www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

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

Samaneh AlQasi *[1], Helia Rostami Hesarsorkh[2], 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.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۷، شماره ۴، ۱۴۰۳
صفحات: ۴۶۶-۴۵۶

پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن اگاهی 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 مسوول: سمانه القاصی ، گروه روانشناسی،واحد کرج،دانشگاه آزاد اسلامی،کرج،ایران

چکیده

مقدمه: پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن اگاهی 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 اگاهی و میانجگری تنظیم هیجان بر روی نمونه منتخب (N=۱۳۵) 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 اگاهی و بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی همبستگی معنی داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن اگاهی 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 اگاهی، نوجوانان

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

مقدمه

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 نه‌تنها 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 تأثیر عوامل محیطی و برنامه‌های مداخله‌ای قرار گیرد؛ برای مثال، آموزش‌های روان‌شناختی مانند تحلیل تراکنشی 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

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

مداخله‌ای تقویت‌کننده دارد[8]. شواهد نشان می‌دهد دخترانی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مانند بازارزیابی 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 بین‌فردی 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 ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش مهمی در تقویت اثر راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان ایفا کند. به‌عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی نه‌تنها 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 می شود که آیا ذهن اگاهی با میانجیگری تنظیم شناختی می تواند 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 اگاهی 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 ۱۴۰۳-۱۴۰۲ 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 نرم‌افزار 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 ۱۴۰نفر 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، رشدشخصی، 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 نمره‌گذاری 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 گرایج (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.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

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 حداکثرنمره 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 ۳۹آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۴) از طریق تلفیق گویه‌های از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی فریبرگ،مقیاس آگاهی از توجه، مقیاس ذهن آگاهی کنتاکی، 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 توام 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. همچین 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 اگاهی

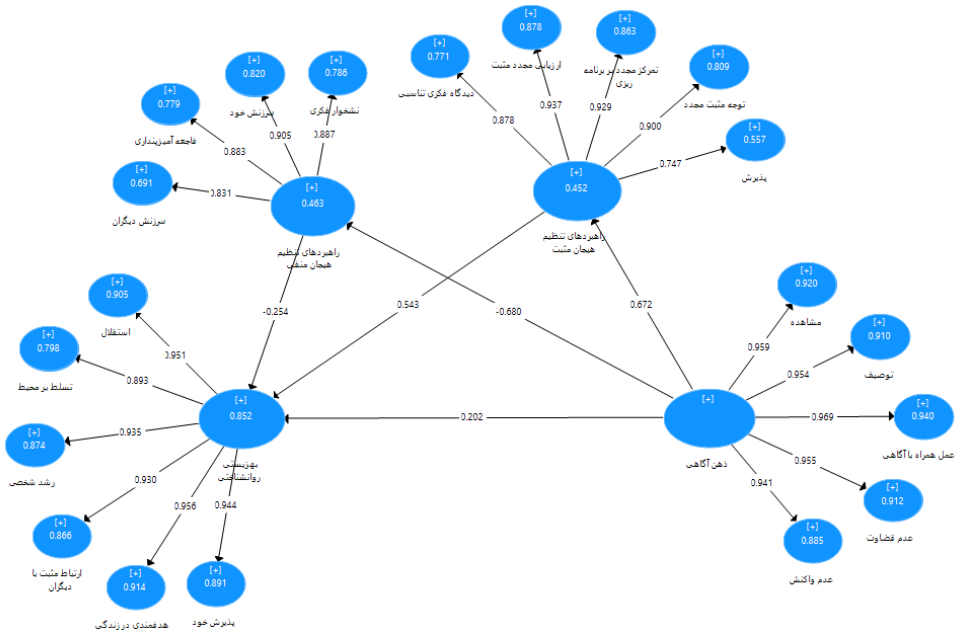
	متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف‌معیار
بهزیستی روانشناختی	استقلال	۶	۱۵	۱۰/۳۲	۲/۳۹
	تسلط بر محیط	۴	۱۵	۹/۴۹	۲/۸۰
	رشد شخصی	۵	۱۵	۱۰/۴۵	۲/۵۹
	ارتباط مثبت با دیگران	۴	۱۵	۱۰/۲۷	۲/۳۳
	هدفمندی در زندگی	۴	۱۵	۱۰/۵۵	۲/۵۶
	پذیرش خود	۳	۱۵	۱۰/۸۹	۲/۵۹
	بهزیستی روانشناختی در کل	۲۹	۸۹	۶۱/۹۷	۱۴/۲۲
راهبردهای تنظیم هیجان منفی	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

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

راهبردهای تنظیم هیجان مثبت	توجه مثبت مجدد	۳	۱۰	۷/۰۲	۱/۷۵
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	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
ذهن آگاهی	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

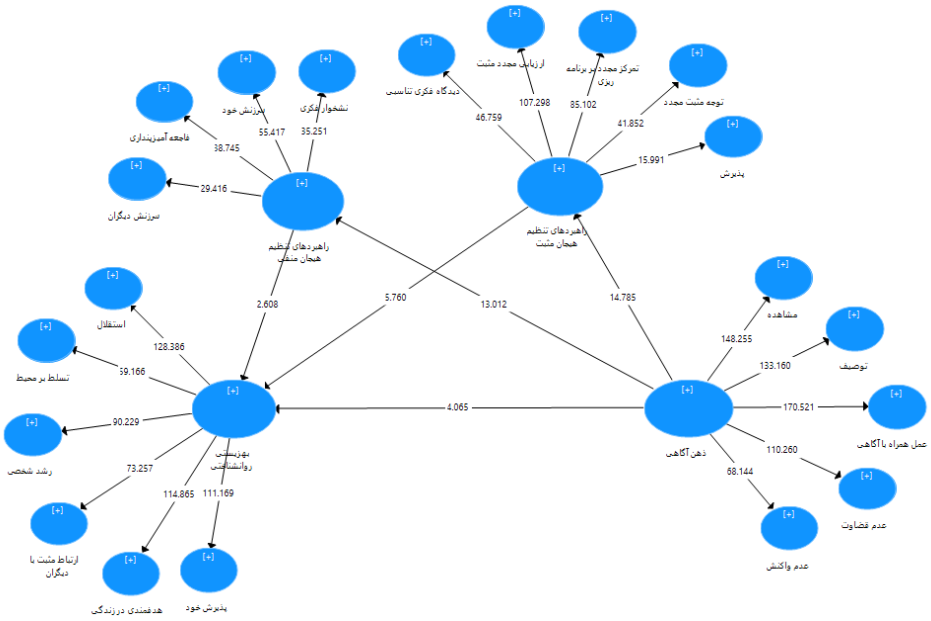
بر اساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره های آزمودنی های مورد مطالعه در آزمون های آزمون های بهزیستی روانشناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن اگاهی، شاخص های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار آنها نشان می دهد که توزیع نمره های گروه نمونه به توزیع نرمال میل دارد.

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) می‌باشد که از ۱/۹۶ بیشتر شده است، مبین معناداری ضرایب مسیرهای مربوطه می‌باشد.



شکل ۱: ضریب مسیر مدل مربوط به فرضیه

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]



شکل ۲: آماره t برای بررسی معناداری ضریب مسیر

بر اساس شکل ۱ و ۲ و جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم هیجان مثبت تاثیر مثبت و معنادار و بر راهبردهای تنظیم هیجان منفی تاثیر منفی و معناداری دارد. همچنین راهبردهای تنظیم هیجان مثبت بر بهزیستی روانشناختی تاثیر مثبت و معنادار و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بر بهزیستی روانشناختی تاثیر منفی و معناداری دارند. به عبارتی می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی بر پیش‌بینی بهزیستی تاثیر معناداری دارد. ضریب تعیین (R۲) برابر با ۰/۸۵ گزارش شده است که این موضوع نشان می‌دهد که متغیر ذهن آگاهی می‌تواند با فرض ثابت بودن سایر شرایط از طریق متغیرهای میانجی راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی حدود ۸۵ درصد از تغییرات متغیر بهزیستی روانشناختی را تبیین نماید.

جدول ۲: نتایج تحلیل مسیر تاثیر ذهن اگاهی بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی

فرضیه تحقیق	ضریب مسیر (r)	مقدار معناداری (t)	ضریب تبیین (r^2)	نتیجه آزمون
ذهن آگاهی ← راهبردهای تنظیم هیجان مثبت	۰/۶۷۲	۱۴/۷۸۵	۰/۸۵۲	تایید
ذهن آگاهی ← راهبردهای تنظیم هیجان منفی	-۰/۶۸۰	۱۳/۰۱۲		تایید
راهبردهای تنظیم هیجان مثبت ← بهزیستی روانشناختی	۰/۵۴۳	۵/۷۶۰		تایید
راهبردهای تنظیم هیجان منفی ← بهزیستی روانشناختی	-۰/۲۵۴	۲/۶۰۸		تایید

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های این پژوهش در خصوص فرضیه اصلی، طبق مناسبت ترین مدل به دست امده از تحلیل مسیر بین متغیر بین ذهن اگاهی و بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و منفی همبستگی معنی داری وجود دارد. بنابراین، شواهد برای تایید فرضیه پژوهش کافی است. یکی از یافته‌های کلیدی پژوهش حاضر این است که ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک عامل میانجی قوی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان عمل کند. ذهن‌آگاهی فرآیندی است که شامل آگاهی بدون قضاوت از تجربه‌های لحظه‌به‌لحظه است و به فرد کمک می‌کند تا واکنش‌های هیجانی خود را تشخیص دهد و به‌طور آگاهانه پاسخ دهد، نه اینکه تحت تأثیر واکنش‌های پرشتاب هیجانی قرار گیرد. این حالت آگاهانه منجر به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود، که یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تقویت کند و در نهایت باعث بهبود مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی مانند رضایت از زندگی و خودپذیری شود. مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم با بهزیستی روانشناختی مرتبط است و از طریق کاهش بی‌نظمی هیجانی به خلق حالت‌های روانی مثبت کمک می‌کند(۱۹). چرا ذهن‌آگاهی این نقش میانجی را ایفا می‌کند؟ پاسخ این سؤال را می‌توان در ارتباط نزدیک ذهن‌آگاهی با توانایی تنظیم هیجان یافت. ذهن‌آگاهی به دختران نوجوان کمک می‌کند تا افکار و هیجانات منفی را بدون واکنش خودکار تجربه کنند و به‌جای آن از راهبردهای شناختی مؤثر مانند بازفُرم‌دهی شناختی استفاده کنند. این فرآیند باعث تقویت توانایی آنان در مواجهه با استرس‌ها می‌شود و از بروز واکنش‌های ناسازگارانه مانند نشخوار فکری جلوگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند باعث بهبود استراتژی‌های 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 مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شد نشان داد که ذهن‌آگاهی با بهزیستی روانشناختی مثبت ارتباط دارد و از طریق بهبود خودتنظیمی هیجان (کاهش نشخوار و افزایش آگاهی هیجانی) اثر می‌گذارد، که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد(۲۱) همچنین در یک مطالعه طولی دیگر، نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی می‌تواند افسردگی را از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی کاهش دهد، که این روند با افزایش جنبه‌های مختلف بهزیستی روانشناختی همراه است(۲۲).

سومین دلیل تحلیل رابطه بین این سه مؤلفه به انگاره‌های نظری روانشناسی هیجان برمی‌گردد؛ طبق نظریه‌های تنظیم هیجان، توانایی فرد در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی مانند بازفُرم‌دهی شناختی و تمرکز مجدد، به شکل قابل‌توجهی سطح هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد و راهبردهای سازگارانه را تقویت می‌کند. ذهن‌آگاهی به عنوان یک مهارت خودتنظیمی، به فرد کمک می‌کند تا این راهبردها را با آگاهی بیشتر به کار گیرد و از واکنش‌های خودکار در برابر هیجان‌های دردناک جلوگیری کند. این فرآیند می‌تواند موجب شود که دختران نوجوان در مواجهه با چالش‌های روانشناختی بهتر عمل کنند و سطوح بالاتری از رضایت زندگی، خودپذیری و ارتباطات اجتماعی مثبت را تجربه کنند، که همه این‌ها مولفه‌های اصلی بهزیستی روانشناختی هستند (۲۳). در نهایت، وجود این رابطه در پژوهش حاضر و همراستایی آن با مطالعات دیگر نشان می‌دهد که تقویت ذهن‌آگاهی می‌تواند 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 می‌تواند مبنایی برای برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در مدارس، مراکز مشاوره و برنامه‌های سلامت روان باشد، که هدف آن‌ها 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.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

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 مداخله‌ای برای بررسی روابط علی بین ذهن اگاهی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی،استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر جغرافیایی و فرهنگی برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها و همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی مداخله‌ای مبتنی بر آموزش مبتنی بر ذهن اگاهی، و در نهایت گسترش مهارت‌های تنظیم هیجان و ارزیابی تأثیر آن‌ها 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

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]

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. Ćavar 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.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-02-19]