



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دپارتمان روانشناسی بالینی

پایان نامه کارشناسی ارشد

### عنوان

نقش حضور ذهن و ابعاد سرشت - منش شخصیت در سبک های هویتی

### نگارنده

صوفی مرادی

### استاد راهنما

پروفسور پروانه محمدخانی

### استاد مشاور

دکتر بهروز دولتشاهی

بهمن ۱۳۹۱

شماره ثبت: ۲۴۸ - ۲۰۰

**هیچ آدمی نیست که همه چیز را بداند، ولی  
آدمهایی هستند که همه چیز را بفهمند، تقدیم به  
پدر و مادرم که فهمیدند مرا**

اگر بریزی بحر را در کوزه ای  
چند گنجر فسق یک روزه ای

**با سپاس فراوان از زحمات بی دریغ استاد راهنما و  
استاد مشاور گرامیم و تمام دوستان عزیزم که  
یاریگر من در این راه بودند.**

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی نقش حضور ذهن و ابعاد شخصیتی در سبک های هویتی و تعیین واریانس قابل پیش بینی توسط این دو متغیر از سبک های هویت بود.

**روش بررسی:** مطالعه از نوع توصیفی و تحقیقات همبستگی بود. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۲۳ نفر (دختر: ۱۲۰، پسر: ۱۰۳) از دانشجویان دانشگاه های تهران بودند. که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه های سرشت و منش کلونینجر، مقیاس حضور ذهن براون و رایان و پرسشنامه سنجش سبک هویت بروزنسکی، صورت گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS، صورت گرفت.

**یافته ها:** یافته های پژوهش بیانگر این بود که بین حضور ذهن صفتی و سبک هویت اطلاعاتی ( $r = 0.15$ ) و  $p < 0.05$ )، هنجاری ( $r = 0.35$  و  $p < 0.01$ )، اجتنابی / سردرگم ( $r = -0.31$  و  $P < 0.01$ )، مقیاس تعهد ( $r = 0.38$  و  $p < 0.05$ ) رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین حضور ذهن و ابعاد سرشتی؛ نوجویی ( $r = -0.32$  و  $p < 0.01$ )، آسیب پرهیزی ( $r = -0.32$  و  $p < 0.05$ )، وابستگی به پاداش ( $r = 0.14$  و  $p < 0.05$ ) و ابعاد منشی؛ خود راهبری ( $r = 0.45$  و  $p < 0.01$ ) و همکاری ( $r = 0.36$  و  $p < 0.01$ ) رابطه ای معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سه بعد خود راهبری، خود فراروی و نوجویی به همراه حضور ذهن ۳۵ درصد از واریانس مقیاس تعهد هویت و حضور ذهن، خود فراروی، همکاری و نوجویی، ۲۶ درصد از واریانس سبک هویت هنجاری را به گونه ای معنادار پیش بینی می کنند.

**نتیجه گیری:** یافته های پژوهش حاضر رابطه بین حضور ذهن و سبک های هویتی و ابعاد زیستی - روانی شخصیت را تایید می کنند؛ و همچنین نشان داده شد که حضور ذهن می تواند به همراه ابعاد شخصیتی واریانس معنادار از مولفه تعهد هویت و سبک هویت هنجاری را پیش بینی کند. بنابراین رابطه حضور ذهن با سبک های هویتی را باید مورد توجه قرار داد.

**کلید واژه ها:** حضور ذهن، ابعاد سرشت - منش شخصیت، سبک های هویت

## فهرست مطالب

### صفحه

### عنوان

#### فصل ۱: کلیات تحقیق

۲	۱-۱. مقدمه
۶	۱-۲. بیان مسئله
۱۱	۱-۳. اهمیت و ضرورت
۱۳	۱-۴. متغیرها
۱۳	۱-۴-۱. حضور ذهن
۱۳	۱-۴-۲. شخصیت
۱۴	۱-۴-۳. سبک هویت
۱۶	۱-۵. اهداف پژوهش
۱۷	۱-۶. فرضیه‌ها

#### فصل ۲: پیشینه تحقیق

۱۹	۲-۱. مقدمه
۲۰	۲-۲. تعریف هویت
۲۳	۲-۲-۱. رویکرد خود ساخت گرایی
۲۴	۲-۲-۲. رویکرد خود اکتشافی
۲۶	۲-۲-۳. دیدگاه اریکسون
۲۶	۲-۲-۴. دیدگاه مارسیا

- ۲۸-۲-۵ دیدگاه بروزنسکی-----
- ۳۰-۲-۳ شخصیت-----
- ۳۰-۲-۳-۱ مقدمه-----
- ۳۱-۲-۳-۲ رویکردهای زیست شناختی شخصیت-----
- ۳۲-۲-۳-۳ مدل سه بعدی (آیزنک)-----
- ۳۴-۲-۳-۴ نظریه حساسیت- تقویت (جفری گری)-----
- ۳۵-۲-۳-۵ مدل پنج عاملی (مک کرا و کاستا)-----
- ۳۷-۲-۳-۶ مدل هفت عاملی روانی- زیست شناختی رابرت کلونینجر-----
- ۳۸-۲-۳-۶-۱ آسیب پرهیزی-----
- ۳۹-۲-۳-۶-۲ نوجویی-----
- ۴۰-۲-۳-۶-۳ وابستگی به پاداش-----
- ۴۱-۲-۳-۶-۴ پشتکار-----
- ۴۳-۲-۳-۶-۵ خود راهبری-----
- ۴۳-۲-۳-۶-۶ همکاری-----
- ۴۴-۲-۳-۶-۷ خود فراروی-----
- ۴۵-۲-۴ حضور ذهن-----
- ۴۶-۲-۴-۱ تعریف حضور ذهن-----
- ۴۸-۲-۴-۲ تاریخچه-----
- ۴۹-۲-۴-۳ حضور ذهن صفتی و حضور ذهن وضعیتی-----
- ۵۰-۲-۴-۴ مکانیسم‌های اثرگذاری حضور ذهن-----



- ۲-۴-۴-۱. افزایش آگاهی فراشناختی، تمرکز زدایی، پردازش دوباره، گسلش ----- ۵۱
- ۲-۴-۴-۲. کاهش نشخوار فکری ----- ۵۲
- ۲-۴-۴-۳. کنترل توجه ----- ۵۲
- ۲-۴-۴-۴. توجه کردن به شیوه غیر قضاوتی ----- ۵۳
- ۲-۴-۴-۵. پذیرش ----- ۵۳
- ۲-۴-۵. نوروسایکولوژی و حضور ذهن ----- ۵۴
- ۲-۵. بررسی متون ----- ۵۵

### فصل ۳: روش شناسی

- ۳-۱. نوع مطالعه ----- ۶۴
- ۳-۲. جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری ----- ۶۵
- ۳-۳. روش جمع آوری داده‌ها ----- ۶۶
- ۳-۴. ابزارها ----- ۶۶
- ۳-۴-۱. پرسشنامه سرشت و منش کلونینجر ----- ۶۶
- ۳-۴-۲. مقیاس حضور ذهن ----- ۶۷
- ۳-۴-۳. پرسشنامه سنجش سبک هویت ----- ۶۷
- ۳-۵. روش اجرا ----- ۶۹
- ۳-۶. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ----- ۷۰
- ۳-۷. ملاحظات اخلاقی ----- ۷۰

## فصل ۴: توصیف و تحلیل داده ها

- ۴-۱. یافته های توصیفی ----- ۷۳
- ۴-۲. بررسی فرضیه های پژوهش ----- ۷۸
- ۴-۲-۱. فرضیه اول: بین حضور ذهن و سبک های هویتی رابطه وجود دارد ----- ۷۸
- ۴-۲-۲. فرضیه دوم: بین حضور ذهن و ابعاد سرشت - منش شخصیت رابطه وجود دارد ----- ۷۹
- ۴-۲-۳. فرضیه سوم: بین سبک های هویتی و ابعاد سرشت - منش شخصیت رابطه وجود دارد ----- ۸۰
- ۴-۲-۴. فرضیه چهارم: حضور ذهن و ابعاد سرشت - منش شخصیت و آریانس معناداری از سبک های هویت را پیش بینی می کنند ----- ۸۲

## فصل ۵: بحث و نتیجه گیری

- ۵-۱. حضور ذهن و شخصیت ----- ۸۸
- ۵-۲. حضور ذهن و سبک های هویتی ----- ۹۱
- ۵-۳. سبک های هویتی و ابعاد سرشت - منش شخصیت ----- ۹۳
- ۵-۴. نتیجه گیری ----- ۹۴
- ۵-۵. محدودیت ها ----- ۹۵
- ۵-۶. پیشنهادات ----- ۹۶

## فصل اول

### کلیات پژوهش

## ۱-۱. مقدمه

اریکسون<sup>۱</sup> (۱۹۶۰، ۱۹۵۰) اولین فردی بود که هویت<sup>۲</sup> را به عنوان پیشرفت مهم شخصیت نوجوان و گام مهم به سمت تبدیل شدن به بزرگسال ثمربخش و خوشحال تشخیص داد. تشکیل هویت عبارتست از اینکه مشخص کنید چه کسی هستید، برای چه چیزهایی ارزش قائلید و اینکه تصمیم گرفته‌اید چه مسیری را در زندگی دنبال کنید (برک، ۲۰۰۱).

هویت مؤلفه‌های متعددی دارد (رگو، مارسیا، سلوگوسکی، ۱۹۸۳) که شامل ویژگی‌های جنسی، فیزیکی، اجتماعی، روان‌شناختی، اخلاقی، شغلی و آرمانی می‌باشد. که این‌ها مجموعاً کلیت هر فرد را شکل می‌دهند (رایس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

قبل از فرآیند هویت‌یابی، رفتارهای فرد تحت تسلط عوامل بیرونی قرار دارد؛ فرد به مطالبات موقعیتی نسبتاً اضطراری و نسبت به اجبار دیگران واکنش نشان می‌دهد و یا از آن‌ها تبعیت می‌کند. در طول فرآیند رشد هویت، فرد، استانداردها، اهداف و ارزش‌های افراد مهم زندگی خود از جمله والدین را درونی کرده و بازنمایی می‌کند. چون فرد ممکن است ارزش‌های درون فکنی شده را از آن خود نداند، انگیزه اعمال و رفتار او را مسائلی چون احساس گناه، اضطراب و تایید درونی تشکیل دهد. زمانی فرد به یکپارچگی می‌رسد که ارزش‌ها و استانداردها را در بطن حس خویشتنش جذب کند. به صورتی که استانداردها، ارزش شخصی پیدا می‌کنند و اعمال فرد نیز جنبه ارادی و خودگردان می‌یابد (بروزنسکی، ۱۹۹۷؛ به نقل از رایس، ۲۰۰۱). جیمز مارسیا (۱۹۸۰، ۱۹۶۶) یکی از پژوهشگران حوزه‌ی هویت‌یابی، چهار وضعیت هویتی را توصیف می‌کند: دست‌یابی به

---

<sup>۱</sup> Erikson.E.H

<sup>۲</sup> Identity

<sup>۳</sup> Rice

هویت<sup>۴</sup> / تعلیق هویت<sup>۵</sup> / هویت زودرس<sup>۶</sup> / پراکندگی هویت<sup>۷</sup> (مارسیا، ۱۹۸۷؛ به نقل از شولتز ۲۰۰۹؛ رایس، ۲۰۰۱).

این وضعیت‌ها بر اساس وجود یا عدم وجود یا عدم تعهدات تثبیت شده و دوره کاوش‌گری و تصمیم‌گیری تعیین می‌شود. اریکسون (۱۹۶۸) معتقد بود که یکی از مراحل اساسی رشد شخصیت انسان با بحران هویتی مشخص می‌شود.

گروهی از محققان بر اهمیت تأثیرات مؤلفه‌های شخصیت بر تحول هویت تأکید می‌کنند (نقل از گروتوانت<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷). گروتوانت مدلی برای شکل‌گیری هویت ارائه می‌کند که چهار حوزه شخصیتی را که به نظر می‌رسد با رشد هویت ارتباط داشته باشند را بیان می‌کند. این حوزه‌ها عبارتند از انعطاف‌پذیری<sup>۹</sup>، گشودگی نسبت به تجربه<sup>۱۰</sup>، عزت‌نفس<sup>۱۱</sup> و خودکنترلی<sup>۱۲</sup>.

رویکردهای مختلفی نسبت به شخصیت وجود دارد. که پرنفوذترین آن‌ها رویکرد عاملی و صفات به شخصیت می‌باشد. نظریه شخصیت کلونینجر<sup>۱۳</sup> جزو نظریه‌های جدید شخصیت است که بر اساس مدل زیستی-روانی<sup>۱۴</sup> می‌باشد. این نظریه شامل ۴ بعد سرشتی<sup>۱۵</sup> (نوجویی<sup>۱۶</sup>، پرهیز از آسیب<sup>۱۷</sup>، پاداش وابسته<sup>۱۸</sup> و پشتکار<sup>۱۹</sup>) و ۳ بعد

---

<sup>۴</sup> Achievement Identity  
<sup>۵</sup> moratorium identity  
<sup>۶</sup> foreclosure identity  
<sup>۷</sup> diffusion identity  
<sup>۸</sup> Grotevant  
<sup>۹</sup> flexibility  
<sup>۱۰</sup> openness to experiences  
<sup>۱۱</sup> self- esteem  
<sup>۱۲</sup> self- control  
<sup>۱۳</sup> Cloninger, C. R  
<sup>۱۴</sup> psychobiological  
<sup>۱۵</sup> temperament  
<sup>۱۶</sup> Novelty seeking (NS)  
<sup>۱۷</sup> Harm avoidance (HA)  
<sup>۱۸</sup> Reward dependence (RD)  
<sup>۱۹</sup> Persistence (Per)

منشی<sup>۲۰</sup> (خود راهبری<sup>۲۱</sup>، همکاری<sup>۲۲</sup>، خود فرا روی<sup>۲۳</sup>) می‌باشد. ابعاد مربوط به منش وابسته به ژنتیک فردی می‌باشد و در اوایل رشد آشکار می‌شود؛ و ۳ بعد منشی مربوط به تفاوت‌های فردی در مکانیسم‌های یادگیری می‌باشد؛ و به تفاوت‌های فردی در ادراک خود، اهداف و ارزش‌ها اشاره دارد، که در طول مراحل رشد و در گذار زندگی شکل می‌گیرند (دی فرات<sup>۲۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۰).

در پژوهشی که توسط راشتون و اروین (۲۰۰۹) صورت گرفته است بین مدل زیستی - روانی شخصیت کلونینجر با مدل‌های پنج عاملی شخصیت، کتل<sup>۲۵</sup>، و آیزنک<sup>۲۶</sup> همبستگی بالایی مشاهده شده است.

در سال‌های اخیر تمرین‌های سنتی و باستانی آگاه بودن از تجربه حسی در لحظه حال - حضور ذهن داشتن<sup>۲۷</sup> - جایی مناسب در میان درمانگران، معلمان و جمعیت عمومی برای بحث و مناقشه یافته است (کابات زین، ۲۰۰۳؛ جرمر و دیگران، ۲۰۰۵؛ اپستین، ۱۹۹۹؛ بیشاپ و دیگران، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیگل، ۲۰۰۷).

در بسیاری از فرهنگ‌ها در طول تاریخ و همچنان در دنیای مدرن کنونی هم شرق و هم در غرب می‌توانیم این را ببینیم که تمرین کردن زندگی در حال به عنوان یک روش موثر برای بهزیستی ذهنی، جسمانی و حتی در روابط بین فردی توصیه می‌شود (کورن فیلد، ۲۰۰۸). همچنین پژوهش‌های انجام شده در این زمینه از اثرات مثبتی که حضور ذهن داشتن و توجه به لحظه حال، بدون قضاوت کردن درباره آن، باعث بهبود عملکرد سیستم

---

<sup>۲۰</sup> character  
<sup>۲۱</sup> Self-directedness  
<sup>۲۲</sup> cooperativeness  
<sup>۲۳</sup> Self-Transcendence  
<sup>۲۴</sup> De Fruyt, F  
<sup>۲۵</sup> cattle  
<sup>۲۶</sup> Eysenck  
<sup>۲۷</sup> mindfulness

ایمنی، افزایش حس متانت و شفافیت ذهنی و حتی بهبود سطح همدلی و روابط بین فردی می‌شود، حمایت می‌کنند (دیویدسون و دیگران، ۲۰۰۳؛ سیگل<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۷).

جان کابات زین<sup>۲۹</sup> (۱۹۹۳)، حضور ذهن<sup>۳۰</sup> را این‌گونه تعریف می‌کند: «حضور ذهن عبارتست از توجه کردن به لحظه حال که به صورت هدفمند و بدون قضاوت صورت می‌گیرد». در تعریف جدید از حضور ذهن که متخصصان در آن به اجماع رسیده‌اند، حضور ذهن را به عنوان یک فرآیند تنظیم توجه در راستای رسیدن به یک کیفیت آگاهی کلی برای تجربه حاضر و کیفیتی مرتبط با تجربه فرد از یک جهت‌گیری کنجکاوانه، باز بودن تجربی و پذیرش می‌دانند. ما حضور ذهن را بیشتر به مانند یک فرآیندی از رسیدن به یک بینش درباره ماهیت ذهن خود و پذیرش یک دیدگاه غیر محوری نسبت به افکار و احساسات می‌دانیم چنانکه آن‌ها می‌توانند به صورت ذهنی (در مقابل عینی) و با ماهیت گذرا (در مقابل پایدار) تجربه شوند. (بیشاپ و دیگران، ۲۰۰۴، نقل از دیدونا، ۲۰۰۹). بنابراین به نظر می‌رسد که اندازه‌گیری حضور ذهن به عنوان یک متغیر اصلی در مداخلات بالینی، یا متغیر تعدیل‌کننده و حتی به عنوان صفت شخصیتی مفید باشد (والاچ و همکاران، ۲۰۰۶).

---

<sup>۲۸</sup> Siegel, D. J

<sup>۲۹</sup> Kabat-Zinn, J

<sup>۳۰</sup> mindfulness

## ۲-۱. بیان مسئله

۲۵۰۰ سال قبل بر روی دیوار معبد خدای روشنایی در دلفی حک شده بود که «خودت را بشناس»، که آن جا برای یونانی‌ها مرکز جهان بود (اسنل، ۱۹۸۲؛ نقل از ورنی، ۲۰۰۶). ما این گونه به سمت شناختن خود حرکت می‌کنیم که به سؤال‌هایی مانند اینکه ما کی هستیم، و چگونه خود را در ارتباط با دیگران می‌بینیم، پاسخ دهیم. که با دور راه مجزا دست به این کار می‌زنیم:

۱- با «آگاهی مستقیم از تجربیات درونی» که به صورت تجربه‌های ذهنی از حس‌ها و عملکرد بدن و افکار و هیجان‌اتی که به گونه‌ای درونی شکل می‌گیرند، تعریف می‌شود.

۲- ما به میزانی از دانش درباره خود با «مشاهده خودمان به عنوان یک شیء<sup>۳۱</sup>» (ابژه) با اتخاذ موضعی که در آن خودمان را از فعالیت‌هایمان جدا می‌کنیم می‌رسیم. (یاکوبسن، ۱۹۶۴؛ نقل از ورنی، ۲۰۰۶).

دوره هویت یابی، دوره‌ای از رشد است که در آن فرد با حل کردن تعارض‌های خود در مورد بدن و وضعیت جسمانی خود، استقلال هیجانی از والدین بزرگ‌سالان دیگر، کسب نقش جنسی اجتماعی مردانه یا زنانه، کسب روابط جدید و پخته‌تر با افراد هم‌سن هر دو جنس، میل به اتخاذ رفتار اجتماعی مسئولانه و کسب آن، کسب مجموعه‌ای از ارزش‌ها و نظام اخلاقی به عنوان راهنمای رفتاری، آمادگی برای حرفه‌ی درآمدزا، آمادگی برای ازدواج و تشکیل خانواده درگیر می‌باشد (هاویگ هرست، ۱۹۷۲؛ نقل از رایس، ۲۰۰۱).

سوونز، بروزنسکی، بیرز و گوسنر (۲۰۰۵) معتقدند که تفاوت بین عامل‌های شخصیتی و سبک‌های هویتی در عامل‌های شخصیتی مرکزی و سطحی می‌باشد (آسن دورف و ون آکن، ۲۰۰۵؛ نقل از دیوریز، ۲۰۰۶). صفات هسته‌ای (مانند پنج عامل شخصیتی) بر اساس تفاوت‌های ژنتیکی و یا تجربیات دوران کودکی و حساسیت‌ها و

---

<sup>۳۱</sup> object



واکنش‌ها نسبت به تجربیات اجتماعی در دوران بعدی زندگی است. در مقابل صفات سطحی مانند سبک‌های هویتی قابل انعطاف‌تر بوده و تأثیر پذیر از فرآیند رشدی فرد می‌باشد. در همین راستا پژوهش‌های رشدی و شخصیت معاصر نشان داده‌اند که چگونه عامل‌های شخصیتی پردازش اطلاعات و همچنین عملکرد افراد و سازگاری آن‌ها در زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مک کرا و کاستا، ۱۹۹۷، روبرتسی<sup>۳۲</sup>، کاپسی، مافیت، ۲۰۰۱).

بر اساس نظر بروزنسکی<sup>۳۳</sup> (۱۹۹۰)، گشودگی نسبت به تجربه یک عامل شخصیتی بسیار مهم در تعیین تفاوت‌های فردی در سبک‌های هویتی است. افراد با جهت‌گیری سبک هویتی اطلاعاتی<sup>۳۴</sup>، ویژگی‌هایی چون گشودگی نسبت به تجربه را دارند، در حالی که افراد با جهت‌گیری هنجاری<sup>۳۵</sup> نسبت به اطلاعاتی که نظام ارزشی و تصویر خود آن‌ها را تهدید می‌کند، بسته هستند.

جان کابات زین (۱۹۹۴) حضور ذهن را راهی برای ایجاد تغییر جهت و کیفیت زندگی، که شامل رابطه یا خانواده، کار و جهان بزرگ‌تر و مهم‌تر از همه رابطه با خویشان خودمان معرفی می‌کند. مطالعات زیادی در رابطه با اثربخشی تمرینات حضور ذهن بر روی سلامت روان و درمان اختلالات روانی صورت گرفته و اثرگذاری آن نشان داده شده است. همچنین مطالعاتی نیز به دنبال مطالعه حضور ذهن به عنوان یک ویژگی شخصیتی و یا عامل پیش‌بینی کننده بوده‌اند (بیر و دیگران، ۲۰۰۶؛ براون و رایان، ۲۰۰۳؛ کارداسیتو و دیگران، ۲۰۰۸؛ شاپیرو، ۲۰۰۷؛ فرون و دیگران، ۲۰۰۹؛ نقل از دیدونا<sup>۳۶</sup>، ۲۰۰۹). عادت نادیده گرفتن زمان حال

---

<sup>۳۲</sup> Roberts, B

<sup>۳۳</sup> Berzonsky, M. D

<sup>۳۴</sup> informational identity style

<sup>۳۵</sup> normative identity style

<sup>۳۶</sup> Didonna, Fabrizio

منجر به کاهش فراگیر آگاهی از زندگی مان می‌شود. که این‌ها شامل فقدان آگاهی و درک ذهن خودمان و چگونگی تأثیر ادراک‌هایمان بر رفتارهایمان می‌باشد (کابات زین، ۱۹۹۴).

حضور ذهن را می‌توانیم به مانند صفاتی همچون غیر قضاوتی بودن<sup>۳۷</sup> و گشودگی<sup>۳۸</sup> در نظر بگیریم. حضور ذهن باز بودن نسبت به تجارب ذهنی می‌باشد. حضور ذهن بر له یا علیه هیچ چیزی نمی‌باشد، در حضور ذهن هیچ تلاشی برای اضافه کردن یا کاستن، بهبود بخشیدن یا تغییر وجود ندارد حضور ذهن همیشه به عنوان یک توانایی بالقوه وجود دارد، ولی ممکن است که افراد همیشه یا اغلب از آن استفاده کنند. زمانی که افراد توسط عادت‌های ادراکی، فکری، احساسی و رفتاری محبوس شده باشند ممکن است این توانایی را تشخیص ندهند و یا نتوانند از آن استفاده کنند (کابات زین، ۲۰۰۳).

پژوهش‌های زیادی در رابطه با حضور ذهن هم به عنوان صفت<sup>۳۹</sup> یا زمینه ساز و هم در جایگاه تمرینات مداخله ای صورت گرفته است؛ و معنادار بودن رابطه و نتایج درمانی حضور ذهن را مشخص کرده‌اند.

اریکسون (۱۹۶۸) دو جزء خود (self) و من (ego) فرد را در شکل‌گیری یک احساس یکپارچه و باثبات هویتی و نایل شدن به شناخت خود در تعامل می‌داند (ورنی، ۲۰۰۶). اریکسون معتقد است که شکل‌گیری هویت به تدریج از تجربیاتی که توسط خود فرد ادراک می‌شود به سمت ادغام و ترکیب شدن با من فرد پیش می‌رود.

ورنی<sup>۴۰</sup> (۲۰۰۰) معتقد است که فعل و انفعالاتی که بین خود و من شخص وجود دارد، در جلسات حضور ذهن هم دیده می‌شود. مواردی مانند حس‌های بدنی، هیجانات، افکار، قضاوت‌ها، بی‌طاقتی‌ها، امیال و هوس‌ها،

---

<sup>۳۷</sup> Non-judgmental

<sup>۳۸</sup> Openness

<sup>۳۹</sup> trait

<sup>۴۰</sup> Verni, K

بیزاری‌ها، ناکامی‌ها، برانگیختگی‌ها، ملالت‌ها، خیالات، انتظارات و... بنابراین او فرض می‌کند جلسات حضور ذهن که در آن فرد با حفظ توجه لحظه به لحظه به تجربیات خود و با پذیرا و غیر قضاوتی بودن نسبت به چیزهایی که در حال تجربه است، به فرآیند ادغام و ترکیب تجربیات خود با من کمک می‌کند؛ و اثرات مثبت بر روی رشد هویت فرد و افزایش ثبات روان‌شناختی او دارد (ورنی، ۲۰۰۶).

نشانه‌هایی وجود دارد مبنی بر اینکه رابطه حضور ذهن صفتی<sup>۴۱</sup> (زمینه ساز<sup>۴۲</sup>)، و هیجان‌ناپذیری و دیگر شاخص‌های سلامت ذهنی را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن عوامل اجتماعی و یا واریانس مشترکی که صفات شخصیتی عمومی مانند روان رنجور خویی<sup>۴۳</sup> و برونگرایی<sup>۴۴</sup> که اثرات آن‌ها بر روی بهزیستی هیجانی نشان داده شده است، توضیح داد (براون، رایان، ۲۰۰۳).

همچنین با توجه به پیشینه پژوهشی که در رابطه با تأثیرات ویژگی‌های شخصیتی در هویت‌یابی وجود دارد، و با توجه به اینکه هویت‌یابی یک فرآیند طولانی و زمان‌بر در زندگی افراد است، و نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان‌شناختی افراد در زندگی آتی دارد؛ و اینکه یکی از مراحل گذار اساسی رشد بوده و می‌بایست به صورت سازگارانگی طی شود تا فرد بتواند به درکی روشن از خود، ارزش‌ها، عقاید و نگرش‌های خود برسد. چنانچه قبلاً بیان شد عوامل زیادی وجود دارند که بر روی فرآیند هویت‌یابی تأثیرگذارند تا جوان به سرمقصد هویتی‌اش نائل آید. گذار موفق از این فرآیند و دست‌یابی به هویت موفق نیازمند آگاهی از این عوامل تأثیرگذار و تعیین‌کننده می‌باشد. چرا که این عوامل می‌توانند بر روی آینده فرد تأثیراتی عمیق به جای گذارند. از جمله این عوامل ابعاد سرشتی و منشی شخصیت بوده که می‌توانند واریانس معناداری از این فرآیند را تبیین کنند، و نیز حضور ذهن می‌تواند یک عاملی اساسی و تأثیرگذار باشد. با توجه به ویژگی‌های حضور ذهن؛ یعنی، توجه

---

<sup>۴۱</sup> Trait mindfulness

<sup>۴۲</sup> dispositional

<sup>۴۳</sup> neuroticism

<sup>۴۴</sup> extraversion

لحظه به لحظه به تجربیات خود، و حفظ نگرشی غیر قضاوتی و پذیرش آن چیزهایی که فرد تجربه می‌کند، که می‌تواند اثرات مثبتی بر روی رشد هویت جوانان داشته و باعث افزایش ثبات روان‌شناختی شود. بنابراین با دسترسی به این عوامل ما می‌توانیم هم شناخت خود از این فرآیند و بالتبع این شناخت با مداخلاتی به جا و به موقع تسهیل‌گر این فرآیند باشیم. با توجه به اینکه در پیشینه پژوهشی مطالعات مربوط به هویت، در هیچ مطالعه‌ای به صورت مستقیم به تعیین واریانسی که حضور ذهن و ابعاد سرشتی و منشی شخصیت از سبک‌های هویتی را تبیین می‌کنند نپرداخته‌اند، بنابراین پر شدن این شکاف پژوهشی ما را در شناخت هرچه بیشتر این پدیده‌های روانی یاری خواهد کرد. کما اینکه در این پژوهش به دنبال آن هستیم.