

The Effect of Brief Mindfulness Training on Recall of Emotional Words in Individuals with and without Alexithymia

Masoumeh Nazari*

Majid Yousefi Afrashteh**

Zekrollah Morovati***

Introduction

One of the main aspects of the third wave of behavior therapy is the presence of mind and was formed in the early 1990s with the work of people like Linehan and Kabat-Zinn. The main feature of this wave of therapies focused on acceptance for change. However, the goal of mindfulness therapy is not to bring about ideological change in individuals. The goal is to help people to become aware of the processes that lead to traumatized or trapped in those mental states. A review of previous research has shown that people with emotional dysfunction are more likely to pay attention to negative stimuli. Numerous studies have also shown that mindfulness training has an effect on various dimensions of emotion, including anxiety, depression, positive and negative psychological states, mood disorders, psychological well-being, and so on. To this end, the short-term mindfulness training intervention protocol was developed in 2014 by Judy Nielsen at Pirdin University in the United States to address these limitations.

Method

The research method was a quasi-experimental one with a factorial design in which the effect of intervention (mindfulness training) was studied on experimental group. Toronto Emotional Dysfunction Questionnaire (TAS-20) for screening was distributed among 150 students by available methods. Then, the students were assigned, by matching, to experimental and control group, and pre-test and post-test of words with emotional

* Master of Psychology, Department of Psychology, Zanjan University, Zanjan, Iran.

** Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. *Corresponding Author:* yousefi@znu.ac.ir

*** Associate Professor, Department of Psychology, University of Zanjan, Zanjan, Iran.

loading (positive, negative and neutral) were performed. The results were analyzed by version 22 of SPSS software.

Results

The results showed that the most significant difference was related to recalling negatively charged words in the group that received short-term mindfulness training. Receiving short-term mindfulness training in recalling words with positive and neutral emotional loadings was not statistically different in the two groups. There was no significant difference in group with or without alexithymia. The results showed that alexithymia had a significant effect on pre-test and post-test recall of words with negative emotional loading. Thus, people with alexithymia recall words with a much greater negative emotional charge than their non-alexithymic counterparts. Alexithymia had a significant effect on post-test recall of words with positive emotional loading. People with alexithymia recall words with much less positive emotional charge than their non-alexithymia counterparts. But the group with alexithymia in remembering words with a neutral emotional loading was no different from the pretest.

Conclusion

The results of this study can be used in schools, universities and psychology clinics for programs to reduce negative emotions and increase positive emotions.

Keywords: Brief mindfulness, Emotional word, Alexithymia, Students

Author Contributions: The current article have been extracted from Mrs. **Masoumeh Nazari's** M.A. Thesis at the Department of Psychology, university of Zanjan, supervised by Dr. Majid Yousefi Afrashteh, and consulted by Dr. Zekrollah Morovati. All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors express their gratitude to the all the contributors who have helped us in this research.

Conflicts of Interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article.

Funding: This article did not receive any financial support.

اثر آموزش ذهن آگاهی کوتاه‌مدت بر یادآوری واژه‌های با بار عاطفی در افراد با و بدون ناگویی هیجانی

معصومه نظری*

مجید یوسفی افرشته**

ذکراله مروتی***

چکیده

پژوهش حاضر اثر آموزش ذهن آگاهی کوتاه‌مدت را بر یادآوری واژه‌های با بار عاطفی در افراد با و بدون ناگویی هیجانی مورد بررسی قرار داد. روش پژوهش از نوع مداخله‌ای (نیمه‌آزمایشی) با طرح عاملی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در بازه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال بود، که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در پایه دهم در دبیرستان‌های شهر زنجان مشغول به تحصیل بودند. پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20) به منظور غربال‌گری در میان ۱۵۰ نفر از دانش‌آموزان - به روش در دسترس - توزیع گردید. در مرحله بعد، به‌طور تصادفی ۴۰ نفر از دانش‌آموزان (۲۰ نفر با ناگویی هیجانی) و (۲۰ نفر بدون ناگویی هیجانی) انتخاب شده و در دو گروه گواه و آزمایشی به‌صورت هم‌تا قرار داده شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی برای هر دو گروه، گروه آزمایشی ۴ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تحت آموزش ذهن آگاهی کوتاه‌مدت قرار گرفت و سپس، پس‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی برای هر دو گروه اجرا شد. داده‌ها با آزمون‌های آماری توسط نسخه ۲۲ نرم افزار SPSS تحلیل گردید. برای پاسخ به سؤالات پژوهش از روش‌های آماری تحلیل واریانس چندمتغیری و تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد، بیشترین تفاوت معنی‌دار مربوط به یادآوری واژه‌های با بار منفی در گروهی است که آموزش ذهن آگاهی کوتاه‌مدت دریافت کرده بودند. دریافت آموزش ذهن آگاهی کوتاه‌مدت در یادآوری واژه‌های با بار عاطفی مثبت و خنثی در دو گروه با و بدون ناگویی هیجانی تفاوت معنی‌داری نداشت. بر مبنای این نتایج آموزش

* کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

yousefi@znu.ac.ir

** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

*** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت می‌تواند به منظور کاهش عواطف منفی در نوجوانان گزینه مناسب و مقرون به صرفه‌ای باشد و درباره نوجوانان مورد استفاده آموزشی و بالینی قرار گیرد.

کلید واژگان: ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت، واژه‌های با بارعاطفی، ناگویی هیجانی، دانش‌آموزان

مقدمه

روان‌شناسی در حوزه علوم شناختی به عنوان یکی از دانش‌های نو در سال‌های اخیر توسعه قابل ملاحظه‌ای یافته است. یکی از ضرورت‌های مهم در این زمینه تأکید بر رشد هیجانی است. توانمندی هیجانی، روبه‌رو شدن افراد با چالش‌های زندگی را آسان‌تر کرده و سطح سلامت روانی آن‌ها را بهبود می‌بخشد (Zaki, 2020). افرادی که دارای توانمندی هیجانی بالا هستند، احساسات خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثرتری حالات هیجانی خود را برای دیگران توصیف می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالات هیجانی را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (Garrison & Schmeichel, 2019). نارسایی در تنظیم هیجانات موجب بالا رفتن تجارب منفی و نتیجه آن عاطفه منفی و از سوی دیگر به علت عدم جرأت‌ورزی، سردی در روابط و عدم ابراز آن‌ها و ارتباط آن با سلامت عمومی می‌تواند منجر به مشکلات هیجانی از جمله ناگویی هیجانی شود (McRae & Gross, 2020). ریشه ناگویی هیجانی اصطلاح یونانی Alexithymia است که در آن a به معنای فقدان، lexis به معنای کلمه و thymios از واژه خلق یا هیجان مشتق شده است، بنابراین معنای لغوی این اصطلاح (فقدان کلمه برای هیجان) است (Preece et al., 2020). ناگویی هیجانی سازه‌ای است که از سه مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات برای دیگران و جهت‌گیری فکری بیرونی (سبک تفکر عینی) تشکیل شده است (Bagby, Parker & Taylor, 2020). ناگویی هیجانی در DSM-5 به عنوان یک اختلال روانی طبقه‌بندی نشده است بلکه آن را ویژگی دانسته‌اند که از شخصی به شخص دیگر از لحاظ شدت متفاوت می‌باشد (Ricciardi, Demartini, Fotopoulou & Edwards, 2015) و با اختلالات روان‌پزشکی، جسمانی و رشدی زیادی در ارتباط است (Loas, Baelde & Verrier, 2015). افراد مبتلا به اختلالات هیجانی به صورت غیر قابل کنترلی تمایل به تجربه هیجانات

منفی خود دارند و اغلب فاقد مهارت‌های لازم برای مدیریت و تنظیم این هیجان‌ها هستند (Zysberg & Raz, 2019).

اکثر حالات عاطفی را می‌توان در دو گروه عواطف منفی و عواطف مثبت طبقه‌بندی کرد (Gill, Bos & Besharat, 2013; Wit & de Jonge, 2017). عواطف مثبت و منفی نقش محوری و مهمی در بسیاری از نظریه‌های روان‌شناسی رشد، شخصیت و آسیب‌شناسی روانی دارند (Allan, Lonigan & Phillips, 2015). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد دچار ناگویی هیجانی به سمت محرک‌های منفی در محیط بیشتر جذب می‌شوند و آن‌ها را بهتر به خاطر می‌سپارند. از جمله محرک‌های محیطی که در محیط آزمایشگاهی مطالعه شده‌اند واژه‌های با بار عاطفی هستند (Hatami, Khorshidi, Bahramiehsan, Rahimi & Hatami, 2013). در دهه‌های گذشته پژوهش‌ها و تلاش‌های مختلفی برای ایجاد تغییرات بهینه در عاطفه مثبت و منفی صورت گرفته است (Azizi, Yousefi, Morovati & Elahi, 2018).

یکی از زمینه‌های پژوهشی جدید، ذهن‌آگاهی است که تأثیر آموزش آن بر عاطفه مثبت و منفی هم مطالعه شده است (López, Sanderman & Schroevers, 2016). تاکنون تعاریف متعددی برای ذهن‌آگاهی بیان شده است، اما عناصر اصلی و مشترک این تعاریف "حضور در لحظه حاضر" و "مشاهده غیرقضاوتی" تجربه است (Didonn, 2009). تحقیقات روی نتایج استفاده از این روش نشان می‌دهد که بیماران بسیاری با مشکلاتی چون بیماری‌های قلبی، سرطان، مبتلایان به ایدز، درد مزمن، مشکلات معدی، دردهای وابسته به استرس، سردرد، فشار خون بالا، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب و وحشت‌زدگی از این روش بهره برده‌اند. این روش برای طیف قابل‌توجهی از افراد با مشکلات متنوع از جمله در کاهش غم و اندوه، افسردگی، بی‌خوابی، مشکلات جنسی، درد مزمن و اعتیاد به هر چیزی از الکل و مواد مخدر تا وابستگی و اختلالات عادت‌ی به غذا، قمار و خرید نیز مؤثر است. همچنین اثرات مفید آموزش ذهن‌آگاهی بر اختلالات خوردن مورد تأیید قرار گرفته است (Kristeller, Baer & Wolver, 2006). چندی از پژوهش‌ها نیز به این نکته اشاره دارند که مداخلات مختصر ذهن‌آگاهی، شیوه‌ای نوین برای تنظیم عواطف است (Ortner, Kilner & Zelazo, 2007; Khodai, Bagheri & Khosropour, 2020). یکی از مشکلات مداخلات بالینی روان-آموزشی مدت زمان طولانی و چالش‌های مرتبط با اجرا است. این موضوع درباره آموزش ذهن‌آگاهی که بیشتر متمرکز به تمرین‌های کلاسی و خانگی است

بیشتر نمایان می‌شود. از سوی دیگر پیاده‌سازی آموزش ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های بالینی نیازمند زمان محدود است. به همین منظور پروتکل مداخله آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت در سال ۲۰۱۴ توسط Jodi Nielsen در دانشگاه پیردین آمریکا تهیه و ارائه شده است، تا محدودیت‌های ذکرشده رفع گردد. این آموزش در چهار جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تنظیم شده است.

با این حال هدف درمان به شیوه حضور ذهن ایجاد تغییرات ایدئولوژیکی در افراد نیست. هدف از کاربرد حضور ذهن کمک به آگاه شدن از فرآیندهایی است که زمینه‌ساز قرار گرفتن فرد در ذهنیت‌های آسیب‌زا و یا درجاماندگی در آن حالت‌های ذهنی است. حال با توجه به مطالب مطرح‌شده هدف این است که بدانیم آیا آموزش ذهن‌آگاهی بر یادآوری واژه‌های دارای بار عاطفی مثبت، منفی و خشی در افراد با و بدون ناگویی هیجانی تفاوت معنی‌داری ایجاد می‌کند؟

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر جزء پژوهش‌های آزمایشی می‌باشد و از نظر نحوه جمع‌آوری اطلاعات از نوع پژوهش‌های مداخله‌ای (نیمه‌آزمایشی) طرح عاملی با دو متغیر بین گروهی (۲ در ۲) است که در آن اثر کاربندی آزمایش (آموزش ذهن‌آگاهی) بر متغیر وابسته مطالعه شد. جامعه این پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در بازه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال بودند که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در پایه دهم در دبیرستان‌های شهر زنجان مشغول به تحصیل بودند. حجم جامعه مطالعاتی ۱۵۰۰ نفر بود که از سه رشته انسانی، تجربی و ریاضی انتخاب شدند. در مرحله اول به منظور غربال‌گری اولیه بر اساس سطح ناگویی هیجانی به ۱۵۰ نفر از افراد جامعه مراجعه شد. با وجود اینکه روش نمونه‌گیری در دسترس بود ولی از ۴ کلاس پایه یازدهم موجود در مدرسه، از هر کلاس افراد به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از توزیع پرسشنامه، ۱۷ پرسشنامه به دلیل ناقص بودن کنار گذاشته شدند. از بین ۱۳۳ نفر باقی‌مانده، ۲۰ نفر از چارک اول برای گروه با ناگویی هیجانی بالا و ۲۰ نفر از چارک چهارم برای گروه با ناگویی هیجانی پایین استفاده شد. همچنین نمونه‌های مورد نظر در دو گروه گواه و آزمایشی به‌صورت هم‌تا در گروه‌ها قرار داده شدند تا به این ترتیب از تأثیر متغیرهای مزاحم و سوگیری در گروه‌ها تا حد ممکن کاسته شود. معیار ورود برای شرکت‌کنندگان غیربالینی بودن افراد شرکت‌کننده است. افراد

شرکت‌کننده نباید تحت درمان اختلالات روانی و اختلالات اضطرابی باشند و همگی از یک جنس (دختر) باشند. معیار خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش، عدم حضور در جلسات به مدت یک جلسه و بیشتر یا عدم پاسخ کامل به پرسشنامه و تکالیف است.

ابزار پژوهش

مقیاس ناگویی هیجانی: برای اندازه‌گیری ناگویی هیجانی از نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ۲۰ ماده‌ای^۱ (Besharat, 2007) استفاده شد که برگرفته از مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (Bagby, Parker and Taylor (1994) است که دارای ۲۰ ماده و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی است. نحوه نمره‌گذاری به صورت مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱=کاملاً مخالف تا ۵=کاملاً موافق است. جمع نمرات این سه زیرمقیاس به عنوان نمره کلی ناگویی هیجانی محسوب می‌شود. افراد با نمرات بالای ۶۰ به عنوان افراد مبتلا به ناگویی هیجانی و افراد با نمره ۵۲ به پایین به عنوان افراد بدون ناگویی هیجانی یا با ناگویی هیجانی پایین در نظر گرفته می‌شوند (Muller, Alpers, Reim & Sub, 2004; cited by Shahgholian, Moradi & Kafee, 2007). ضریب آلفای کرونباخ در نسخه فارسی برای ناگویی هیجانی کلی و زیرمقیاس‌های دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵، ۰/۷۲ بوده است. پایایی باز آزمایی مقیاس نیز در نمرات ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته ۰/۸۰ و ۰/۸۷ محاسبه شده است (Besharat, 2007). اعتبار این ابزار در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

واژه‌های با بار عاطفی: برای انتخاب واژه‌های مورد نظر که شامل ۳۰ واژه مثبت، ۳۰ واژه خنثی و ۳۰ واژه منفی است، از پژوهش (Mokhlesin et al. (2015) با عنوان «هنجاریابی ابعاد هیجانی و ویژگی‌های واژگانی - معنایی کلمات در زبان فارسی» استفاده شد. در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، ۱۵ واژه با بار عاطفی مثبت، ۱۵ واژه با بار عاطفی منفی و ۱۵ واژه با بار عاطفی خنثی انتخاب و با فاصله زمانی یکسان و فاصله نمایش و فونت مناسب به شرکت‌کنندگان نشان داده شد. پس از نمایش واژه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به شرکت‌کنندگان ۵ دقیقه فرصت داده شد

1- Toronto Alexithymia Scale-20

تا کلمات نمایش داده‌شده را یادآوری کنند و در برگه‌ای که در اختیارشان قرار داده شده بود بنویسند. اعتبار این ابزار در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت ۴ جلسه‌ای: پروتکل مداخله آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت در سال ۲۰۱۴ توسط Jodi Nielsen در دانشگاه پردین آمریکا تهیه شده است. این پروتکل شامل ۴ جلسه مشاوره گروهی است و هر جلسه در ۴۵ دقیقه برگزار می‌شود. محتوای این چهار جلسه عبارتست از؛ جلسه اول: مقدمات و بنیان‌های ذهن‌آگاهی، جلسه دوم: نگرش‌های پرورش‌دهنده ذهن‌آگاهی، جلسه سوم: ذهن‌آگاهی در مقابل عدم ذهن‌آگاهی و جلسه چهارم: شنیدن توأم با ذهن‌آگاهی.

روش اجرا

مراحل و گام‌های روند اجرای پژوهش به شرح زیر صورت گرفت:

۱. انتخاب نمونه به صورت تصادفی از بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه یکی از دبیرستان‌های استان زنجان و جلب موافقت آن‌ها برای شرکت در پژوهش؛
۲. اطلاع‌رسانی کلی درباره پژوهش (با ملاحظه تهدیدهای روانی درونی) و هماهنگی با آزمودنی‌ها درباره مدت انجام پژوهش و چگونگی همکاری؛
۳. اجرای پرسشنامه ناگویی هیجانی و غربالگری افراد ناگویی هیجانی؛
۴. انتخاب تصادفی ۲۰ نفر از افراد ناگویی هیجانی و ۲۰ نفر از افراد بدون ناگویی هیجانی بر اساس پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو برای ادامه روند پژوهش؛
۵. گمارش تصادفی افراد انتخاب‌شده به یکی از موقعیت‌های پژوهش (گروه آزمایشی و گروه گواه)؛
۶. اجرای پیش‌آزمون ارائه واژه‌های با بار عاطفی مختلف برای هر دو گروه آزمایشی و گواه در یک زمان؛
۷. ارائه آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت ۴۵ دقیقه‌ای در ۴ نوبت و فاصله ۷ روز بین نوبت‌ها، که همه جلسات برگزارشده بین ساعات ۹ تا ۱۲ بود. طی ۴ هفته آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت برای گروه آزمایشی، گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد؛

۸. اجرای پس‌آزمون ارائه واژه‌های با بار عاطفی مختلف (واژه‌ها متفاوت با واژه‌های پیش‌آزمون بودند) برای هر دو گروه آزمایشی و گواه در یک زمان.

یافته‌ها

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

Table 1.

Mean and standard deviation of the research variables in the experimental and control groups, in the pre-test and post-test stage

Alexithymia	Mindfulness	Variables		Mean	SD
With	With training	Words with negative affect	Pre test	9	2.10
			Post test	3.90	1.66
		Words with positive affect	Pre test	5.80	1.81
			Post test	10.80	3.01
		Words with neutral affect	Pre test	3.80	1.98
			Post test	4	1.33
	Without training	Words with negative affect	Pre test	8	1.76
			Post test	9.30	2.90
		Words with positive affect	Pre test	4.90	1.37
			Post test	4.60	1.50
		Words with neutral affect	Pre test	4.60	1.17
			Post test	4.30	1.49
Without	With training	Words with negative affect	Pre test	4.60	1.50
			Post test	3.90	1.91
		Words with positive affect	Pre test	11.70	2.45
			Post test	11.70	3.26
		Words with neutral affect	Pre test	5.70	1.05
			Post test	4.20	1.13
	Without training	Words with negative affect	Pre test	2.80	1.03
			Post test	2.80	0.78
		Words with positive affect	Pre test	10.50	3.80
			Post test	9.90	2.55
		Words with neutral affect	Pre test	3.90	1.52
			Post test	4.20	1.47

در جدول ۱ خلاصه اطلاعات توصیفی برای متغیرهای پژوهش گزارش شده است. بیشترین میانگین برای گروه بدون ناگویی با آموزش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون واژه‌های دارای بار

عاطفی مثبت ۱۱/۷۰ و کمترین میانگین برای گروه بدون ناگویی بدون آموزش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون واژه‌های دارای بار عاطفی منفی ۲/۸۰ به دست آمده است.

Table 2.

Results of Multivariate ANOVA for effect alexithymia on recall negative emotional words in pre and post test

	Dependent variable	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Alexithymia	Negative pre test	230.40	1	230.40	73.45	0.001	0.65
	Negative post test	105.62	1	105.62	13.77	0.001	0.26
Error	Negative pre test	119.20	38	3.13			
	Negative post test	291.35	38	7.66			
Total	Negative pre test	1838	40				
	Negative post test	1387	40				

طبق نتایج جدول ۲، ناگویی هیجانی بر پیش‌آزمون یادآوری واژه‌های با بار عاطفی منفی تأثیر معنی‌داری در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ داشته است. این تأثیر برای پس‌آزمون هم معنی‌دار بوده است. میانگین مجذورات در پیش‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی منفی ۲۳۰/۴۰ و در پس‌آزمون واژه‌های با بار منفی ۱۰۵/۶۲ به دست آمده است که باتوجه به نتایج، میانگین برای پیش‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی منفی بالاتر است. اندازه اثر ناگویی هیجانی در پیش‌آزمون ۰/۶۵ و در پس‌آزمون ۰/۲۶ به دست آمده است.

Table 3.

Results of Multivariate ANOVA for effect alexithymia on recall positive emotional words in pre and post test

	Dependent variable	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Alexithymia	positive pre test	330.62	1	330.62	51.84	0.001	0.57
	positive post test	96.10	1	96.10	7.84	0.008	0.17
Error	positive pre test	242.35	38	6.37			
	positive post test	465.40	38	12.24			
Total	positive pre test	3279	40				
	positive post test	3984	40				

طبق نتایج جدول ۳، ناگویی هیجانی بر پیش‌آزمون یادآوری واژه‌های با بار عاطفی مثبت تأثیر معنی‌داری در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ داشته است. این تأثیر برای پس‌آزمون هم معنی‌دار بوده است. میانگین مجذورات در پیش‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی مثبت ۳۳۰/۶۲ و

در پس‌آزمون واژه‌های با بار مثبت ۹۶/۱۰ به دست آمده است که با توجه به نتایج، میانگین برای پیش‌آزمون واژه‌های با بار عاطفی مثبت بالاتر است. اندازه اثر ناگویی هیجانی در پیش‌آزمون ۰/۵۷ و در پس‌آزمون ۰/۱۷ به دست آمده است.

Table 4.

Results of Multivariate ANOVA for effect alexithymia on recall positive emotional words in pre and post test

	Dependent variable	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Alexithymia	Neutral pre test	3.60	1	3.60	1.39	0.246	0.35
	Neutral post test	0.025	1	0.025	0.014	0.906	0.001
Error	Neutral pre test	98.40	38	2.58			
	Neutral post test	67.75	38	1.78			
Total	Neutral pre test	912	40				
	Neutral post test	765	40				

طبق نتایج جدول ۴، ناگویی هیجانی بر پیش‌آزمون یادآوری واژه‌های با بار عاطفی خنثی تأثیر معنی‌داری نداشته است. این تأثیر برای پس‌آزمون هم معنی‌دار نبوده است. طبق این نتایج افراد عادی و افراد دارای ناگویی هیجانی در یادآوری واژه‌های دارای بار عاطفی خنثی تفاوتی نداشتند. در ادامه نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر یادآوری واژه‌های با بار عاطفی منفی، مثبت و خنثی را مورد بررسی قرار گرفته است.

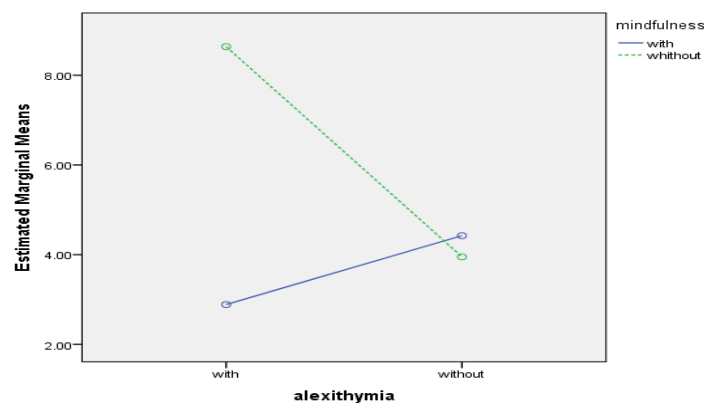
Table 5.

Results of ANCOVA for effect mindfulness training on recall negative emotional words in pre and post test

	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Pre test	11.93	1	11.93	3.27	0.079	0.67
Mindfulness	58.01	1	8.01	15.91	0.001	0.13
Alexithymia	7.40	1	7.40	2.03	0.163	0.08
Interactive effect	95.19	1	95.19	26.11	0.001	0.31
Error	127.56	35	3.64			
Total	1387	40				

همان‌طور که از جدول ۵ مشخص است متغیر پیش‌آزمون با مقدار $F=۳/۲۷$ با سطح خطای ۰/۰۱ معنی‌دار نیست. اثر متغیر مستقل، آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی منفی معنی‌دار شده است. میانگین مجذورات پیش‌آزمون

۱۱/۹۳ و آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی ۱۵/۹۱ به دست آمده است که با توجه به نتایج میانگین آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی بالاتر است. در واقع گروهی که آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کرده است، واژه‌های با بار عاطفی منفی را کمتر به یاد آورده است. طبق نتایج، اثر تعاملی آموزش ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی نیز در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنی‌دار است. برای تفسیر بهتر این اثر تعاملی، نمودار ۱ در زیر ارائه شده است.



Plot 1. The interactive effect of mindfulness training and alexithymia on recalling words with negative emotional load

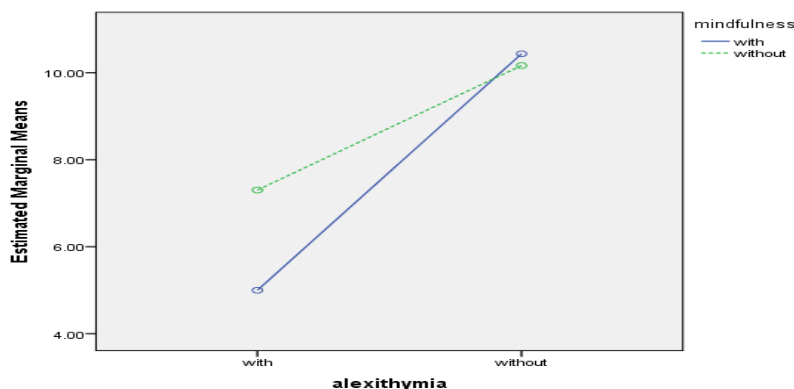
همان‌طور که از نمودار ۱ مشخص است در افرادی که ناگویی هیجانی نداشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد دچار ناگویی هیجانی تفاوت زیادی مشاهده می‌شود.

Table 6.

Results of ANCOVA for effect mindfulness training on recall positive emotional words in pre and post test

	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Pre test	68.62	1	68.62	14.78	0.001	0.67
Mindfulness	6.37	1	6.37	1.37	0.001	0.26
Alexithymia	125.23	1	125.23	26.97	0.001	0.29
Interactive effect	13.93	1	13.93	3	0.092	0.37
Error	162.47	35	4.64			
Total	3279	40				

همان‌طور که از جدول ۶ مشخص است متغیر پیش‌آزمون با مقدار $F=14/78$ با سطح خطای ۰/۰۱ معنی‌دار است. اثر متغیر مستقل، آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی مثبت معنی‌دار نشده است. بر اساس این نتیجه آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت بر یادآوری واژه‌های با بار عاطفی مثبت تأثیر معنی‌داری نداشته است. اثر تعاملی آموزش ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی نیز در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنی‌دار نیست. برای تفسیر بهتر این اثر تعاملی نمودار ۲ در زیر ارائه شده است.



Plot 2. The interactive effect of mindfulness training and alexithymia on recalling words with positive emotional load

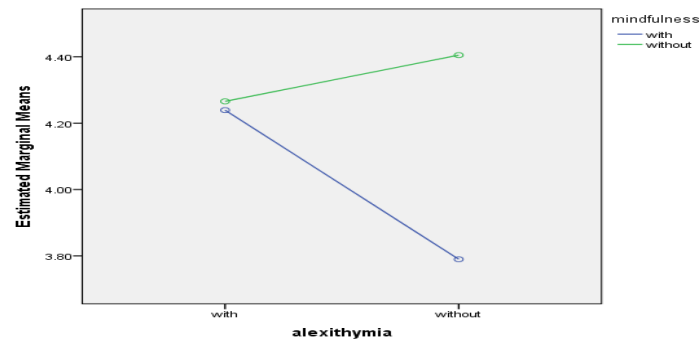
همان‌طور که از نمودار ۲ مشخص است در افرادی که ناگویی هیجانی نداشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد دچار ناگویی هیجانی تفاوت زیادی مشاهده می‌شود.

Table 7.

Results of ANCOVA for effect mindfulness training on recall Neutral emotional words in pre and post test

	Sum of squares	df	Mean squares	F	sig	Partial Eta square
Pre test	9.22	1	9.22	5.56	0.024	0.13
Mindfulness	0.99	1	0.99	0.60	0.44	0.01
Alexithymia	0.23	1	0.23	0.13	0.712	0.004
Interactive effect	0.71	1	0.71	0.43	0.516	0.01
Error	58.07	35	1.65			
Total	765	40				

همان‌طور که از جدول ۷ مشخص است متغیر پیش‌آزمون با مقدار $F=5/56$ با سطح خطای ۰/۰۱ معنی‌دار است. اثر متغیر مستقل، آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی خنثی معنی‌دار نشده است. بر اساس این نتیجه آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت بر یادآوری واژه‌های با بار عاطفی خنثی تأثیر معنی‌داری نداشته است. اثر تعاملی آموزش ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی نیز در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنی‌دار نیست. برای تفسیر بهتر این اثر تعاملی نمودار ۳ در زیر ارائه شده است.



Plot 3. The interactive effect of mindfulness training and alexithymia on recalling words with Neutral emotional load

همان‌طور که از نمودار ۳ مشخص است در افرادی که ناگویی هیجانی داشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد بدون ناگویی هیجانی تفاوت بیشتری مشاهده می‌شود. البته این مقدار اثر تعاملی در حد معنی‌داری نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در مباحث پیشین بیان شد، نارسایی در تنظیم هیجانات باعث بالا رفتن تجارب منفی در افراد می‌شود که نتیجه آن نیز بالا رفتن عاطفه منفی است. به عبارت دیگر، ناگویی هیجانی نشانه‌های درونی ناخوشایند را تقویت و آن را افزایش می‌دهد و با حساسیت زیاد نسبت به تحریک ذاتی و غریزی تداعی می‌شود (Kano, Hamaguchi, Itoh, Yanai & Fukudo, 2007). تحقیقات هم حاکی از این است که احتمالاً آگاهی هیجانی محدود و فرآیندهای شناختی معیوب در زمینه عواطف افراد مبتلا به ناگویی هیجانی به برانگیختگی

فیزیولوژیک طولانی، عاطفه منفی و واکنش‌های عصبی، به فشارهای روانی منجر می‌شود (Martinz-Sanchez, Ato & Mortiz-Soria, 2003). رویکرد درمانی برای افراد مبتلا به ناگویی هیجانی باید دربرگیرنده درمان‌هایی باشد که توانایی افزایش آگاهی هیجانی و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت‌های برانگیختگی هیجانی را از طریق فرآیندهای شناختی داشته باشد (Taylor, 1987). از آنجایی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عملکرد شناختی رابطه مستحکمی وجود دارد (Kraaij, Pruymboom & Garnefski, 2002) و افراد توانمند از نظر هیجانی در مقایسه با افرادی که توانایی درک هیجان‌ات خود را ندارند، سازگاری بهتری با محیط و دیگران دارند، آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجان، می‌تواند از گزینه‌های آموزشی و درمانی مفید برای افراد دارای ناگویی هیجانی باشند (Zare & Mohammadi Garegozlo, 2017). آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند با کمک به آشنایی و شناخت هیجان‌ات مختلف در لحظه و کاهش عواطف منفی در این افراد باعث بهبود نشانه‌های ناگویی هیجانی شود. این تأثیرات می‌تواند ابعاد مختلفی از زندگی افراد دارای ناگویی هیجانی را دچار تحولات مثبت چشمگیری نماید و بسیاری از مشکلات به ویژه در بُعد ارتباطی این افراد را کاهش دهد.

بررسی نتایج نشان داد افراد ناگوی هیجانی واژه‌های دارای بار عاطفی منفی بسیار بیشتری را نسبت به هم‌تایان بدون ناگویی هیجانی خود یادآوری می‌کنند. همچنین بررسی نتایج حاکی از آن بود که افراد ناگوی هیجانی واژه‌های دارای بار عاطفی مثبت بسیار کمتری را نسبت به هم‌تایان بدون ناگویی هیجانی خود یادآوری می‌کنند، ولی این اثر در رابطه با واژه‌های دارای بار عاطفی خنثی معنی‌دار نبوده و افراد ناگوی هیجان و افراد بدون ناگویی هیجانی از نظر یادآوری واژه‌های خنثی تفاوتی نداشتند. طبق نتایج Troisis et al. (2001) نارسایی در تنظیم هیجان‌ات موجب بالا رفتن تجارب منفی و نتیجه آن عاطفه منفی در افراد می‌شود. افراد دارای ناگویی هیجانی احساس می‌کنند کنترل کمی بر شرایط دارند و موقعیت مورد نظر را منفی و پرتنش تعبیر می‌کنند که نتیجه آن تجربه عاطفی منفی خواهد بود (Vanheule et al., 2006; Bailey & Henry, 2007). افراد مبتلا به اختلالات هیجانی به صورت غیر قابل‌کنترلی تمایل به تجربه هیجان‌ات منفی خود دارند و اغلب فاقد مهارت‌های لازم برای

مدیریت و تنظیم این هیجان‌ها هستند (Fairholme et al., 2010). این نتیجه با نتایج پژوهش (Suslow, Kersting and Arolt (2003) که نشان داد افراد دارای ناگویی هیجانی واژه‌های با بار عاطفی منفی را بیشتر از واژه‌های با بار مثبت و خنثی به یاد سپرده و یادآوری می‌کنند و نتایج پژوهش (Hatami et al. (2013) که سطوح پردازش اطلاعات را در افراد دارای ناگویی هیجانی بررسی کرده و به این نتیجه دست یافته‌اند که این افراد در مورد واژه‌های غیرهیجانی در هیچ یک از سطوح پردازش، متفاوت از سایر افراد عمل نمی‌کنند و این تفاوت‌ها تنها به واژه‌ها و تکالیفی اشاره دارد که دارای بار هیجانی هستند، در یک راستا قرار داشته و هماهنگ است.

(Luminet et al. (2006) در تحقیق خود ذکر کرده‌اند که پژوهش‌های برخی کشورها نشان داده است که افراد صرف‌نظر از سطح پردازش و یا ناگویی هیجانی بالا یا پایین، واژه‌هایی که بار هیجانی مثبت دارند را بیشتر از واژه‌های دارای بار هیجانی منفی به یاد می‌آورند، ولی نتایج پژوهش (Hatami et al. (2013) حاکی از آن است که در هر دو گروه با و بدون ناگویی هیجانی، دانشجویان واژه‌هایی را بیشتر بازشناسی کردند که بار هیجانی منفی داشتند، که هر دو این نتایج با نتایج پژوهش حاضر در تضاد است. ممکن است دلیل این اختلاف نتیجه با پژوهش خارجی تفاوت فرهنگی با سایر کشورها باشد.

همان‌طور که (Le, Ramos and Muñoz (2007) تفاوت‌هایی در سطوح ناگویی هیجانی بین افراد از فرهنگ‌های آسیایی و غربی یافتند. از این رو، ادعا کردند که فرهنگ‌ها روی توانایی شناسایی و انتقال هیجان‌ها تأثیر می‌گذارند. آن‌ها دریافتند که در فرهنگ‌های غربی نسبت به فرهنگ‌های آسیایی، والدین هیجان‌ها مثبت را بیشتر ابراز می‌کنند. در رابطه با تفاوت نتیجه با پژوهش داخلی نیز می‌توان شرایط و فشارهای روحی مرتبط با سن افراد شرکت‌کننده در پژوهش‌ها را مد نظر قرار داد که با توجه به دانش‌آموز بودن نمونه پژوهش حاضر احتمال این تفاوت نتیجه وجود دارد.

در ادامه نتایج نشان داد که اثر آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی منفی معنی‌دار شد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت گروهی که آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت دریافت کرده‌اند، نسبت به گروهی که آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت دریافت نکرده است، واژه‌های با بار عاطفی منفی کمتری را به یاد آورده‌اند. نتایج نشان داد اثر

تعاملی آموزش ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی معنی‌دار بود. بنابراین، می‌توان گفت افرادی که ناگویی هیجانی نداشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد دچار ناگویی هیجانی تفاوت زیادی مشاهده می‌شود. این نتایج با یافته‌های پژوهشی (Hill and Updegraff (2012), Brow and Ryan (2003), Hayes and Feldman (2004), Turpyn and Chaplin (2015), Siegel (2002), Gross (2012) و Azizi et al. (2018) که نشان داده‌اند آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش عاطفه منفی منجر شود همسو است.

بر اساس نتایج آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی مثبت معنی‌دار نشد. نتایج بررسی اثر تعاملی نیز نشان داد در افرادی که ناگویی هیجانی نداشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد دچار ناگویی هیجانی تفاوت زیادی مشاهده می‌شود. البته این مقدار اثر تعاملی در حد معنی‌داری نبوده است. نتایج با یافته‌های (Fredrickson et al. (2008), Chang et al. (2004), Geschwind et al. (2011) و Gross (2012) که نشان دادند آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش عاطفه مثبت مؤثر است، ناهمسو است. هرچند که پژوهش ما نیز نشان داده که افراد دارای ناگویی هیجانی که آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت را دریافت کرده‌اند به نسبت افراد بدون ناگویی هیجانی که این آموزش را دریافت کرده‌اند واژه‌های دارای بار عاطفی مثبت بسیار بیشتری را یادآوری کرده‌اند ولی این اثر در حد معنی‌داری نبوده است. شاید بتوان دلیل معنی‌دار نشدن تأثیر ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت بر یادآوری کلمات مثبت در نمونه این پژوهش را علاوه بر شرایط سنی و جنسیت نمونه مورد پژوهش که به دلیل دوره نوجوانی و جنسیتشان از نظر عواطف مثبت به‌طور کلی در وضعیت خوبی قرار داشتند، این مسئله دانست که میزان واژه‌های یادآوری شده مثبت از ابتدا و در پیش‌آزمون نیز به ویژه در گروه بدون ناگویی هیجانی همچنان بالا بود و طی ۴ جلسه‌ای که آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت اجرا شد با توجه به بالا بودن این میزان، آموزش مورد نظر نتوانست تأثیری در حد معنی‌داری داشته باشد ولی نتایج بررسی‌ها نشان دهنده تغییرات زیادی در افزایش میزان یادآوری واژه‌های دارای بار عاطفی مثبت در افراد ناگویی هیجانی بود.

نتایج بررسی‌های اثر آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی، بر تغییرات مربوط به یادآوری واژه‌های با بار عاطفی خنثی نیز معنی‌دار نشد. این نتیجه نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت در یادآوری واژه‌های خنثی تأثیری نداشته است. نتایج نشان داد در افرادی که ناگویی هیجانی داشته‌اند، دریافت یا عدم دریافت آموزش تفاوت زیادی ایجاد نکرده است اما درباره افراد بدون ناگویی هیجانی تفاوت بیشتری مشاهده می‌شود. البته این مقدار اثر تعاملی در حد معنی‌داری نبوده است. طبق نتایج (Turpyn and Chaplin (2015 آموزش ذهن‌آگاهی کوتاه‌مدت با ابراز هیجان منفی کمتر و ابراز هیجان مثبت بیشتر در ارتباط است و بر یادآوری واژه‌های خنثی تأثیر چندانی نداشته است. نتیجه حاضر در تضاد با نتیجه (Semple, Reid and Miller (2005 است که نشان دادند ذهن‌آگاهی باعث افزایش توجه به محرک‌های خنثی می‌شود. هرچند که نتایج در این زمینه نشان داد آموزش کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی بر میزان یادآوری واژه‌های دارای بار عاطفی خنثی در افراد بدون ناگویی هیجانی تفاوت بیشتری ایجاد کرده است.

هر پژوهشی مبتنی بر اهداف و روش پژوهش از ابتدای انتخاب موضوع، تا انجام مراحل پژوهش نظری، اجرا، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری با موانع و محدودیت‌هایی مواجه می‌گردد. هرچند که در مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی همواره یکی از مهم‌ترین مسائل انتخاب تصادفی است اما در این مطالعه به علت عدم دسترسی به نمونه کافی و مورد نظر از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. اما برای رعایت موازین روش‌شناسی، هنگام تقسیم‌بندی گروه‌ها انتصاب تصادفی انجام گرفت. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر تک جنسیتی (دختران) بودن نمونه مورد مطالعه و منحصر بودن آن به حوزه تحصیلی، آن هم در یک مقطع خاص بود که طبیعتاً نمی‌تواند معرف کل دانش‌آموزان کشور باشد. همچنین محدودیت دیگر عدم دسترسی مستمر به آزمودنی‌های پژوهش بود. از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر، استفاده از ابزار خودگزارشی در سنجش ناگویی هیجانی بود. محدودیت مهم دیگر پژوهش حاضر، عدم برخورداری از گروه گواه منفی (برای مثال، برخورداری از گروه دیگری که از جلسات مشاوره یا آموزش‌های روان‌شناختی دیگر بهره بگیرند) بود، که به دلیل محدودیت وقت و امکانات میسر نشد.

پژوهش حاضر، مطالعه‌ای مقدماتی پیرامون بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر حوزه‌های هیجانی و شناختی افراد با و بدون ناگویی هیجانی بود؛ انگاره‌های مطرح‌شده در راستای نتایج این مطالعه

نیز تنها در حد فرضیه‌هایی هستند که نیاز به انجام مطالعات بیشتر در این زمینه را محسوس می‌سازد. با توجه به محدودیت‌ها و شرایط پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود: به منظور قدرت تعمیم داده‌ها، پژوهش حاضر در نمونه‌های دیگر با سن، جنس، سطح تحصیلی مختلف و با حجم بالاتر تکرار شود و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود. در پژوهش‌های آتی ابزارهای دقیق‌تری نیز در کنار پرسشنامه، برای سنجش ناگویی هیجانی مورد استفاده قرار گیرد. در پژوهش‌های آتی دوره‌های زمانی مشخصی برای پیگیری ثبات یا عدم ثبات نتایج لحاظ شود. برای سنجش دقیق میزان تأثیر ذهن‌آگاهی به نسبت سایر آموزش‌ها و درمان‌ها در چارچوب همین طرح از گروه گواه منفی نیز استفاده شود. تکرار طرح با استفاده از تصاویر، داستان یا اصوات با بار عاطفی مختلف و یا تکالیف شناختی دیگر می‌تواند راهگشای شناسایی الگوی پردازش اطلاعات در افراد ناگویی هیجانی باشد. یافته‌های این مطالعه می‌تواند فراهم‌کننده اطلاعات پایه برای پژوهش‌های گسترده‌تر در زمینه مشکلات افراد دارای ناگویی هیجانی باشد. به عنوان نمونه می‌توان با به کارگیری آزمون‌ها و مقیاس‌های معتبر و استاندارد در حوزه وضعیت هیجانی ویژگی‌های شخصیتی و سایر متغیرهای زمینه‌ای و واسطه‌ای در شکل‌گیری سازه ناگویی هیجانی افراد را شناسایی و تبیین کرد. نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند در مدارس، دانشگاه‌ها و کلینیک‌های روان‌شناسی به منظور برنامه‌های کاهش هیجان‌ات منفی به عنوان روشی مقرون به صرفه در زمان و هزینه به کار برده شود. همچنین این نتایج می‌تواند نیاز توجه بیشتر مدارس را به برنامه‌های غربال‌گری، مداخله و مدیریت هیجان برای دانش‌آموزان تبیین کند.

سهم مشارکت نویسندگان: مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم معصومه نظری در گروه روانشناسی دانشگاه زنجان، به راهنمایی دکتر مجید یوسفی افراشته و مشاوره دکتر ذکرااله مروتی می‌باشد؛ همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه مشارکت‌کنندگان در پژوهش اعلام می‌دارند.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- 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.

- Azizi, R., Yousefi Afrashte, M., Morovati, Z., & Elahi, T. (2018). The effect of mindfulness training in positive and negative emotions and emotion complexity study of changes over time. *Applied Psychological Research Quarterly*, 9(1), 39-58. [Persian]
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109940.
- Bailey, P. E., & Henry, J. D. (2007). Alexithymia, somatization and negative affect in a community sample. *Journal of Psychiatry*, 150(1), 13-20.
- Besharat, M. A. (2009). Alexithymia and interpersonal problems. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 10(1). [Persian]
- Besharat, M. (2013). Mediation effect of self-regulation on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Journal of Psychological Achievements*, 20(2), 19-38. [Persian]
- 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(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.
- 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.
- Didonn, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer Science, Business Media, LLC.
- 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.
- Garrison, K. E., & Schmeichel, B. J. (2019). Effects of emotional content on working memory capacity. *Cognition and Emotion*, 33(2), 370-377.
- 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, N. P., Bos, E. H., Wit, E. C., & de Jonge, P. (2017). The association between positive and negative affect at the inter and intra-individual level. *Personal Individ Differ*, 105, 252-256.
- Gross, J. J. (2002). *Wise emotion regulation*. In: L. Feldman-Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling*. New York: The Guilford Press.
- Hatami, J., Khorshidi, M. M., Bahramiehsan, H., Rahimi, S. A., & Hatami, A. J. (2013). Role of level processing and mood congruence in emotional words recognition in people with alexithymia. *Journal of Applied Psychology*, 1(25), 69-83. [Persian]
- 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.

- Hill, K., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, 12, 81-90.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., et al. (2007) A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*, 33, 11-21.
- Kano, M., Hamaguchi, T., Itoh, M., Yanai, K., & Fukudo, S. (2007). Correlation between alexithymia and hypersensitivity to visceral stimulation in humans. *Pain*, 132, 252-263.
- Khodai, A., Bagheri, M., & Khosropour, F. (2020). The Relationship between Mindfulness, Self-differentiation and Borderline personality traits with the mediation role of Alexithymia. *Journal of Psychological Achievements*, 27(2), 49-68. [Persian]
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002) Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging Meant Health*, 6, 275-281.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Wolver, R. Q. (2006). *Mindfulness-based approaches to eating disorders*. In Baer, R. (Ed.) *Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support*, San Diego, CA: Elsevier.
- Le, N. H., Ramos, M. A., & Muñoz, R. F. (2007). The relationship between alexithymia and perinatal depressive symptomatology. *J Psychosom Res*, 62, 215-222.
- Loas, G., Baelde, O., & Verrier, A. (2015). Relationship between alexithymia and dependent personality disorder: A dimensional analysis. *Psychiatry Research*, 225(3), 484-488.
- López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common predictors of affect in the general population. *Mindfulness*, 1-8.
- Luminet, O., Vermeulen, N., Demaret, C., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2006). Alexithymia and levels of processing: Evidence for an overall deficit in remembering emotion words. *Journal of Research in Personality*, 40, 713-733.
- Martinez-Sanchez, F., Ato, G., & Mortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia state or trait? *Span J Psychol*, 6(1), 51-59.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.
- Mokhlesin, M., Ahadi, H., Bakhtiari, J., Ahmadizadeh, Z., & Kasbi F. (2015). Persian norms for affective dimensions and lexico semantic features of words. *Koomesh*, 17(1), 60-76. [Persian]
- Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007) Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motiv Emotion*, 31, 271-283.
- Parker, J. D., Keefer, K. V., Taylor, G. J., & Bagby, R. M., (2008). Latent structure of the alexithymia construct: A taxometric investigation. *Psychol. Assess*, 20, 385-396.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 91-98.

- Ricciardi, L., Demartini, B., Fotopoulou, A., & Edwards, M. J. (2015). Alexithymia in neurological disease: A review. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 27, 179-187.
- Semple, R. J. Reid, E. F. G. & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: an open trial of mindfulness training in anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19, 379-392.
- 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.
- Shahgholian, M., Moradi, A., & Kafee, M. (2007). Relationship of alexithymia with emotional expression styles and general health among university students. *IJPCP*, 13(3), 238-248. [Persian]
- Siegel, R. D. (2010). *The mindful solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford press.
- Suslow, T., Kersting, A., & Arolt, V. (2003). Alexithymia and incidental learning of emotional words. *Psychol Rep*, 93(3), 1003-1012.
- Taylor, G. J. (1987). *Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis*. Madison, CT: International University Press.
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2015). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246-254.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2006). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117.
- Zare, H., & Mohammadi Garegozlo, R. (2017). Alexithymia and decision making styles: A study of the relation between both constructs in a nonclinical group. *Neuropsychology*, 2(7), 63-78. [Persian]
- Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517-540.
- Zysberg, L., & Raz, S. (2019). Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence. *Personality and Individual Differences*, 139, 202-207.

