



Predicting Psychological Well-Being Based on Mindfulness with Mediation of Emotion Regulation in Adolescent Girls

Samaneh AlQasi ^{*1}, Helia Rostami Hesarsorkh², Afsaneh mombeiniabolfath ³

¹ Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

² Department of psychology, ShQ. C., Islamic Azad University, Shahre-e Qods, Iran

³ Department of psychology, ShQ. C., Islamic Azad University, Shahre-e Qods, Iran

*Corresponding author: Samaneh AlQasi, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
E-mail: azin1358000@gmail.com

Article Info

Keywords: Psychological well-being, emotion regulation, girl, mindfulness, adolescents

Abstract

Introduction: Predicting psychological well-being based on mindfulness with mediation of emotion regulation in adolescent girls was the main objective of this study.

Methods: Based on the assumptions of correlational research and path analysis, necessary information was collected by implementing three scales of psychological well-being, mindfulness, and mediation of emotion regulation on a selected sample (N=135) of adolescent girls studying in the academic year 1402 in Karaj city using a simple random method.

Results: The results of path analysis showed that there is a significant correlation between mindfulness and psychological well-being with mediation of positive and negative emotion regulation strategies.

Conclusion: Predicting psychological well-being based on mindfulness with mediation of emotion regulation in adolescent girls was the main objective of this study.

پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی با میانجگری تنظیم هیجان در دختران نوجوان

سمانه القاصی^{۱*}، هلیا رستمی حصارسرخ^۲، افسانه ممبینی ابوالفتح^۳

^۱ گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران
^۲ گروه روانشناسی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرقدس، ایران
^۳ گروه روانشناسی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرقدس، ایران

* نویسنده مسؤول: سمانه القاصی، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

چکیده

مقدمه: پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی با میانجگری تنظیم هیجان در دختران نوجوان هدف اساسی این مطالعه بود.

روش‌ها: بر مبنای مفروضات پژوهشات همبستگی و تحلیل مسیر با اجرای سه مقیاس بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی و میانجگری تنظیم هیجان بر روی نمونه منتخب ($N=135$) از جامعه دختران نوجوان شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲ در شهر کرج به روش تصادفی ساده اطلاعات لازم جمع آوری شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل مسیر نشان داد بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی با میانجگری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی همبستگی معنی داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی با میانجگری تنظیم هیجان در دختران نوجوان هدف اساسی این مطالعه بود که در این پژوهش تایید شد.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی، تنظیم هیجان، دختر، ذهن آگاهی، نوجوانان

دوران نوجوانی در دختران با افزایش قابل توجه تغییرات جسمی، شناختی و هیجانی همراه است و این تغییرات اغلب با افزایش آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات سلامت روان همراه می‌شود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که دختران نوجوان در مقایسه با پسران در دوره‌های بلوغ زودرس بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی و خلقی قرار دارند؛ برای نمونه، دختران با بلوغ زودرس نسبت به همسالان خود سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی گزارش کرده‌اند که احتمال بروز اختلالات روانی را افزایش می‌دهد⁽¹⁾. علاوه بر این، توسعه سریع‌تر بخش‌های اجتماعی‌سازی و خودارجاع در ذهن دختران نوجوان می‌تواند به افزایش نگرش‌های منفی نسبت به خود و پیچیدگی‌های بیشتر در تنظیم هیجان منجر شود که مستقیماً با افزایش مشکلات هیجانی و رفتاری همراه است⁽²⁾. علاوه بر چالش‌های روانشناختی، الگوهای تغییر سلامت روان و بهزیستی نیز در دختران نوجوان نسبت به همسالان پسر متفاوت است؛ مطالعات طولی نشان داده‌اند که دختران در مسیر رشد از اوایل تا اواسط نوجوانی سطوح بالاتری از مشکلات سلامت روان و کاهش رفاه ذهنی را تجربه می‌کنند، حتی پس از کنترل عوامل جمعیت‌شناختی و محیطی⁽³⁾. این روند افزایشی مشکلات روانشناختی در دختران می‌تواند ناشی از تعامل پیچیده عوامل زیستی، شناختی و اجتماعی باشد که با فشارهای اجتماعی، انتظارات هنجاری و تجربه‌های بین‌فردی تقویت می‌شود و بر کیفیت زندگی و عملکرد اجتماعی آنان تاثیر منفی می‌گذارد⁽⁴⁾. هزیستی روانشناختی در دختران نوجوان نه تنها به‌عنوان شاخصی از سلامت

ذهنی مثبت، بلکه به‌عنوان عامل محافظتی در برابر مشکلات روانشناختی مطرح است. مطالعات نشان داده‌اند که دختران نوجوانی که سطوح بالاتری از بهزیستی روانشناختی را گزارش می‌کنند، اغلب دارای مهارت‌های سازگاری بهتر، عزت‌نفس بالاتر و توانمندی‌های اجتماعی قوی‌تر هستند؛ این ویژگی‌ها با نتایج مثبتی مانند رضایت بیشتر از زندگی و عملکرد بهتر در تعاملات بین‌فردی همراه است، حتی در مواجهه با استرس‌های دوران نوجوانی⁽⁵⁾. علاوه بر این، شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد بهزیستی روانشناختی می‌تواند تحت تاثیر عوامل محیطی و برنامه‌های مداخله‌ای قرار گیرد؛ برای مثال، آموزش‌های روان‌شناختی مانند تحلیل تراکشنی یا فعالیت‌های توانمندسازی سلامت روان در دختران نوجوان منجر به افزایش چشمگیر در شاخص‌های بهزیستی روانشناختی می‌شود⁽⁶⁾. علاوه بر این، ارتباط بین بهزیستی روانشناختی و عوامل فردی و اجتماعی در دختران نوجوان نیز به‌وضوح گزارش شده است. در شرایطی مانند دوران پاندمی کووید-۱۹ و افزایش فشارهای اجتماعی و تحصیلی، دختران گزارش کردند که کاهش بهزیستی روانشناختی همراه با افزایش استرس و مشکلات سلامت روانی بوده است، که نشان‌دهنده حساسیت بالای این گروه نسبت به تغییرات محیطی است⁽⁷⁾. همچنین، شواهد نشان می‌دهد که فعالیت‌های جسمانی منظم و مشارکت در برنامه‌های توسعه سلامت می‌تواند با بهبود نیازهای بنیادی روانشناختی مرتبط باشد و به‌طور مستقیم به افزایش بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان کمک کند، که این یافته تأکید بر اهمیت توجه به سبک زندگی سالم و فعالیت‌های

مداخله‌ای تقویت کننده دارد⁽⁸⁾. شواهد نشان می‌دهد دخترانی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مانند بازاریابی شناختی، پذیرش و تمرکز مجدد مثبت استفاده می‌کنند، سطوح بالاتری از بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی و عملکرد اجتماعی را گزارش می‌دهند. در مقابل، استفاده مکرر از راهبردهای ناسازگارانه مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش خود با کاهش بهزیستی روانشناختی و افزایش علائم اضطرابی و افسردگی در دختران نوجوان همراه است. این الگو در دختران برجسته‌تر از پسران گزارش شده است که می‌تواند ناشی از حساسیت هیجانی بالاتر و سبک‌های پردازش هیجان وابسته‌تر به عوامل بین فردی در آنان باشد⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. مطالعات طولی نیز نشان داده‌اند که تنظیم هیجان نقش مهمی در تثبیت یا تضعیف بهزیستی روانشناختی دختران در طول نوجوانی ایفا می‌کند. به‌طور خاص، ناتوانی در تنظیم هیجان با افت تدریجی مؤلفه‌هایی مانند خودپذیری، رشد فردی و روابط مثبت با دیگران مرتبط است، در حالی که آموزش و تقویت راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود پایدار بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان منجر شود. پژوهش‌های جدید تأکید می‌کنند که دختران به دلیل فشارهای اجتماعی، انتظارات فرهنگی و تغییرات زیستی، بیش از سایر گروه‌ها از مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان سود می‌برند و این راهبردها می‌توانند به‌عنوان عوامل محافظتی کلیدی برای سلامت روان و بهزیستی روانشناختی آنان عمل کنند⁽¹¹⁾⁽¹²⁾. قیقات اخیر نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند نقش مهمی در تقویت اثر راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی

روانشناختی در دختران نوجوان ایفا کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی نه تنها به‌طور مستقیم با بهزیستی روانشناختی مرتبط است، بلکه از طریق بهبود توانایی فرد در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها نیز به‌طور غیرمستقیم عمل می‌کند. در یک مطالعه مقطعی روی نوجوانان، مشخص شد که ذهن آگاهی رابطه مثبت و مستقیم با بهزیستی روانشناختی دارد و این رابطه تا حدی توسط کاهش دشواری‌های تنظیم هیجان (به‌ویژه ناتوانی در کنترل هیجانات) و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی میانجی می‌شود، به‌طوری که افرادی با سطوح بالاتر ذهن آگاهی می‌توانند بهتر از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه استفاده کنند و در نتیجه بهزیستی روانشناختی بالاتری را تجربه کنند⁽¹³⁾. این یافته‌ها با دیگر تحقیقات نیز همسو است که نشان می‌دهد ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک مهارت خودتنظیمی هیجانی عمل کند و ارتباط بین خودآگاهی، انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی را تقویت نماید. به‌عنوان مثال، پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که ذهن آگاهی با کاهش نشخوار فکری و افزایش توانایی پذیرش هیجان‌های دردناک، به بهبود تنظیم هیجان و کاهش علائم اختلالات خلقی کمک کرده و این تغییرات روانشناختی در نهایت به افزایش بهزیستی روانشناختی منتهی می‌شود، که این اثر میانجی‌گر نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان نوجوانان دارد⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾. بنابراین توجه به حساسیت‌های روانشناختی و اجتماعی دختران نوجوان و نقش حیاتی بهزیستی روانشناختی در سلامت ذهنی آنان، بررسی عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی و مکانیزم‌های روانشناختی میانجی‌گر آن اهمیت ویژه‌ای دارد.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم هیجان و مهارت‌های ذهن آگاهی می‌توانند به طور قابل توجهی بر بهزیستی روانشناختی اثر بگذارند، اما تحقیقات محدود موجود به ویژه در جمعیت دختران نوجوان، هنوز رابطه دقیق میان این متغیرها و نقش میانجی ذهن آگاهی را به طور کامل روشن نکرده‌اند. از این رو، انجام پژوهش حاضر می‌تواند خلأهای موجود را پر کرده و با ارائه شواهد علمی، زمینه را برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای ارتقای سلامت روان دختران نوجوان فراهم سازد.

در کل با توجه به نقش اساسی هریک از مفاهیم فوق الذکر، این سوال مطرح می‌شود که آیا ذهن آگاهی با میانجیگری تنظیم شناختی می‌تواند بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان پیش بینی کند؟

روش پژوهش

این پژوهش بر مبنای مفروضات پژوهشات همبستگی انجام شده است که طی آن ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی با میانجیگری تنظیم شناختی دختران نوجوان سنجیده شد.

جامعه پژوهش، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری عبارت بود از کلیه دختران نوجوان شاغل به تحصیل در مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهر کرج با توجه به فراخوان انجام شده در مراکز فوق الذکر، با نمونه گیری غیرتصادفی هدفمند نمونه مورد نیاز انتخاب شد. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش بین در تحلیل مسیر برای تعیین حجم نمونه از نرم افزار G power نسخه ۳/۱ استفاده شد. که با در نظر گرفتن سطح خطای ۵ درصد، حداقل توان آماری ۰/۹۵ درصد و اندازه اثر ۰/۱۵، حداقل حجم نمونه ۱۲۹ نفر برآورد

شد. با در نظر گرفتن احتمال ریزش آزمودنی ها این رقم به ۱۴۰ نفر افزایش داده شد. در نهایت با کنار گذاشتن پرسشنامه های مخدوش و ناقص داده های ۱۳۵ پرسشنامه استخراج و تحلیل شد.

ابزار اندازه گیری

در این مطالعه بر اساس نوع متغیرهای مورد نظر، به منظور سنجش و اندازه گیری آن ها از سه مقیاس به شرح زیر استفاده شد:

۱) بهزیستی روانشناختی

این مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی گردید. فرم اصلی از ۱۲۰ سوال تشکیل می‌شود، که در تجدید نظرهای بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سوالی، ۵۴ سوالی و ۱۸ سوالی نیز طراحی گردید. در این پژوهش از فرم ۱۸ سوالی استفاده خواهد شد که شامل ۶ عامل (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) است و هر عامل از ۳ سوال تشکیل می‌شود. و سوالات در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره گذاری می‌شود که نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. ریف و سینگر (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه را تایید نمودند و پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد (۱۶).

۲) پرسشنامه تنظیم هیجان

این پرسشنامه توسط گارنفسکی و گرایچ (۲۰۰۶) تهیه شده است و دارای ۱۸ عبارت و ۹ زیرمقیاس شامل نشخوارفکری، پذیرش، سرزنش خود، توجه مثبت مجدد، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه فکری تناسبی، فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران است.

راهبردهای سرزنش خود، ملامت دیگران، نشخوارذهنی و فاجعه آمیزپنداری راهبردهای منفی تلقی می‌شوند و پذیرش، توجه مجدد بر برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه فکری تناسبی راهبردهای مثبت هستند. نمره‌گذاری بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) صورت می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. سازندگان روایی این پرسشنامه را تایید نمودند. همچنین پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در کل ۰/۹۳ و برای راهبردهای مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۶ گزارش کردند (۱۷)

۳) ذهن آگاهی

این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۴) از طریق تلفیق گویه‌های از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی فریرگ، مقیاس آگاهی از توجه، مقیاس ذهن آگاهی کتاک، مقیاس ذهن آگاهی شناختی و

عاطفی و پرسشنامه ذهن آگاهی با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱ نمره) تا همیشه (۵ نمره) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار شامل ۵ مولفه مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه‌های درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن است. براساس نتایج، همسانی درونی عامل‌های مناسب بوده و ضریب آلفای کرونباخ در گستره ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی) تا ۰/۹۰ (در عامل توصیف) قرار داشته است. همچنین در مطالعه تمنایی فرد و همکاران (۱۳۹۶) ضرایب آزمون-باز آزمون این ابزار ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. (۱۸)

یافته ها

با توجه به متغیرهای مورد مطالعه و داده های حاصل از اندازه گیری آنها، به منظور توصیف داده ها از روش های مناسب امار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، شاخص های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع استفاده شد. در نهایت برای پاسخ دادن به فرضیه های پژوهش با در نظر گرفتن نوع داده ها، تحلیل مسیر به کار گرفته شد.

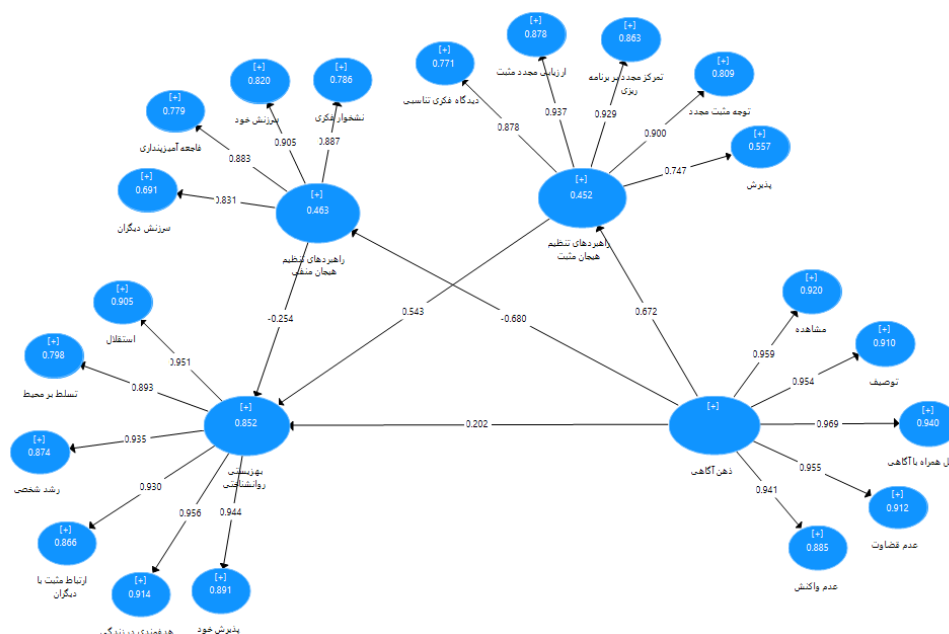
جدول ۱- خلاصه شاخص های آماری مربوط به نمره های آزمودنی ها در آزمون های بهزیستی روانشناختی ، راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار
استقلال	۶	۱۵	۱۰/۳۲	۲/۳۹
تسلط بر محیط	۴	۱۵	۹/۴۹	۲/۸۰
رشد شخصی	۵	۱۵	۱۰/۴۵	۲/۵۹
ارتباط مثبت با دیگران	۴	۱۵	۱۰/۲۷	۲/۳۳
هدفمندی در زندگی	۴	۱۵	۱۰/۵۵	۲/۵۶
پذیرش خود	۳	۱۵	۱۰/۸۹	۲/۵۹
بهزیستی روانشناختی در کل	۲۹	۸۹	۶۱/۹۷	۱۴/۲۲
نشخوار فکری	۲	۹	۴/۸۵	۱/۸۳
سرزنش خود	۲	۹	۵/۳۴	۱/۶۴
فاجعه آمیز پنداری	۲	۹	۴/۷۰	۱/۸۲
سرزنش دیگران	۲	۹	۵/۵۷	۱/۶۴
راهبردهای تنظیم هیجان منفی در کل	۸	۳۴	۲۰/۴۶	۶/۰۱
پذیرش	۲	۱۰	۵/۹۹	۲/۰۴

توجه مثبت مجدد	۳	۱۰	۷/۰۲	۱/۷۵
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۳	۱۰	۷/۰۴	۱/۷۶
ارزیابی مجدد مثبت	۳	۱۰	۶/۹۰	۱/۹۳
دیدگاه فکری تناسبی	۲	۱۰	۶/۷۰	۱/۶۵
راهبردهای تنظیم هیجان مثبت در کل	۱۵	۵۰	۳۳/۶۵	۷/۹۹
مشاهده	۱۴	۳۹	۲۹/۳۷	۵/۸۳
توصیف	۱۰	۳۴	۲۳/۸۴	۴/۶۲
عمل همراه با آگاهی	۱۵	۴۴	۳۲/۶۴	۶/۱۸
عدم قضاوت	۱۴	۳۸	۲۷/۹۲	۵/۸۰
عدم واکنش	۱۱	۳۱	۲۴/۴۲	۴/۵۱
ذهن آگاهی در کل	۶۸	۱۸۴	۱۳۸/۱۹	۲۵/۶۹

بر اساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره های آزمودنی های مورد مطالعه در آزمون های هیجان و ذهن آگاهی، شاخص های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار آنها نشان می دهد که توزیع نمره های گروه نمونه به توزیع نرمال میل دارد. همانطور در شکل ۱ ملاحظه می شود ضرایب مسیر مربوط به تاثیر ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی به ترتیب (۰/۶۷۲) و (۰/۶۸۰) -

و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی بر بهزیستی روانشناختی به ترتیب (۰/۵۴۳) و (۰/۲۵۴) - گزارش شده است و با توجه به شکل (۲)، از آنجا که آماره t برای مسیرهای مذکور به ترتیب (۱۴/۷۸۵)، (۱۳/۰۱۲)، (۵/۷۶۰) و (۲/۶۰۸) می باشد که از ۱/۹۶ بیشتر شده است، مبین معناداری ضرایب مسیرهای مربوطه می باشد.



شکل ۱: ضرایب مسیر مدل مربوط به فرضیه

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های این پژوهش در خصوص فرضیه اصلی، طبق مناسبت ترین مدل به دست آمده از تحلیل مسیر بین متغیر بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی با میانجی گری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی همبستگی معنی داری وجود دارد. بنابراین، شواهد برای تایید فرضیه پژوهش کافی است. یکی از یافته های کلیدی پژوهش حاضر این است که ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک عامل میانجی قوی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان عمل کند. ذهن آگاهی فرآیندی است که شامل آگاهی بدون قضاوت از تجربه های لحظه به لحظه است و به فرد کمک می کند تا واکنش های هیجانی خود را تشخیص دهد و به طور آگاهانه پاسخ دهد، نه اینکه تحت تأثیر واکنش های پرشتاب هیجانی قرار گیرد. این حالت آگاهانه منجر به افزایش انعطاف پذیری شناختی می شود، که یکی از مؤلفه های است که می تواند راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تقویت کند و در نهایت باعث بهبود مؤلفه های بهزیستی روانشناختی مانند رضایت از زندگی و خودپذیری شود. مطالعات نشان داده اند که ذهن آگاهی به طور مستقیم با بهزیستی روانشناختی مرتبط است و از طریق کاهش بی نظمی هیجانی به خلق حالت های روانی مثبت کمک می کند (۱۹). چرا ذهن آگاهی این نقش میانجی را ایفا می کند؟ پاسخ این سؤال را می توان در ارتباط نزدیک ذهن آگاهی با توانایی تنظیم هیجان یافت. ذهن آگاهی به دختران نوجوان کمک می کند تا افکار و هیجانات منفی را بدون واکنش خودکار تجربه کنند و به جای آن از راهبردهای شناختی مؤثر مانند بازفرم دهی شناختی استفاده کنند. این فرآیند باعث تقویت توانایی آنان در مواجهه با استرس ها می شود و از بروز واکنش های ناسازگارانه مانند نشخوار فکری جلوگیری می کند. بررسی ها نشان می دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می توانند باعث بهبود استراتژی های تنظیم هیجان شده و در نتیجه سطوح بالاتری از بهزیستی روانشناختی را به دنبال داشته باشند (۲۰). این رابطه در مطالعات دیگر نیز مشاهده شده

است؛ برای مثال مطالعه ای که روی نوجوانان انجام شد نشان داد که ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی مثبت ارتباط دارد و از طریق بهبود خودتنظیمی هیجان (کاهش نشخوار و افزایش آگاهی هیجانی) اثر می گذارد، که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد (۲۱). همچنین در یک مطالعه طولی دیگر، نشان داده شده است که ذهن آگاهی می تواند افسردگی را از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش انعطاف پذیری شناختی کاهش دهد، که این روند با افزایش جنبه های مختلف بهزیستی روانشناختی همراه است (۲۲).

سومین دلیل تحلیل رابطه بین این سه مؤلفه به انگاره های نظری روانشناسی هیجان برمی گردد؛ طبق نظریه های تنظیم هیجان، توانایی فرد در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی مانند بازفرم دهی شناختی و تمرکز مجدد، به شکل قابل توجهی سطح هیجان های منفی را کاهش می دهد و راهبردهای سازگارانه را تقویت می کند. ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت خودتنظیمی، به فرد کمک می کند تا این راهبردها را با آگاهی بیشتر به کار گیرد و از واکنش های خودکار در برابر هیجان های دردناک جلوگیری کند. این فرآیند می تواند موجب شود که دختران نوجوان در مواجهه با چالش های روانشناختی بهتر عمل کنند و سطوح بالاتری از رضایت زندگی، خودپذیری و ارتباطات اجتماعی مثبت را تجربه کنند، که همه این ها مؤلفه های اصلی بهزیستی روانشناختی هستند (۲۳). در نهایت، وجود این رابطه در پژوهش حاضر و همراستایی آن با مطالعات دیگر نشان می دهد که تقویت ذهن آگاهی می تواند بهبود قابل توجهی در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و در نتیجه در بهزیستی روانشناختی دختران نوجوان ایجاد کند. این یافته از نظر کاربردی اهمیت زیادی دارد، زیرا می تواند مبنایی برای برنامه های آموزشی و درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در مدارس، مراکز مشاوره و برنامه های سلامت روان باشد، که هدف آن ها افزایش سلامت ذهنی و بهزیستی در دوره حساس نوجوانی است. هر چند یافته های این مطالعه موید نتایج بسیاری از سایر مطالعات است، با این حال پژوهشگر با برخی محدودیت ها نیز رو به رو بوده است.

عمده ترین محدودیت، نگرانی آزمودنی ها از ارزیابی است. با وجود تمام اعتمادسازی که قبل از پاسخ گویی به پرسشنامه ها صورت می گرفت، ولی باز هم افراد تا حدودی نگران ارزیابی خود بودند و سعی می کردند خود را بهتر از آن چیزی که هستند، جلوه دهند. همچنین، با توجه به یافته های این پژوهش، پیشنهاد می شود مواردی همچون انجام مطالعات طولی یا مداخله ای برای بررسی روابط علی بین ذهن

آگاهی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان شناختی، استفاده از نمونه های بزرگ تر و متنوع تر جغرافیایی و فرهنگی برای افزایش تعمیم پذیری یافته ها و همچنین طراحی برنامه های آموزشی مداخله ای مبتنی بر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی، و در نهایت گسترش مهارت های تنظیم هیجان و ارزیابی تأثیر آن ها بر بهزیستی نوجوانان مورد نظر پژوهشگران بعدی این حوزه باشد.

منابع

1. Mendle J, et al. Elevated social anxiety among early maturing girls. *J Adolesc.* 2011;34(3):627-632⁽¹⁾.
2. Murray AL, et al. The role of self-referential and social processing in the relationship between pubertal status and difficulties in mental health and emotion regulation in adolescent girls in the UK. *J Child Psychol Psychiatry.* 2024; 38576154⁽²⁾.
3. Henderson M, et al. Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2022; 35246720⁽³⁾.
4. Foulkes L, Furman W. Puberty and Transdiagnostic Risks for Mental Health: Examining transdiagnostic processes in girls. *Dev Psychopathol.* 2020;32(4):1379-1392⁽⁴⁾.
5. Hervás G, et al. Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure. *PubMed.* 2018;1590:13-19.⁽⁵⁾
6. Psychological Well-Being of Female High School Students: Effectiveness of Transactional Analysis. *J Adolesc Health.* 2025; experimental results.⁽⁶⁾
7. Impact of the COVID-19 pandemic on the psychological well-being of adolescents by gender identity. *SciELO Saúde Pública.* 2023;37:102346.⁽⁷⁾
8. Kurniati R, Broto DP, Paramitha ST, Taroreh BS, Rasyono R, Saleh RAP. The comparative effect of aerobic dance and cycling on the psychological well-being of adolescent girls. *J Phys Educ Sports Health.* 2024;8(2):1726. doi:10.33503/jp.jok.v8i2.1726.
9. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of adolescents and adults. *J Adolesc.* 2018;65:56-68.
10. Schäfer JÖ, et al. Emotion regulation strategies and psychological well-being in adolescence: Gender-specific patterns. *Emotion.* 2019;19(2):259-273.
11. Young KS, Sandman CF, Craske MG. Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to well-being and psychopathology. *J Youth Adolesc.* 2019;48(5):935-948.
12. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull.* 2017;143(9):939-991.
13. Shaher T, et al. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul.* 2022;9:22.
14. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How does mindfulness meditation work? *Psychol Bull.* 2015;141(6):1145-1180.
15. de Bruin EI, Blom R, Smit FM, van Steensel FJA, Bögels SM. Mindfulness-based interventions for children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Psychol Rev.* 2023;102:102104. doi:10.1016/j.cpr.2023.102104.
16. Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychol Inq.* 1998;9(1):1-28
17. Garnefski N, Kraaij V, & Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif.* 2001;30(8):1311-1327.
18. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness

- Skills. Assessment. 2004;11(3):191-206. doi:10.1177/1073191104268029.
19. Oyanadel C, Núñez Y, González-Loyola M, Jofré I, Peñate W. Association of emotion regulation and dispositional mindfulness in an adolescent sample: the mediational role of time perspective. *Children (Basel)*. 2022;10(1):24. doi:10.3390/children10010024.
 20. Yousefi Afrashteh M, Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personal Disord Emot Dysreg*. 2022;9:22. doi:10.1186/s40479-022-00192-y.
 21. de Bruin EI, Blom R, Smit FM, van Steensel FJA, Bögels SM. Mindfulness-based interventions for emotional dysregulation in adolescents: a systematic review of randomized controlled trials. *Clin Psychol Rev*. 2023;102:102104. doi:10.1016/j.cpr.2023.102104.
 22. Ma Y, Fang S. Adolescents' mindfulness and psychological distress: the mediating role of emotion regulation. *Front Psychol*. 2019;10:1358. doi:10.3389/fpsyg.2019.01358.
 23. Čavar Mišković F, Mihić J, Milas G. Exploring the effects of mindfulness on adolescent depression—findings from a longitudinal study. *Healthcare (Basel)*. 2023;13(8):906. doi:10.3390/healthcare13080906.