.

ناهمخوانی بین مطالعه حاضر با برخی از مطالعات پیشین ممکن است حاصل تفاوت‌های موجود در رویکردهای مختلف اندازه‌گیری پنج عامل شخصیت باشد؛ برای مثال، آیتم‌های به‌کار رفته در NEO PI\_R و NEO\_FFI تا حدودی با یکدیگر

<sup>1</sup> Stewart & Devine



پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی بررسی متغیرهای زمینه‌ساز دیگری را که ممکن است در کیفیت برخورداری افراد از سازه ذهن آگاهی تأثیر داشته باشند، وجهه همت خود قرار دهند.

### منابع

فراهانی، م. ن؛ فرزاد، و. ا و فتوحی، م. (۱۳۸۳). «مطالعه لغوی شخصیت در زبان فارسی» مجله روان‌شناسی، ش ۲، ۱۸۳-۲۰۴.

گروسی‌فرشی، م. ت؛ مهریار، ا. ه و قاضی طباطبایی، م. (۱۳۸۰). «کاربرد آزمون جدید شخصیتی نئو و بررسی تحلیل ویژگی‌ها و ساختار عاملی آن در بین دانشجویان دانشگاه‌های دانشگاه‌های ایران»، فصلنامه علمی انسانی دانشگاه الزهراء، سال یازدهم، ش ۳۹، ۱۷۳-۱۹۸.

نجاتی، و؛ ذبیح‌زاده، ع؛ نیک‌فرجام، م. ر؛ پورنقدعلی، ع و نادری، ز. (۱۳۹۱). «رابطه بین ذهن‌خوانی و ذهن آگاهی»، تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره ۱۴، ش ۱، ۳۷-۴۲.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11* (3), 191-206.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice, 10* (6), 125-143.

Barnhofer, T., Duggan, D. S. & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality Individual Difference, 51*(8): 958-962.

Barrick, M. R., Mount, M. K., & Judge, T. A. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next?

سودمند ذهن آگاهی، بالا بردن توان افراد برای خود نظم‌دهی است (برای مثال، ماسی کامپو و باومیستر، ۲۰۰۷؛ شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین، شواهد حاکی از آن است که هم افراد ذهن آگاه و هم افراد باوجدان در پاسخ به عوامل محیطی تأمل‌گرایانه و حساب شده عمل می‌کنند (کاستا و مک کرا ۱۹۹۲؛ کابات دین، ۱۹۹۰). علاوه بر این، هر دو متغیر ذهن آگاهی و وجدانی بودن - بویژه زیرمقیاس صلاحیت از عامل وجدانی بودن - با حرمت خود رابطه مثبت دارند (برون و رایان، ۲۰۰۳؛ کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). با توجه به موارد گفته شده انتظار می‌رود ذهن آگاهی به‌طور مثبت با وجدانی‌بودن در ارتباط باشد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم بررسی متغیرهای جمعیت شناختی، نظیر: سن، جنسیت و میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان بود.

پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران آتی در بررسی‌های خود با وارد ساختن متغیرهای جمعیت‌شناختی در معادلات رگرسیونی، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی عوامل شخصیت را در حضور این متغیرها بررسی مجدد نموده، از این راه دست‌یابی به نتایج قطعی‌تر را تسهیل سازند. با توجه به اثرهای مثبت ذهن آگاهی بر بهداشت روان، بهزیستی روان‌شناختی، سلامت جسمانی و کیفیت روابط صمیمی (بیر و همکاران، ۲۰۰۳؛ براون و رایان، ۲۰۰۳؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷) یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به شناخت عوامل زیربنایی و اثرگذار بر این سازه روان‌شناختی منجر شود و به مفهوم‌سازی بهتر و کاربرد مؤثرتر روش‌های درمانی مبتنی بر آن بینجامد. براین اساس،

- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Bart L. Weathington. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment. *Current Psychology, 28*(5), 211–224.
- Giluk, L. T. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 805–811.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: the big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(4), 1216–1229.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Personal, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(5), 144–156.
- Kostanski, M. (2007). *The role of mindfulness in reducing stress for pre-service students*. Paper presented at the annual conference of the Australian Association for Research in Education, Fremantle.
- Kozak, Arnold. (2008). Mindfulness in The Management of Chronic Pain: Conceptual and Clinical Considerations. *Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management, 12*, 115–118.
- Linda, E., Carlson., & Kirk Warren Brown. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*, 29–33.
- Mars, Thomas S. & Abbey, Hilary. (2010). Mindfulness Meditation Practise as A Healthcare Intervention: A Systemic Review. *International Journal of Osteopathic Medicine, 13*, 56–66.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and selfregulatory processes. *Psychological Inquiry, 18*, 255–258.
- McCrae, R. R & Costa, P. T (1987). Validation of the five- factor model of personality across instruments and observation, *Journal of personality and social psychology, 52*, 81–90.
- O'Loughlin, R. E., & Zuckerman, M. (2008). Mindfulness as a moderator of the relationship between dehydroepi  
*International Journal of Selection and Assessment, 9* (5), 9–30.
- Bartlett, R. P., III., & Plaut, V. C. (2009). *Blind consent? A social psychological investigation of non-readership of click-through agreements*. University of Georgia, Athens.
- Bourdage, J., Lee, K., Ashton. M. C., & Perry, A. (2007). Big Five and HEXACO model personality correlates of sexuality. *Personality and Individual Differences, 43*(9), 1506–1516.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18* (7), 211–237.
- Brown, K.W. & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research, 74* (4), 349–368.
- Brown, K.W. Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*(4), 272–281.
- Carmody, J., & BaerRuth, A. (2008). Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in A Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(4), 23–33.
- Corff, L. Y., & Toupin, J. (2009). Comparing persistent juvenile delinquents and normative peers with the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Research in Personality, 43* (5), 1105–1108.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(3), 276–302.
- Falkenstrom, Fredrik. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 305–310.
- Feltman R., Robinson M.D., Ode S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality, 43*:953–961.

- androsterone and reported physical symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44, 1193–1202.
- Ryan, Richard M. & Brown, Kirk W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Shapiro, Shauna L. et al. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 3, 373-386.
- Stewart, S. H., & Devine, H. (2000). Relations between personality and drinking motives in young people. *Personality and Individual Differences*, 29, 495–511.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43, 1875–1885.
- Waters, C. G. (2007). Personality and dissociation: Evidence from a slide-viewing physiology paradigm. Doctoral dissertation, North Dakota State University. *Dissertation Abstracts International*, 68 (5-B), 351-343.

Archive

Archive of SID

## The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness

**\*Gh. Maleki**

MA, Clinical Child Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**A. Mazaheri**

Professor of Psychology Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**A. Zabihzadeh**

Ph. D, Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**E. Azadi**

MA, Educational Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**L. Malekzadeh**

MA, Educational Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

### **Abstract:**

Mindfulness is defined as paying attention ability on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. The purpose of this study was to study the relationship between mindfulness and big five factors of personality. In a correlational study, 304 (135 male and 169 female) student of Shahid Beheshti University were selected by convenient sampling method. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and the short form of NEO questionnaire (NEO-FFI) were used as the research tools. Data were analyzed through Pearson correlation and stepwise regressions. The results of Pearson correlation showed that mindfulness is positively correlated with extraversion, openness and conscientiousness and negatively correlated with neuroticisms ( $P < 0.001$ ). The results of stepwise regressions indicated predictive role of neuroticism, openness, extraversion, and conscientiousness factors in mindfulness ability of participants. According to the results of present study, these four factors of personality are significant predictors of mindfulness ability of participants. The results of this study were discussed toward the better understanding of mindfulness construct.

**Keywords:** big five factors of personality, mindfulness, university students.