



Mindfulness and Psychological Well-being: Mediation of Cognitive Regulation of Emotion and Self-Compassion

Ehsan Keshtvarz Kondazi^{1*}, Elaheh Hedayati², Saeid Akhlaghali³, Zahra Ashkani⁴

1. Corresponding Author, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran. Email: Keshtvarzehsan@miau.ac.ir
2. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: elahehedayati70@yahoo.com
3. Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Allameh-Tabataba'ei, Tehran, Iran. Email: saeidakhlaghali@gmail.com
4. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran. Email: ashkanizahra46@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article History:

Received: 21 Jul 2022

Revised: 28 Aug 2022

Accepted: 07 Sep 2022

Published: 22 Oct 2024

Keywords:

Mindfulness, Psychological Well-being, Regulation of Emotion Cognition, Self-Compassion.

ABSTRACT

The objective of this study was to examine the mediating role of cognitive regulation of emotion and self-compassion in the relationship between psychological well-being and mindfulness. The research method is implemented in accordance with the purpose and the method of accumulating descriptive-correlational information. The research was all undergraduate students of Islamic Azad University Marvdasht branch University in the academic year 2018-2019, of which 386 students (205 women and 181 men) were selected by multi-stage cluster sampling method. The subjects completed psychological well-being scales (RSPWB), mindfulness (FFMQ), Self-Compassion (SCS), and Cognitive Emotion Regulation Strategies Questionnaire (CERQ). The structural equation analysis method was implemented for data analysis, utilizing SPSS (version 25) and AMOS (version 20) software. In the present study, the indirect path of mindfulness on students' psychological well-being was significant at the level of 0.12 for cognitive regulation of emotion and 0.15 for self-compassion ($P=0.001$). These findings suggest that the relationship between psychological well-being and mindfulness is mediated by the variables of cognitive regulation of emotion and compassion. According to these findings, mindfulness can affect the psychological well-being of pupils by influencing the extent of cognitive regulation of emotion and compassion.

Cite this article: Keshtvarz Kondazi, E., Hedayati, E., Akhlaghali, S., & Ashkani, Z. (2024). Mindfulness and Psychological Well-being: Mediation of Cognitive Regulation of Emotion and Self-Compassion. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(3), 293-313. doi: 10.22059/japr.2024.346088.644322.





ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی: واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود

احسان کشتورز کندازی^{۱*}، الهه هدایتی^۲، سعید اخلاق عالی^۳، زهرا اشکانی^۴

۱. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران. رایانامه:

keshtvarzeshan@miau.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: elahehedayati70@yahoo.com

۳. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: saeidakhlaghali@gmail.com

۴. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. رایانامه: ashkanizahra46@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بود. روش پژوهش برحسب هدف، کاربردی و برحسب شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که از بین آن‌ها ۳۸۶ دانشجو (۲۰۵ زن و ۱۸۱ مرد) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB)، ذهن آگاهی (FFMQ)، شفقت به خود (SCS) و پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (CERQ) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS (ویرایش ۲۵) و AMOS (ویرایش ۲۰) استفاده شد. در این پژوهش، ضریب مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق تنظیم شناختی هیجان ۰/۱۲ و از طریق شفقت به خود ۰/۱۵ به دست آمد که هر دو در سطح ($P=0/001$) معنادار هستند. این نتایج حاکی از آن است که متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را واسطه‌گری می‌کنند. براساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی با تأثیر بر میزان شکل‌گیری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۸/۰۱

کلیدواژه‌ها:

بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، شفقت به خود.

استناد: کشتورز کندازی، ا.، هدایتی، ا.، اخلاق عالی، س.، و اشکانی، ز. (۱۴۰۳). ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی: واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود. فصل‌نامه

پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۵(۳)، ۲۹۳-۳۱۳. doi: 10.22059/japr.2024.346088.644322

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.346088.644322>

© نویسنده‌گان.



۱. مقدمه

احساس بهزیستی^۱ به معنای داشتن حالت‌های مثبت و احساس رضایت‌مندی کلی از زندگی و دارای ابعاد شناختی و عاطفی است (مزلی-جانسون و همکاران^۲، ۲۰۱۹). در روان‌شناسی، بهزیستی را عملکرد مطلوب انسان تعریف کرده‌اند (یازیکی-کبادایی و اوزتمل^۳، ۲۰۲۴). بهزیستی روان‌شناختی^۴، وضعیتی مطلوب یا خوشایند و احساسی معین از تندرستی، شادی و کامیابی است (سری و چیچک^۵، ۲۰۲۱). به عقیده ریف^۶ (۲۰۱۴)، بهزیستی روان‌شناختی کوششی است که فرد برای شکوفاکردن توانمندی‌های خود به کار می‌گیرد. در مدل ریف (۲۰۱۴)، مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل خودمختاری^۷ (عمل براساس معیارهای شخصی و استقامت در مقابل فشارهای اجتماعی)، رشد فردی^۸ (کوشش مستمر برای آشکارسازی توانمندی‌های شخصی)، تسلط بر محیط^۹ (توانایی تسلط بر وقایع بیرونی)، هدفمندی در زندگی^{۱۰} (داشتن هدف و یافتن معنای زندگی)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^{۱۱} (توانایی دوست‌داشتن دیگران، داشتن رابطه گرم و قابل‌اعتماد با دیگران و نشان‌دادن علاقه به آن‌ها) و پذیرش خود^{۱۲} (پذیرش خصوصیات خود و دارا بودن دیدگاه مثبت به تمامی مؤلفه‌های درونی خود) است. برخی تحقیقات به واکاوی پیامدهای حاصل از بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند که از آن جمله می‌توان به تحقیق ریف (۲۰۱۴) اشاره کرد که در آن نشان داده شده است که بهزیستی روان‌شناختی پایین با پیامدهایی همراه است، از جمله افسردگی، رفتارهای پرخطرانه و مسائل و مشکلات اجتماعی مانند خودکشی، افکار خودکشی و ضعف در ارتباطات بین‌فردی. این در حالی است که بهزیستی روان‌شناختی بالا، نقش حائز اهمیتی در رشد و شکوفایی دارد و موجب حفظ سلامت فردی و پیشگیری از ابتلا به بسیاری از اختلال‌های روانی می‌شود (دنسن و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۹). چنان‌که آشکار است، این نکته حاکی از اهمیت مسئله بهزیستی روان‌شناختی در بین اشخاص و گروه‌های گوناگون اجتماع است و به‌نظر می‌رسد توجه به متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی با هدف صعود و رشد یک جامعه الزامی است.

«ذهن‌آگاهی»^{۱۴} به‌عنوان سازه‌ای مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا^{۱۵}، یکی از متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی است (تانگ و همکاران^{۱۶}، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی به‌سوی آراستن سازه‌هایی مانند متمرکزشدن بر احساسات و تجربه‌های روان‌شناختی وابسته به زمان حال تمایل دارد (کشت‌ورز کندازی و همکاران، ۱۴۰۱؛ فارب و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۸) و یکی از زمینه‌های در حال رشد پژوهش‌های حوزه سلامت ذهنی است (کابات-زین^{۱۸}، ۲۰۱۹؛ کارل و فیشر^{۱۹}، ۲۰۲۰). ذهن‌آگاهی در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان، فواید نهفته‌ای دارد که به‌طورکلی هم در بین پزشکان و محققان حوزه بهداشت روانی و هم در بین متخصصان بهداشت و خدمات عمومی نیز کاربرد و نقش اساسی دارد (شونین و همکاران^{۲۰}، ۲۰۱۴). همچنین چندین نظریه خودتنظیمی نیز جایگاه آگاهی و توجه را در حفظ و ارتقای کارکرد روان‌شناسی و رفتاری بازشناخته‌اند (براون و رایان^{۲۱}، ۲۰۰۳؛

1. well-being
2. Mosley-Johnson et al.
3. Yazici-Kabadayi & Öztemel
4. Psychological well-being
5. Ceri & Cicek
6. Ryff
7. autonomy
8. personal growth
9. environmental mastery
10. purpose in life
11. positive relation with others
12. self-acceptance
13. Denneson et al.
14. mindfulness
15. positive psychology
16. Tang et al.
17. Farb et al.
18. Kabat-Zinn
19. Karl & Fischer
20. Shonin et al.
21. Brown & Ryan

دسی و رایان^۱، (۲۰۰۰). به عقیده راجرز و همکاران^۲ (۲۰۲۱)، ذهن‌آگاهی دارای پنج مؤلفه مشاهده^۳ (متمرکز کردن توجه بر محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات و هیجان‌ها)، توصیف^۴ (تشریح محرک‌های بیرونی در قالب واژه‌ها)، عمل همراه با هشیاری^۵ (انجام رفتار با توجه کامل در هر لحظه از زمان)، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی^۶ (قضاوت نکردن افکار و هیجان‌ها) و غیرواکنشی بودن^۷ (واکنش نشان ندادن به افکار و هیجان‌ها) است.

تانگ و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند آموزش ذهن‌آگاهی احتمالاً برنامه‌ای امیدوارکننده است که به هم‌افزایی و تعامل ذهن و بدن و به تبع آن، دستیابی به توسعه روان‌شناختی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود. پژوهش مایرز^۸ (۲۰۱۷) نشان داد ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و افزایش ذهن‌آگاهی سبب افزایش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. مطابق نتایج پیاکوک^۹ (۲۰۱۵) معلمان لازم است از آموزش ذهن‌آگاهی با هدف بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده کنند. در یک پژوهش آزمایشی دیگر، به بررسی تأثیر آموزش برنامه شش‌هفته‌ای ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداخته شد که نتایج، این اثربخشی را تأیید کرد و در این زمینه شواهد کافی به‌دست آمد (کوه^{۱۰}، ۲۰۱۴). پژوهش کارسلی و همکاران^{۱۱} (۲۰۱۸) نیز حاکی از آن بود که ذهن‌آگاهی سلامت روان‌شناختی فرد را با تأثیر بر متغیرهایی مانند قدرت سازگارشدن، رضایتمندی از زندگی و عزت‌نفس تحت تأثیر قرار می‌دهد. در همین راستا، نتایج مطالعات عماد و همکاران (۱۳۹۶) و مایرز (۲۰۱۷) نیز مشخص کرد ذهن‌آگاهی بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸) بیانگر همبستگی مثبت و معنادار بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی است.

ذهن‌آگاهی در مسائل بین‌فردی و درون‌فردی دارای مزایایی است و موجب بهبود تنظیم شناخت هیجان^{۱۲} و افزایش تاب‌آوری می‌شود (پراکاش و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۷). در واقع ذهن‌آگاهی به داشتن روابط بین‌فردی، تنظیم شناختی هیجان‌ها، مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا و افزایش شفقت به خود^{۱۴} و همکاران کمک می‌کند (کایون و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی از طریق فرایند تنظیم توجه و آگاهی شناختی از تجربه‌های درونی و بیرونی، فرایندهای تنظیم هیجان^{۱۶} را تسهیل می‌کند (کارینگ و بیلمن^{۱۷}، ۲۰۱۹). امروزه پژوهشگران علاقه فزاینده‌ای به درک اختلال‌های هیجانی در زمینه ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان دارند. بر مبنای یافته‌های پژوهشی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، یکی دیگر از عوامل اساسی تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی و کنش‌وری موفق است و نقش مهمی در رویارویی افراد با وقایع تنیدگی‌زای زندگی ایفا می‌کند (شسلر و همکاران^{۱۸}، ۲۰۱۸؛ فراید و چپمن^{۱۹}، ۲۰۱۳؛ برانس و همکاران^{۲۰}، ۲۰۱۳). تعریف متعارف تنظیم هیجان بر فرایندهایی تأکید می‌کند که افراد با آن بر احساسات خود تأثیر می‌گذارند و آن‌ها را بیان می‌کنند (کورتیس و همکاران^{۲۱}، ۲۰۱۷). پنج بعد زیستی، روانی، شناختی (آگاهانه/ناخودآگاه)، رفتاری و اجتماعی ابعاد تنظیم شناختی هیجان است که اشخاص به‌وسیله این ابعاد، احساسات خود را رهبری

1. Deci & Ryan
2. Rogers et al.
3. observing
4. describing
5. acting with awareness
6. nonjudging of inner experience
7. nonreactivity to inner experience
8. Myers
9. Peacock
10. Koh
11. Carsley et al.
12. Regulation of Emotion Cognition
13. Prakash et al.
14. Self-Compassion
15. Cayoun et al.
16. emotion regulation
17. Karing & Beelmann
18. Schussler et al.
19. Fried & Chapman
20. Brans et al.
21. Curtiss et al.

می‌کنند و با موقعیت‌های گوناگونان کنار می‌آیند (چامیزو-نیتو و همکاران^۱، ۲۰۲۰). تنظیم شناختی هیجان به اشخاص کمک می‌کند تا با انعطاف‌پذیری بیشتری در خصوص تغییر شرایط و نیازهای حاضر که موجب تشکیل هیجان‌های تازه می‌شود، پاسخ بدهند (مالیکین و همکاران^۲، ۲۰۲۰). تنظیم شناختی هیجان را توانمندی در جهت مدیریت حالت‌های عاطفی و واکنش‌ها، در زمانی که شخص ناچار است با رویدادهای منفی مقابله کند، تعریف کرده‌اند (چو و همکاران^۳، ۲۰۱۹). این روش شناختی را به‌عنوان مسیری برای مدیریت اطلاعات تحریک‌کننده یا آزردهنده می‌دانند (مالیک و پروین^۴، ۲۰۲۳). تنظیم شناختی هیجان به تغییر در نوع، مقدار، مدت و ابراز احساسات منتهی می‌شود (یزدان‌بخش و همکاران، ۱۳۹۹). از این رو، به‌نظر می‌رسد مهارت‌های ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با این عملکرد ارتباط داشته باشند.

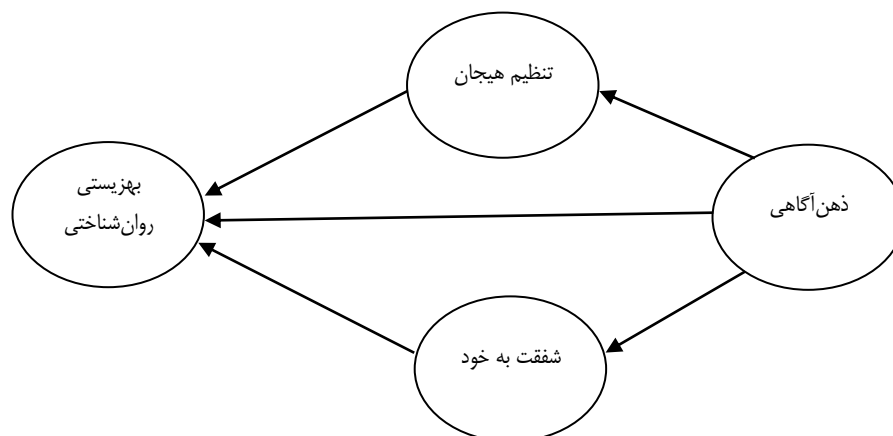
با توجه به اینکه شفقت به خود، همان چگونگی تعامل فرد با خودش در زمان آشفتگی است، احتمالاً تنظیم هیجان، مکانیسم بالقوه‌ای باشد که شفقت به خود به‌وسیله آن اقدام می‌کند (وایپ و تونگ^۵، ۲۰۲۰). شفقت به خود را راهی برای ایجاد ارتباط مهربانانه با خود در مواقع مشقت یا ناکامی تعریف کرده‌اند (بیکر و همکاران^۶، ۲۰۱۹). مؤلفه‌های کلی شفقت به خود شامل مهربانی با خود (در مقابل خودقضاوتی)، بامردم‌بودن (در مقابل انزوا) و ذهن آگاهی (در مقابل شناسایی بیش‌ازحد) است که هر یک بازتاب‌هایی برای تنظیم هیجان خواهد داشت (سیرویس و همکاران^۷، ۲۰۱۹). شواهد پژوهش هومن^۸ (۲۰۱۶) نشان می‌دهد شفقت به خود با سن و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد. نتایج پژوهش فینلای-جونز^۹ (۲۰۱۷) بیانگر وجود یک پیوستگی قوی میان شفقت به خود با جنبه‌های خاص خودتنظیمی مانند تنظیم هیجان است.

در بررسی پیشینه موجود، پژوهشی که این مدل را بررسی کرده باشد، یافت نشد. با وجود این، برخی پژوهش‌ها شباهت بیشتری با مدل حاضر داشتند. از جمله در پژوهش قره‌داغی و باقرزاده احمدآباد (۱۳۹۷) مشخص شد بین ذهن آگاهی، شفقت به خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. طبق نتایج پژوهش قره‌داغی، زمستانی و ولیئی (۱۳۹۹)، بین متغیر تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر رابطه وجود دارد. به عقیده خطیبی و یوسفی (۱۳۹۹) افزایش ذهن آگاهی سبب می‌شود دانشجویان از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان بیشتر استفاده کنند. ایانی و همکاران^{۱۰} (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی در ارتقای تنظیم شناختی هیجان مؤثر است. از منظر لیناردون^{۱۱} (۲۰۲۰) شفقت به خود، یکی از اصول اساسی مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی است. نتایج پژوهش کوچی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد ذهن آگاهی با تأثیر بر میزان شکل‌گیری عاطفه مثبت و منفی، بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. مطابق نتایج پژوهش یوسفی (۱۳۹۴) راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجان‌ات مثبت و منفی، سازه‌های روان‌شناختی مهمی در پیش‌بینی سلامت روانی دانشجویان هستند. نتایج پژوهش ما و فنگ^{۱۲} (۲۰۱۹) حاکی از وجود رابطه میان ذهن آگاهی و تنظیم هیجان است. همچنین نتایج پژوهش‌های تجربی، تأثیر نسبی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را بر علائم افسردگی و اضطراب نشان داده‌اند (دومارادزکا و فاجکوفسکا^{۱۳}، ۲۰۱۸). بشارت و همکاران (۱۳۹۵) نیز دریافتند آسیب‌پرهیزی و بهزیستی روان‌شناختی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه دارند.

نظر به اینکه در ایران، جمعیت زیادی از نسل جوان را دانشجویان تشکیل می‌دهند، به‌منظور حفظ سلامت روانی جامعه لازم است به این گروه به شکل خاصی توجه شود؛ زیرا به‌نظر می‌رسد سلامت جامعه و ترفیع آن تا حد زیادی در گرو سلامت این

1. Chamizo-Nieto et al.
2. Malikin et al.
3. Cho et al.
4. Malik & Perveen
5. Yip & Tong
6. Bakker et al.
7. Sirois et al.
8. Homan
9. Finlay-Jones
10. Iani et al.
11. Linardon
12. Ma & Fang
13. Domaradzka & Fajkowska

گروه از افراد است. از سوی دیگر، ورود به دانشگاه سبب تغییرات زیادی در روابط اجتماعی، نقش‌ها و توقعات جوانان می‌شود که به سبب ایجاد اضطراب و نگرانی می‌تواند عملکرد و بازدهی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و این عامل، اهمیت مسئلهٔ بهزیستی روان‌شناختی را بیش از پیش روشن می‌کند؛ بنابراین در این پژوهش، جامعه هدف دانشجویان در نظر گرفته شده‌اند که به مطالعهٔ برخی متغیرهای پیشایند و تأثیرگذار در وضعیت بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها پرداخته می‌شود. افزون بر این، با بررسی پژوهش‌های موجود به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با یکدیگر دارای ارتباط مثبت هستند و تنظیم هیجان و شفقت به خود نقش میانجی در این ارتباط دارند. علی‌رغم تحقیقات در حوزهٔ ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، با توجه به خلأ تحقیقاتی موجود در بررسی این دو متغیر با یکدیگر و نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و شفقت به خود در دانشجویان، پژوهش حاضر در قالب پیشنهاد یک مدل (شکل ۱)، این رابطه را بررسی می‌کند؛ بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود، رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را واسطه‌گری می‌کنند. علاوه بر این، براساس توضیحات ارائه شده و با توجه به اینکه پژوهش‌های قبلی، بیشتر به آموزش ذهن‌آگاهی و اثر آن بر این متغیرها پرداخته‌اند، پژوهش‌های مدل‌یابی می‌توانند زمینهٔ بیشتر و گسترده‌تری را برای این‌گونه مطالعات فراهم و هموار سازند. به این ترتیب مدل پیشنهادی پژوهش حاضر به صورت زیر است که طبق آن، متغیر پیش‌بین ذهن‌آگاهی از طریق تأثیر بر متغیرهای میانجی (تنظیم هیجان و شفقت به خود)، بر بهزیستی روان‌شناختی در افراد نمونه اثر می‌گذارد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

طرح این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است که در آن، روابط بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دورهٔ کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت است که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند. پس از جمع‌آوری داده‌ها و ورود آن‌ها به رایانه، از نرم‌افزارهای SPSS (ویرایش ۲۵) و AMOS (ویرایش ۲۰) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها نیز شاخص‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش، تعداد اعضای نمونه ۳۸۶ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که نخست از میان دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، چهار دانشکده (علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی، علوم تربیتی و روان‌شناسی) به صورت تصادفی برگزیده شدند. سپس از هر دانشکده سه کلاس انتخاب شدند و تمامی دانشجویان کلاس‌ها به صورت فردی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. انتخاب این تعداد با توجه به ملاک کلاین^۱ (۲۰۰۵) مبنی بر انتخاب تعداد شرکت‌کنندگان پژوهش براساس ۲/۵ تا ۵ برابر تعداد گویه‌های

1. Kline

ابزارهای پژوهش صورت گرفت. معیار ورود به پژوهش، رضایت دانشجو و استاد کلاس و معیار خروج از پژوهش نیز ناقص بودن پرسشنامه بود. همچنین به آزمودنی‌ها گفته شد که پاسخ‌های آن‌ها تنها برای انجام کار پژوهشی است و بدون نام و نام خانوادگی و به صورت کاملاً محرمانه در نزد پژوهشگر باقی می‌ماند. برای جمع‌آوری اطلاعات متغیرها از ابزارهای زیر استفاده شد.

۲-۲-۲. ابزار سنجش

۲-۲-۲-۱. مقیاس بهزیستی روان‌شناختی^۱ (RSPWB)

ریف (۱۹۸۹) با هدف بررسی بهزیستی روان‌شناختی این ابزار را با شش زیرمقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط طراحی کرد. از مجموع این شش زیرمقیاس، نمره کل بهزیستی روان‌شناختی به دست می‌آید. در فرم ۸۴ سؤالی، هر زیرمقیاس شامل ۱۴ سؤال است که روی یک طیف شش‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود که نمره بالاتر، بیانگر بهزیستی روان‌شناختی مطلوب است. در این پژوهش، از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شد. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ متغیر بوده است که نشان از روایی همگرا دارد (ریف و سینگر^۲، ۲۰۰۶). ریف (۱۹۸۹) با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی آزمون را مناسب گزارش کرده است؛ بدین صورت که دامنه ضرایب ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ برای مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به دست آمده است. در پژوهش ریف (۲۰۱۴) روایی این مقیاس ۰/۶۷ و پایایی آن از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در ایران روایی و اعتبار این مقیاس توسط بهمنی، کشت‌ورز کندازی، زارعی و زراعت‌کار (۱۴۰۲) بررسی و تأیید شد. آنان روایی مقیاس را با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش کردند. همچنین اعتبار مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ بررسی کردند و میزان ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۹ به دست آوردند. در این پژوهش روایی مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد و شاخص‌های برازش با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) حاکی از آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است. مقادیر شاخص‌های نسبت مجذور خی به درجه آزادی (X^2/df)، شاخص برازندگی^۳ (GFI)، شاخص برازندگی تطبیقی^۴ (CFI)، شاخص توکر-لویس^۵ (TLI)، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته^۶ (AGFI)، ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۷ (RMSEA) و احتمال نزدیکی برازندگی^۸ (PCLOSE) نیز به ترتیب ۲/۳۹، ۰/۹۱، ۰/۹۳، ۰/۹۴، ۰/۸۸، ۰/۰۴ و ۰/۰۸ به دست آمد. ضریب پایایی شش بعد مذکور نیز در طیف ۰/۷۷ تا ۰/۸۱ و پایایی کل مقیاس نیز ۰/۸۰ محاسبه شد.

۲-۲-۲-۲. مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^۹ (FFMQ)

این ابزار را بائر و همکاران^{۱۰} (۲۰۰۶) با ۳۹ گویه و در قالب پنج زیرمقیاس مشاهده، توصیف، عمل توأم با هشیاری، غیرقضاوتی بودن و غیرواکنشی بودن طراحی کرده‌اند که روی یک طیف پنج‌درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری شده و نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش‌گزینه‌های هر گویه محاسبه می‌شود. همسانی درونی عامل‌ها توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) مناسب گزارش شد و ضریب آلفا در طیفی بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار دارد. همچنین در پژوهش بائر و همکاران (۲۰۰۶) همبستگی بین عامل‌ها نیز در همه موارد معنی‌دار بود و در گستره‌ای بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت. در ایران روایی و اعتبار این پرسشنامه توسط اژدری و یوسفی (۱۴۰۰) بررسی و تأیید شد. آنان روایی پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش کردند. همچنین اعتبار پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ بررسی و میزان ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش

1. Ryff Scale Psychological Wellbeing (RSPWB)
2. Ryff & Singer
3. Goodness of Fit Index (GFI)
4. Comparative Fit Index (CFI)
5. Tucker-Lewis Index (TLI)
6. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
7. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
8. Probability of close fit (PCLOSE)
9. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
10. Baer et al.

کردند. در پژوهش حاضر، روایی مقیاس از طریق تحلیل‌عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد که شاخص‌های برازش با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ($X^2/df=2/35$; $GFI=0/92$; $AGFI=0/90$; $TLI=0/91$; $CFI=0/90$; $RMSEA=0/08$; $PCLOSE=0/22$). افزون بر این، ضریب اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس $0/80$ و مؤلفه‌های مذکور در طیف $0/77$ تا $0/81$ به دست آمد.

۲-۲-۳. پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^۱ (CERQ)

این پرسشنامه را گارنفسکی و همکاران^۲ (۲۰۰۲) به منظور سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان طراحی کرده‌اند. پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارای ۳۶ گویه است که در قالب لیکرت پنج‌درجه‌ای، ۹ عامل را در دو دسته مثبت (تمرکز مجدد مثبت^۳، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۴، ارزیابی مجدد مثبت^۵ و دیدگاه‌پذیری^۶) و منفی (ملامت خویشتن^۷، نشخوار ذهنی^۸، پذیرش^۹، فاجعه‌سازی^{۱۰} و ملامت دیگران^{۱۱}) را می‌سنجد. در این پرسشنامه، حداقل و حداکثر نمره‌ای که هر آزمودنی می‌تواند کسب کند به ترتیب ۳۶ و ۱۸۰ است. گارنفسکی و کرایج^{۱۲} (۲۰۰۶) پایایی این آزمون را به کمک ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب $0/91$ ، $0/87$ و $0/93$ گزارش کرده‌اند و روایی آن با توجه به تحلیل‌عاملی معتبر بوده است. روایی و اعتبار این پرسشنامه توسط قدیری و همکاران (۱۴۰۰) بررسی و تأیید شد. آنان روایی پرسشنامه را با روش تحلیل‌عاملی تأییدی مطلوب گزارش کردند. همچنین اعتبار پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ بررسی کردند و میزان ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه $0/71$ به دست آوردند. در این پژوهش، روایی پرسشنامه از طریق تحلیل‌عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد. شاخص‌های برازش با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ($X^2/df=2/28$; $GFI=0/90$; $AGFI=0/91$; $TLI=0/92$; $CFI=0/93$; $RMSEA=0/06$; $PCLOSE=0/06$). افزون بر این، ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه $0/73$ و برای نه عامل مذکور در طیف $0/76$ تا $0/87$ به دست آمد.

۲-۲-۴. مقیاس شفقت به خود^{۱۳} (SCS)

این ابزار را نف^{۱۴} (۲۰۰۳) با ۲۶ گویه در قالب شش عامل مهربانی با خود^{۱۵}، قضاوت خود^{۱۶}، انسانیت^{۱۷}، انزوا^{۱۸}، بهوشیاری^{۱۹} و همانندسازی فزاینده^{۲۰} در قالب لیکرت پنج‌درجه‌ای طراحی کرده است. هر شرکت‌کننده می‌تواند حداقل ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ نمره کسب کند. ضرایب همبستگی برای کل مقیاس $0/92$ ، برای عامل‌ها به ترتیب $0/78$ ، $0/77$ ، $0/80$ ، $0/79$ ، $0/75$ و $0/81$ و ضرایب بازآزمایی به فاصله سه هفته برای کل مقیاس $0/93$ و برای عامل‌ها به ترتیب $0/88$ ، $0/80$ ، $0/85$ ، $0/88$ و $0/88$ توسط نف (۲۰۰۳) گزارش شده است. روایی سازه مقیاس با روش تحلیل‌عاملی اکتشافی و تأییدی در مطالعات متعددی بررسی شده

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
2. Garnefski et al.
3. positive refocusing
4. refocus on planning
5. positive reappraisal
6. putting into perspective
7. self-blame
8. focus on thought/rumination
9. acceptance
10. catastrophizing
11. blaming others
12. Garnefski & Kraaij
13. Self-Compassion Scale (SCS)
14. Neff
15. self-kindness
16. self-judgment
17. common humanity
18. isolation
19. mindfulness
20. over-identification

است (نف و همکاران^۱، ۲۰۱۹؛ هالامووا و همکاران^۲، ۲۰۱۸). روایی و اعتبار این پرسشنامه توسط جعفری، نوفرستی و مرادی (۱۴۰۳) بررسی و تأیید شد. آنان به‌منظور بررسی روایی ابزار از روش همسانی استفاده کردند و همبستگی نمرات عامل‌ها را با نمره کل محاسبه و دامنه ضرایب را از ۰/۲۵ تا ۰/۶۹ گزارش کردند. به‌علاوه اعتبار پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ بررسی کردند و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ به‌دست آوردند. در این پژوهش، روایی مقیاس از طریق تحلیل‌عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد که شاخص‌های برازش با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ($X^2/df=1/84$; $GFI=0/92$; $AGFI=0/88$; $TLI=0/92$; $CFI=0/94$; $RMSEA=0/06$; $PCLOSE=0/09$). در این پژوهش، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس مقدار ۰/۹۱ و برای شش عامل مذکور در طیف ۰/۶۷ تا ۰/۸۲ به‌دست آمد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای بررسی آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی^۳ و کشیدگی^۴) و همبستگی بین متغیرهای پژوهش از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۵) استفاده شد. همچنین ارزیابی روابط بین متغیرهای مدل پژوهش به روش مدلیابی معادلات ساختاری^۵ با نرم‌افزار AMOS (ویرایش ۲۰) انجام شد و بررسی نقش میانجی‌گری متغیرهای میانجی، با دستور بوت‌استرپ^۶ در نرم‌افزار AMOS (ویرایش ۲۰) صورت گرفت.

۳. یافته‌ها

۳-۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

بیشترین درصد شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، زنان با تعداد ۲۰۵ نفر (۵۳/۱۰ درصد) و میانگین سن ۲۱/۴۴ و انحراف استاندارد ۳/۲۵ است. درصد شرکت‌کنندگان مرد با تعداد ۱۸۱ نفر (۴۶/۹ درصد) و میانگین سنی ۲۱/۳۰ و انحراف استاندارد ۳/۳۹ بعد از زنان قرار دارد.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

یافته‌ها شامل گزارش توصیفی، بررسی پیش‌فرض‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری، ارزیابی مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری و بررسی روابط میانجی است. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴
۱	بهزیستی روان‌شناختی	۸۶/۶۶	۱۰/۶۶	۰/۰۶۷	-۰/۰۷۷	-	۰/۶۱**	۰/۲۹**	۰/۴۴**
۲	ذهن‌آگاهی	۱۵۹/۵۲	۲۰/۶۴	۰/۰۹۸	-۱/۱۰۰	۰/۶۱**	-	۰/۴۷**	۰/۶۶**
۳	تنظیم شناختی هیجان	۸۵/۷۰	۷/۳۰	۰/۰۲۲	-۱/۳۵۹	۰/۴۷**	۰/۴۷**	-	۰/۲۷**
۴	شفقت به خود	۷۲/۵۸	۱۱/۸۰	-۰/۲۱	-۰/۱۲	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	-

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، ضرایب همبستگی ساده میان متغیرهای پژوهش در سطح $P < 0/01$ معنادار است. علاوه‌براین، بیشترین مقادیر میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیر ذهن‌آگاهی است که این مقادیر به‌ترتیب ۱۵۹/۵۲ و ۲۰/۶۴ به‌دست آمده است. پیش از بررسی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری، به بررسی پیش‌فرض‌های مهم مدلیابی معادلات ساختاری شامل نرمال‌بودن تک‌متغیری و چندمتغیری و نبود همخطی چندگانه پرداخته شد. روش معمول ارزیابی نرمال‌بودن تک‌متغیری

1. Neff et al.
2. Halamová et al.
3. skewness
4. kurtosis
5. Structural Equation Model (SEM)
6. bootstrap

محاسبه چولگی و کشیدگی هریک از متغیرهای مشهود است. با توجه به این مقادیر می‌توان اذعان داشت که توزیع داده‌های تک‌متغیری در این پژوهش نرمال است؛ زیرا شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدوده ± 2 نیستند. برای بررسی فرض نرمال بودن چندمتغیری، از شاخص کشیدگی چندمتغیری نرمال‌شده ماردیا^۱ استفاده شد. مطابق نظر یوان و همکاران^۲ (۲۰۰۴)، مقدار این شاخص نباید از ۳ بزرگ‌تر باشد. در پژوهش حاضر، این مقدار عدد ۱/۲۷ به‌دست آمد که کمتر از ۳ است و نرمال بودن چندمتغیری نیز برقرار است. پیش‌فرض نبود همخطی چندگانه نیز از طریق ماتریس همبستگی میان متغیرهای مشاهده‌شده بررسی شد. نتایج این ماتریس نشان‌دهنده نبود همخطی چندگانه بین آن‌هاست؛ چرا که ضرایب همبستگی در دامنه ۰/۲۸ تا ۰/۶۶ قرار داشت. ضرایب همبستگی بالای ۰/۸۵ در تخمین صحیح مدل مشکل ایجاد می‌کند (کلاین، ۲۰۱۱).

۳-۳. بررسی مدل ساختاری

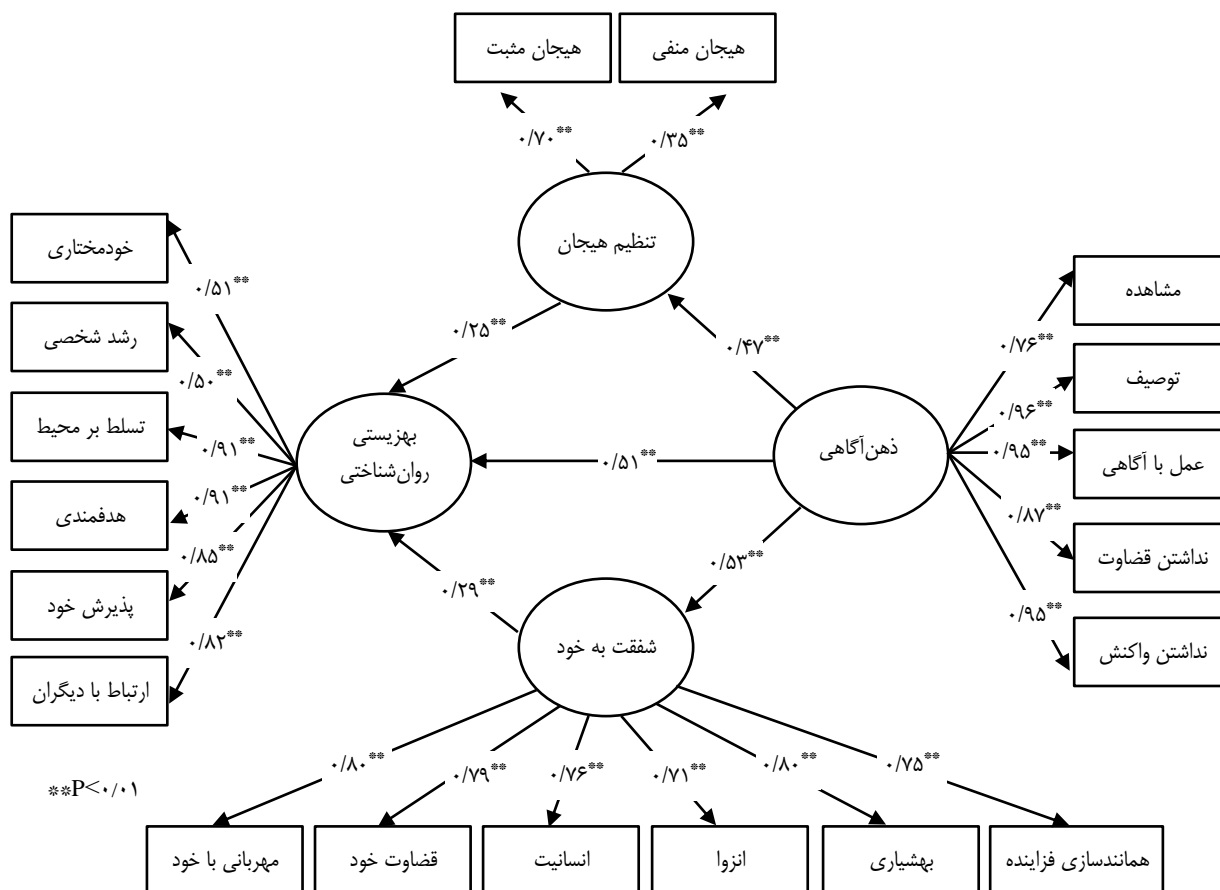
برای بررسی برازندگی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری، از الگویابی معادلات ساختاری (SEM)، مجذور خی به درجه آزادی (X^2/df)، شاخص برازندگی^۳ (GFI)، شاخص برازندگی تطبیقی^۴ (CFI)، شاخص توکر-لویس^۵ (TLI)، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته^۶ (AGFI)، ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۷ (RMSEA) و احتمال نزدیکی برازندگی^۸ (PCLOSE) استفاده شده است. در مرحله اول، مدل اندازه‌گیری بررسی شد که در آن دو متغیر مکنون توسط ۱۱ متغیر مشهود اندازه‌گیری شدند. بعد از کسب اطمینان از برازش مناسب مدل اندازه‌گیری و کفایت نشانگرها برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون، در مرحله بعد برازندگی مدل ساختاری برای بررسی روابط بین متغیرهای مکنون (سازه‌ها) مورد بررسی قرار گرفت. شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری

شاخص‌ها	X^2/df	GFI	AGFI	RMSEA	CFI	TLI	PCLOSE
مدل اندازه‌گیری	۱/۱۷۶	۰/۹۴۲	۰/۹۸۱	۰/۰۵۱	۰/۹۹۱	۰/۹۸۵	۰/۰۹۰
مدل ساختاری	۱/۷۹۸	۰/۹۲۶	۰/۹۷۰	۰/۰۶۸	۰/۹۸۵	۰/۹۷۶	۰/۰۶۰

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، شاخص‌های برازندگی حاکی از برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری پژوهش حاضر است. با توجه به برازش مطلوب مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری می‌توان مدل ساختاری را به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری عملیاتی کرد. شکل ۲ ضرایب استاندارد مدل را نشان می‌دهد. همچنین اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش در جدول ۳ قابل مشاهده است.

1. mardia's normalized multivariate kurtosis value
2. Yuan et al.
3. Goodness of Fit Index (GFI)
4. Comparative Fit Index (CFI)
5. Tucker-Lewis Index (TLI)
6. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
7. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
8. Probability of close fit (PCLOSE)



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی و میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم		اثر کل
	P	β	P	β	
از ذهن آگاهی به بهزیستی روان شناختی	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۰۰۱
از ذهن آگاهی به تنظیم شناختی هیجان	۰/۰۰۱	۰/۴۷	-	-	۰/۰۰۱
از ذهن آگاهی به شفقت به خود	۰/۰۰۰	۰/۵۳	-	-	۰/۰۰۰
از تنظیم شناختی هیجان به بهزیستی روان شناختی	۰/۰۰۱	۰/۲۵	-	-	۰/۰۰۱
از شفقت به خود به بهزیستی روان شناختی	۰/۰۰۱	۰/۲۹	-	-	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی ($P=0/001$; $\beta=0/51$)، تنظیم شناختی هیجان ($P=0/001$; $\beta=0/47$) و شفقت به خود ($P=0/001$; $\beta=0/53$) معنی‌دار است. همچنین ذهن آگاهی توانسته است به‌طور غیرمستقیم و به شکل معنی‌دار از طریق تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود، بر بهزیستی روان شناختی ($\beta=0/25$; $P=0/001$) اثر داشته باشد. به‌منظور بررسی نقش میانجی‌گری تنظیم هیجان و شفقت به خود بین متغیرهای ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی، از آزمون بوت‌استرپ استفاده شد. نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب مسیرهای غیرمستقیم (آزمون بوت‌استرپ)

مسیر	ضریب بتا (β)	حد پایین	حد بالا	معناداری
ذهن آگاهی به بهزیستی روان شناختی از طریق تنظیم هیجان	۰/۱۲	۰/۰۹	۰/۱۶	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی به بهزیستی روان شناختی از طریق شفقت به خود	۰/۱۵	۰/۱۱	۰/۱۹	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۴ حاکی از آن است که ضریب استاندارد اثر غیرمستقیم (β) ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از تنظیم شناختی ۰/۱۲ است که در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. همچنین مشاهده می‌شود که حد بالا و پایین اثر غیرمستقیم، صفر را دربرنمی‌گیرند؛ بنابراین معناداری این رابطه غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ تأیید می‌شود. از طرف دیگر، ضریب استاندارد اثر غیرمستقیم (β) ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق شفقت به خود ۰/۱۵ است که در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنادار است. همچنین مشاهده می‌شود حد بالا و پایین این اثر غیرمستقیم، صفر را دربرنمی‌گیرند؛ بنابراین معناداری این رابطه غیرمستقیم نیز با استفاده از روش بوت‌استرپ تأیید می‌شود.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان انجام شد. یافته‌های مربوط به روابط مستقیم نشان داد اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مثبت و معنادار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های تانگ و همکاران (۲۰۱۹)، پیاکوک (۲۰۱۵)، کوه (۲۰۱۴)، کوچی و همکاران (۱۴۰۰)، عماد و همکاران (۱۳۹۶)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸)، مایزر (۲۰۱۷) و کارسلی و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم و با نقشی که در شادی، نشاط و شفافیت ذهنی دارد، به‌طور خودکار حالت خوب و خوشایندی در فرد ایجاد می‌کند (کایون و همکاران، ۲۰۱۹). در این زمینه همچنین ارتباط بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با استناد به کاربرد توجه و آگاهی در مکاتب درمانی مختلف توسط براون و رایان بررسی شده است؛ برای مثال، تداعی آزاد در سنت فرویدی به‌عنوان آگاهی‌پذیرا کاربرد دارد؛ جایی که توجه برای کسب یک بینش روان‌شناسی در حالتی متعادل شناور می‌شود. در سنت‌های انسانی و دینامیک^۱، آگاهی‌گشوده برای شناسایی نیازها، تعارضات و علائق وجودی، لازم شمرده شده است. براون و رایان (۲۰۰۳) همچنین دیدگاه پرلز^۲ (۱۹۶۹) را بررسی کرده‌اند که مطابق آن، ارگانیزم سالم حاصل تشکیل گشتالت‌ها یا ادراکات روشن و حیاتی است که در شرایط و موقعیت‌های توجهی آرام، ظهور می‌کنند. در سنت شناختی نیز از اهمیت توجه در کسب و دستیابی به اطلاعات رفتاری یا تجارب ذهنی به‌عنوان اولین گام در تغییرات رفتاری به‌منظور ارتقا و بهبود سلامت بحث کرده‌اند. پژوهش‌های بایوفیدبک^۳ نیز تأیید می‌کنند که توجه عنصری اساسی در کاهش شرایط ناسالم جسمانی یا نشانه‌های بیماری است (قدیری و همکاران، ۱۴۰۰). چندین نظریه خودتنظیمی نیز جایگاه آگاهی و توجه را در حفظ و ارتقای کارکرد روان‌شناسی و رفتاری بازشناخته‌اند. در نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (۲۰۰۰) نیز «آگاهی نسبت به تجربه» از جمله مؤلفه‌های تأثیرگذار در آسان کردن گزینش رفتارهایی که با امیال، ارزش‌ها و تمایلات هماهنگ‌ترند، معرفی شده است. براساس این منطق، ذهن‌آگاهی بهزیستی روان‌شناختی را با فعالیت‌های خودتنظیم‌شده تسهیل می‌کند (کوچی و همکاران، ۱۴۰۰). در حقیقت، می‌توان عنوان کرد داشتن حضور ذهن به رویدادها و تجربه‌ها می‌تواند برای سلامت روان کمک‌کننده و تأثیرگذار باشد.

از طرف دیگر، می‌توان گفت نگرانی و پریشانی از عواملی هستند که می‌توانند مانع عملکرد بهینه فرد شوند و بنابراین تأثیراتی منفی بر بهزیستی روان‌شناختی فرد بر جای می‌گذارند. حال اگر افزایش ذهن‌آگاهی بتواند در کاهش نگرانی مؤثر واقع شود، جای تعجبی ندارد که بتواند بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثرگذار باشد؛ چرا که ذهن‌آگاهی نوعی توانمندی است که به افراد این امکان را می‌دهد که وقایع را کمتر نگران‌کننده تلقی کنند (کابات-زین، ۲۰۱۹). علاوه‌براین، ذهن‌آگاهی سبب می‌شود فرد توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نکند که این سبب کاهش نگرانی‌های فردی می‌شود و بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثر مثبت بر جای می‌گذارد. ذهن‌آگاهی، یک توجه باز، بدون سوگیری و قضاوت درباره جنبه‌های خود است. بسیاری از نظریه‌پردازان شخصیت و روان‌درمانگری، اهمیت پذیرفتن حال و بازبودن نسبت به تجربه را در خودنظم‌دهی و بهزیستی مورد توجه قرار داده‌اند (عماد و همکاران، ۱۳۹۶)؛ بنابراین طبق یافته این پژوهش و همخوان با نتایج تحقیقات پیشین، تأثیر مثبت

1. human and dynamic traditions
2. Perls, F. S.
3. biofeedback

ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی قابل‌انتظار است.

همچنین نتایج حاکی از معناداری اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان است که ذهن‌آگاهی بیشتر با افزایش توانایی تنظیم شناختی هیجان همراه بوده است. این یافته با نتایج خطیبی و یوسفی (۱۳۹۹) و ایانی و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. ذهن‌آگاهی زیاد با جنبه‌های رفاه و سلامتی مانند احساسات مثبت در ارتباط است. کسانی که از ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند می‌توانند عواطف و احساسات منفی را ببینند، بپذیرند و فکر کنند به‌جای آنکه از آن دوری کنند. این افراد از فرایندهای شناختی بیشتری استفاده می‌کنند و اجازه می‌دهد افراد به احساسات خود آگاه شوند و آن را مدیریت کنند. تنظیم هیجان نیز توانایی مدیریت هیجان‌ها است (ما و فنگ، ۲۰۱۹). افراد ذهن‌آگاه مسائل و رویدادها را قضاوت نمی‌کنند، صبور هستند و به مسائل به‌گونه‌ای نگاه می‌کنند که گویی برای نخستین بار با آن روبه‌رو شده‌اند؛ بنابراین لازم است با تقویت ذهن‌آگاهی قدرت تنظیم هیجانی بهبود یابد تا سبب کنترل مناسب‌تر در افراد شود.

نتیجه دیگر نشان داد بین ذهن‌آگاهی و شفقت به خود رابطه مستقیم مثبت و معنی‌دار وجود دارد و ذهن‌آگاهی بالاتر موجب افزایش شفقت به خود در دانشجویان می‌شود. یافته‌های این مطالعه با نتایج پژوهش کورتیس و همکاران (۲۰۱۷)، کارینگ و بیلمن (۲۰۱۹) و بیکر و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. در مجموع شواهد نشان می‌دهد یادگیری مهارت‌های پذیرش و تمرکز حواس می‌تواند برای بهبود سلامت روان و رفاه مهم و تأثیرگذار باشد. یکی از اصول مهم مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، شفقت به خود است که شامل ایجاد یک رابطه مراقبتی، پذیرش و اطمینان‌بخشی با خود است (لیناردون، ۲۰۲۰). ساختارهای ذهن‌آگاهی و شفقت به خود با همدیگر هم‌پوشانی دارند و هر دو شامل عدم قضاوت درباره تجربیات هستند؛ بنابراین شفقت به خود و ذهن‌آگاهی به فعال‌سازی نظام تسکین خود و کاهش احساسات منفی کمک می‌کنند. به عبارت دیگر، تأثیر ذهن‌آگاهی بر پذیرش حوادث زندگی که در زمان حال در حال وقوع هستند، بدون قضاوت و پیش‌داوری، موجب زندگی کردن در لحظه می‌شود که این امر، امکان تجربه بهتر در نحوه ارتباط شخص با خودش و علاوه‌براین، تجربه عملکرد مطلوب در زمان پریشانی را فراهم می‌کند؛ بنابراین، رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی و شفقت به خود منطقی و پذیرفتنی به نظر می‌رسد.

یافته‌های پژوهش همچنین نشان دادند تأثیر تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنادار است. این یافته‌ها با نتایج تعدادی از پژوهش‌های مرتبط همخوانی دارند که در ادامه مورد بحث قرار گرفته‌اند. این نتایج با بخشی از یافته‌های پژوهش کیلیان^۱ (۲۰۱۲) که هیجان‌ها را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار منحصربه‌فرد بر بهزیستی روان‌شناختی مطرح کرده است، بشارت و همکاران (۱۳۹۵) که نشان دادند آسیب‌پذیری و بهزیستی روان‌شناختی با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه دارند و همچنین مطالعات کوچی و همکاران (۱۴۰۰)، فراید و چپمن، (۲۰۱۳)، برانس و همکاران، (۲۰۱۳) و یوسفی (۱۳۹۴) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت تنظیم هیجان، علاوه بر تجربه هیجان، تنظیم ویژگی‌های زیربنایی هیجان مثل فعالیت فیزیکی و فرایندهای اجتماعی، رفتاری و شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۵). در همین راستا، تحقیقات نشان می‌دهد خودسرزنشگری، نشخوار و فاجعه‌نمایی با افسردگی و اضطراب بیشتر و ارزیابی مثبت با افسردگی و اضطراب کمتر رابطه دارند (دومارادزکا و فاجکوفسکا، ۲۰۱۸). همچنین خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری و نشخوار با درماندگی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت است؛ درحالی‌که تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مثبت با درماندگی روان‌شناختی رابطه منفی دارد. به‌نظر می‌رسد ارزیابی مثبت، منعطف‌ترین و تأثیرگذارترین شیوه برای کاهش تأثیر منفی رویدادهای ناخوشایند است. ارزیابی مثبت، نقش تنظیمی مهمی در حفظ سلامت روانی و جسمی ایفا می‌کند. افرادی که در رویدادهای منفی از ارزیابی مثبت برای کاهش هیجان‌های منفی خود استفاده می‌کنند، علائم کمتری از اضطراب و افسردگی را گزارش می‌دهند. استفاده از راهبردهای مؤثر شناختی مثل ارزیابی مثبت به افراد کمک می‌کند تا افراد موقعیت استرس‌زا را با معنایی تازه و به‌صورت مثبت تفسیر کنند و این موجب کاهش آشفتگی و سایر پیامدهای روان‌شناختی منفی می‌شود. به‌علاوه تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا به تغییر شرایط و نیازهای حاضر که به ایجاد هیجان‌های جدید می‌انجامد، با انعطاف‌پذیری پاسخ دهند و این انعطاف‌پذیری با سلامت روان همبستگی دارد (مالیکین و همکاران، ۲۰۲۰). این یافته‌های

پژوهشی، رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی را توجیه می‌کنند. از طرف دیگر، فردی که خودشفقت‌ورز است، در قدم اول تلاش می‌کند تا خود را از تجربه رنج محافظت کند. به این ترتیب خودشفقت‌ورزی سبب بروز رفتارهای سازش‌یافته در جهت حفظ و ارتقای سلامت روانی می‌شود. همچنین خودشفقت‌ورزی بیشتر، مواجهه‌شدن با هیجان را مدنظر قرار می‌دهد تا اجتناب کردن از آن؛ بنابراین، افراد خودشفقت‌ورز اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مسئله‌محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه اضطراب و افسردگی بسیار اهمیت دارد و فردی که از سلامت روانی برخوردار است، بیشتر با خود مهربان است که این موضوع می‌تواند در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی مفید و مؤثر واقع شود.

بررسی اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت‌استرپ نیز حاکی از تأیید فرضیات مربوط به رابطه ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق تنظیم شناختی هیجان ($\beta=0/12$; $P=0/001$) و شفقت به خود ($\beta=0/15$; $P=0/001$) است. این نتایج با توجه به بررسی اثرات مستقیم این متغیرها قابل توجیه است. همان‌طور که ضرایب اثر استاندارد متغیرهای ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود و ضرایب اثر استاندارد تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنادار به‌دست آمد و با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین می‌توان گفت ذهن‌آگاهی و مبتنی بر زمان حال بودن سبب افزایش تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تجربه بهتر مدیریت احساسات می‌شود که به فرد این امکان را می‌دهد که به وقایع رخ داده، با تفکر و تأمل پاسخ دهد که این امر، فرد را در سامان‌دهی و مدیریت مسائل و مشکلات در زمانی که مجبور است با رویدادهای منفی روبه‌رو شود، توانمندتر می‌سازد (چامیزو-نیتو و همکاران، ۲۰۲۰) که می‌تواند به بهبود بهزیستی روان‌شناختی در فرد بینجامد. از طرف دیگر، رابطه بین ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی را به‌راحتی می‌توان با این مثال به‌صراحت تبیین کرد. فردی که بدون هیچ فکر و اندیشه خود را وابسته به مواد مخدر می‌کند، با کسی که با فکر و اندیشه، خود را از این عامل محفوظ نگه می‌دارد متفاوت است. فرد وابسته به مواد هیچ‌گونه شفقت‌ورزی به حال خود نخواهد داشت و هر موادی را به‌راحتی می‌پذیرد، ولی فرد دوم به‌دلیل داشتن آگاهی و فکر، خود را از همه این عوامل خطرزا محفوظ می‌دارد. در حقیقت، خودشفقت‌ورزی یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی فرد است (نف، ۲۰۰۳). خودشفقت‌ورزی به افراد کمک می‌کند که از تجارب منفی زندگی دوری کنند و یک طرز فکر مشفقانه می‌تواند چشم‌انداز ملایمی از پذیرش بسیاری از آثار را فراهم کند و به حل تکلیف رشدی خودانسجافی در برابر ناامیدی کمک کند. خودشفقت‌ورزی سبب می‌شود تا به‌جای پاسخ به این وقایع ناخوشایند با خشم و خودسرزنی، افراد با مهربانی و مراقبت رفتار کنند و این وقایع و تجربیات را جزئی از تجارب مشترک انسانی بدانند (نف، ۲۰۰۳)؛ بنابراین ارزیابی مشفقانه از خود، پذیرش خود را افزایش می‌دهد و کیفیت روابط بین‌فردی را بهتر می‌کند؛ میل افراد برای رشد را افزایش می‌دهد و توانایی آن‌ها را برای مدیریت کردن زندگی و تسلط بر محیط بیشتر می‌کند (هومن، ۲۰۱۶) از این طریق می‌تواند موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی فرد شود.

با توجه به اهمیت موضوع بهزیستی روان‌شناختی و تأثیراتی که در سایر جنبه‌های سلامت روان برجای می‌گذارد، پژوهش حاضر در زمینه عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی، تلویحانی را فراهم می‌کند که می‌تواند در کمک به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی مفید واقع شود، اما این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود. از جمله محدودیت‌ها می‌توان گفت برای سنجش متغیرهای پژوهش، از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده شده است؛ بنابراین ممکن است پاسخ‌های افراد به این سؤالات تحت تأثیر انگیزه‌ها، سطح تحصیلات و سوگیری قرار گرفته باشد. همچنین پژوهش حاضر، از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری است که قادر به اثبات علیت نیست و در این خصوص جانب احتیاط را باید رعایت کرد. افزون بر این، از آنجا که عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به‌طور کامل مهار نشده‌اند، در صورتی که ارتقای قابلیت‌های روان‌شناختی مرتبط با سلامت روان ممکن است وابسته به ابعاد مختلفی مانند ویژگی‌های جنسیتی، عوامل اقتصادی یا حتی نابرابری‌های قومی در جوامع مختلف باشد، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه با کنترل بیشتر این عوامل انجام گیرد که نتایج دقیق‌تری حاصل شود و پژوهشگرانی که به بررسی و ادراک بیشتری در زمینه بهزیستی روان‌شناختی علاقه‌مندند، بهتر است زمینه مورد مطالعه و پیچیدگی تعاملات چندگانه را که ممکن است در نتایج پژوهش اثرگذار باشد در نظر بگیرند.

۵. ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش، برخی ملاحظات اخلاقی از جمله بیان کامل اهداف پژوهش، دادن حق انتخاب به شرکت‌کنندگان برای شرکت کردن یا نکردن در پژوهش و اطمینان‌دادن به ایشان درخصوص محرمانه نگه‌داشتن تمام اطلاعات و در اختیار قراردادن پرسشنامه‌های مورد نظر با ترتیب تصادفی رعایت شد.

۶. سیاست‌گذاری و حمایت مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی‌ای از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است. از تمامی دانش‌آموزان و معلمان محترمی که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، قدردانی می‌شود.

۷. تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع است.

منابع

- ازدری، ف.، و یوسفی، ف. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در رابطه بین ذهن آگاهی و درگیری تحصیلی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*. ۱۳(۲)، ۷۳-۱۰۰. https://jsli.shirazu.ac.ir/article_6529.html
- بشارت، م.، زمانی فروشانی، ن.، معافی، ع.، و بهرام احسانی، ه. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین آسیب‌پذیری و بهزیستی روان‌شناختی در والدین کودکان مبتلا به سرطان. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*. ۵(۱۲)، ۲۲-۷. https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_2786.html
- بهمنی، س.، کشت‌ورز کندازی، ا.، زارعی، ر.، و زراعت‌کار، م. (۱۴۰۲). ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی: واسطه‌گری عزت‌نفس. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*. ۱۵(۲)، ۱۶۶-۱۴۳. https://jsli.shirazu.ac.ir/article_7397.html
- جعفری، ن.، نوفرستی، ا.، و مرادی، ه. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و نگرانی در رابطه بین شفقت خود با علائم افسردگی و اضطراب. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۱۵(۱)، ۲۵۳-۲۳۹. https://japr.ut.ac.ir/article_96660.html
- خطیبی، م.، و یوسفی، ف. (۱۳۹۹). رابطه ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دانشجویان: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *فصلنامه پژوهشی زن و جامعه*. ۱۱(۴۱)، ۲۴۰-۲۱۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1399.11.41.10.4>
- عماد، س.، آتش‌پور، س. ح.، و ذاکر فرد، م. (۱۳۹۶). نقش تعدیلی ذهن آگاهی و پذیرش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس کمال‌گرایی دانشجویان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*. ۲(۳)، ۶۶-۴۹. <https://doi.org/10.22108/ppls.2016.21540>
- قدیری، ز.، کاکاوند، ع.، جلالی، م.، و شیرمحمدی، ف. (۱۴۰۰). رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود. *مطالعات روان‌شناختی*. ۱۷(۴)، ۲۰۴-۱۸۳. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455>
- قره‌داغی، ع.، و باقرزاده احمدآباد، م. (۱۳۹۷). نقش ذهن آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۱۳(۵۲)، ۱۹۷-۱۶۹. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_8630.html
- قره‌داغی، ع.، زمستانی، م.، و ولیعی، ز. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*. ۹(۲)، ۱۲۲-۱۰۸. https://jsp.uma.ac.ir/article_943.html
- کشت‌ورز کندازی، ا.، فولادچنگ، م.، برزگر، م.، و رئیسی، ف. (۱۴۰۱). مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی: نقش واسطه‌ای هیجان تحصیلی امید. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*. ۱۹(۱۴)، ۱۹۸-۱۸۵. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054697>

- کوچی، ط، احمدی، و، مامی، ش، و نادمی، آ. (۱۴۰۰). نقش میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر ایلام. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۱۲(۱)، ۳۶۸-۳۵۱.
<https://doi.org/10.22059/japr.2021.306991.643594>
- یزدان‌بخش، ک، کرمی، ج، و دریکوند، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تنظیم شناختی هیجان دختران دانش‌آموز قلدر. *مجله مطالعات روان‌شناختی*. ۱۶(۱)، ۱۲۳-۱۰۷.
<https://doi.org/10.22051/psy.2020.24959.1855>
- یعقوبی، ا، نادری‌پور، ح، یارمحمدی‌واصل، م، و محقق، ح. (۱۳۹۸). تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس ذهن‌آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۱۵(۵۲)، ۲۳۷-۲۱۷.
<https://doi.org/10.22054/jep.2019.35337.2381>
- یوسفی، ج. (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجان‌های مثبت و منفی با سلامت روانی دانشجویان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*. ۳(۱)، ۷۴-۶۶.
<http://journal.num.s.ac.ir/article-1-113-fa.html>

References

- Azhdari, F., & Yousefi, F. (2022). The mediating role of self-efficacy in relationship between mindfulness and academic engagement. *Studies in Learning & Instruction*, 13(2), 73-100.
https://jsli.shirazu.ac.ir/article_6529.html (In Persian)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bahmei, S., Kashtvarz Kondazi, E., Zarei, R., & Zeraatkar, M. (2023). Mindfulness and psychological well-being: The mediation of self-esteem. *Journal of Education and Learning Studies*, 15(2), 143-166. https://jsli.shirazu.ac.ir/article_7397.html (In Persian)
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10(6), 1169-1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1072-3>
- Besharat, M., Zamani, N., Moafi, A., & Bahram Ehsani, H. (2016). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between harm avoidance and psychological well-being in parents of children with cancer. *Health Psychology*, 5(17), 7-22.
https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_2786.html?lang=en (In Persian)
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693-707.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cayoun, B., Sarah, F., & Alice, S. (2019). *The clinical handbook of Mindfulness- Integrated Cognitive Behavior Therapy*. Haboken: Wiley Blackwell.
- Ceri, V., & Cicek, I. (2021). Psychological Well-Being, Depression and Stress during COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859566>

- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in Adolescents. *Psicothema*, 32(1), 153–159. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.156>
- Cho, S., White, K. H., Yang, Y., & Soto, J. A. (2019). The role of trait anxiety in the selection of emotion regulation strategies and subsequent effectiveness. *Personality and Individual Differences*, 147, 326–331. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.035>
- Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders*, 212, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.027>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denneson, L. M., Trevino, A. Y., Kenyon, E. A., Ono, S. S., Pfeiffer, P. N., & Dobscha, S. K. (2019). Health Coaching to Enhance Psychological Well-being Among Veterans with Suicidal Ideation: A Pilot Study. *Journal of General Internal Medicine*, 34(2), 192–194. <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4677-2>
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>
- Emad, S., Atashpour, H., & Zakerfard, M. (2016). Moderating Role of the Mindfulness and Acceptance in the Predicting psychological well-being based on the perfectionism of university students. *Positive Psychology Research*, 2(3), 49–66. <https://doi.org/10.22108/ppls.2016.21540> (In Persian)
- Farb, N., Anderson, A., Ravindran, A., Hawley, L., Irving, J., Mancuso, E., & Segal, Z. V. (2018). Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. *Consulting and Clinical Psychology*, 86(2), 200–204. <https://doi.org/10.1037/ccp0000266>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Fried, L., & Chapman, E. (2013). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *The Australian Educational Researcher*, 39(3), 295–311. <https://doi.org/10.1007/s13384-011-0049-1>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Ghadiri, Z., Kakavand, A., Jalali, M. R., & Shirmohamadi, F. (2022). The Relationship between Mindfulness and Positive Thinking: Mediating Roles of Emotional Cognitive Regulation and Self-Compassion. *Journal of Psychological Studies*, 17(4), 183–204. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455> (In Persian)
- Gharadaghi, A., Zemestani, M., & Valiei, Z. (2020). On the relationship between family functioning and cognitive emotion regulation with students' psychological well-being. *Journal of School Psychology*, 9(2), 108–122. https://jssp.uma.ac.ir/article_943.html?lang=en (In Persian)

- Ghardaghi, A., & Bagherzadeh Ahmadabad, M. (2019). The Role of Mindfulness, Self-compassion and Cognitive Emotion Regulation in Prediction of Marital Satisfaction. *Journal of Modern Psychological Researches*, 13(52), 169-197.
https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_8630.html?lang=en (In Persian)
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Item-response theory psychometric analysis and factor structure of the Self-Compassion and Self-Criticism Scales. *Swiss Journal of Psychology*, 77(4), 137–147. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000216>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 10(2), 366–375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
- Jafari, N., Nofaresti, A., & Moradi, H. (2024). The Mediating Role of Rumination and Worry in the Relationship of Self-Compassion with Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(1), 239-253. https://japr.ut.ac.ir/article_96660.html?lang=en (In Persian)
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for All: The Wisdom to Transform the World*. New Yprk: Hachette Books.
- Karing, C., & Beelmann, A. (2019). Cognitive emotional regulation strategies: Potential mediators in the relationship between mindfulness, emotional exhaustion, and satisfaction? *Mindfulness*. 10(2), 459-468. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0987-z>
- Karl, J. A. & Fischer, R. (2020). Revisiting the five-facet structure of mindfulness. *Measurement Instruments for the Social Sciences*, 2(7), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s42409-020-00014-3>
- Keshtvarz Kondazi, E., Fooladchang, M., Barzegar, M., & Raeisi, F. (2022). A structural model of relationship between mindfulness and feeling of socio-emotional loneliness: The mediating role of academic emotion of hope. *Journal of Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 19(74), 185-198. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/Article/1054697> (In Persian)
- Khatibi, M., & Yousefi, F. (2020). Relationship between University Students' Mindfulness and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 11(41), 219-240. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1399.11.41.10.4> (In Persian)
- Killian, K. D. (2012). Development and validation of the emotional self-awareness questionnaire: A measure of emotional Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502–514. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x>
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2326083>
- Koh, J. (2014). *Evaluation of the effect and mechanisms of a six – week mindfulness program on psychological wellbeing in a community sample*. Professional Doctorate Thesis, School of Psychology, University of Queensland. <https://doi.org/10.14264/332038>
- Kouchi, T., Ahmadi, V., Mami, S., & Nademi, A. (2021). The role of mediating positive and negative affect in the relationship between mindfulness and psychological well-being of ilam students. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(1), 351-368. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.306991.643594> (In Persian)

- Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy, 51*(4), 646–658. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 1358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology, 42*, 5621–5628. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01906-1>
- Malikin, H., Marchica, L., & Montreuil, T. (2020). Trait anxiety moderated by emotion regulation to predict mindful awareness. *Personality and Individual Differences, 163*, 110072. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110072>
- Moeinikia, M., Toosi, D., & Javidpour, M. (2022). Modeling the relationship between moral intelligence and psychological well-being: the mediating role of religious attitude and moral reasoning. *Journal of Research Religion and Health, 8*(2), 72-88. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i2.34184> (In Persian)
- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995-2014. *Quality of Life Research, 28*(4), 907–914. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-2054-6>
- Myers, R. E. (2017). Cultivating Mindfulness to Promote Self-Care and Well-Being in Perioperative Nurses. *Aorn Journal, 105*(3), 259-266. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2017.01.005>
- Nabizadeh, S., Kord Noghabi, R., Yaghoobi, A., & Rashid, K. (2022). The Mediating Role of the Components of Social-Emotional Competence in Relationship between Mindfulness and Academic Performance. *Journal of Applied Psychological Research, 13*(1), 1-20. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.320208.643778> (In Persian)
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Peacock, J. (2015). *Mindfulness Practices and Childrens emotional and mental well- bing: Activities to Build and Strengthen Everyday Resilience Adapted for Primary School Teachers*. Master of Education Thesis. Brock University Digital Repository. <http://hdl.handle.net/10464/5862>
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, California: Real People Press.
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & Mental Health, 21*(1), 77-87. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158>
- Rogers, H. T., Shires, A. G., & Cayoun, B. A. (2021). Development and Validation of the Equanimity Scale-16. *Mindfulness, 12*(1), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01503-6>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Schussler, D. L., Greenberg, M., DeWeese, A., Rasheed, D., DeMauro, A., Jennings, P. A., & Brown, J. (2018). Stress and release: Case studies of teacher resilience following a mindfulness-based intervention. *American Journal of Education*, 125(1), 1-28. <https://doi.org/10.1086/699808>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved psychological well-being: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 53(3), 849–863. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9679-0>
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, Article 237. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Yaghoobi, A., Naderipour, H., Yarmohamadi Vasel, M., & Mohagheghi, H. (2019). The explaining of Psychological Well-being based on Mindfulness, Need for Cognition and Psychological Capital in the students. *Educational Psychology*, 15(52), 217-237. <https://doi.org/10.22054/jep.2019.35337.2381> (In Persian)
- Yazdanbakhsh, K., Karami, J., & Derikvand, F. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on cognitive emotion regulation in high school girl students bullying. *Journal of Psychological Studies*, 16(1), 107-122. <https://doi.org/10.22051/psy.2020.24959.1855> (In Persian)
- Yazici-Kabadayi, S., & Öztemel, K. (2024). The Mediating Role of Rumination and Self-Regulation between Self-Generated Stress and Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 127(2), 550–576. <https://doi.org/10.1177/00332941221119415>
- Yip, V. T., & Tong, E. M. W. (2020). Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 593-609, <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>
- Yosefi, J. (2015). The relationship between emotional regulation and positive and negative emotions with psychological well-being of students. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences*. 3(1), 66-74. <http://journal.nums.ac.ir/article-1-113-en.html> (In Persian)
- Yuan, K. H., Lambert, P. L., & Fouladi, R. T. (2004). Mardia's multivariate kurtosis with missing data. *Journal of Multivariate Behavioral Research*, 39(3), 413–437. https://doi.org/10.1207/S15327906MBR3903_2