

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال چهاردهم شماره ۵۶ زمستان ۱۳۹۸

ارزیابی مدل ارتباطی ذهن آگاهی با شادکامی به واسطه نقش خوددلسوزی، عزت نفس و تنظیم هیجان در دانشجویان

عباس میربلوک بزرگی^۱، سامره اسدی مجره*^۲، مریم عابدینی^۳، سولماز آوریده^۴

۱- مربی گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز تالش

۲- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

۳- مربی گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور مرکز تالش

۴- مربی گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور واحد شفت

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۸

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۲/۱۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین برآزش مدل ارتباطی ذهن آگاهی با شادکامی به واسطه نقش خوددلسوزی، عزت نفس و تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۱۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز تالش در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه شادکامی آکسفورد، مقیاس تنظیم هیجان گراتز و رومر، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ و مقیاس عزت نفس روزنبرگ و فرم کوتاه مقیاس شفقت خود را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر تحلیل شدند. نتایج نشان داد ضرایب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیرهای خود دلسوزی، و عزت نفس، با متغیر ملاک شادکامی معنادار بود و این متغیرها به صورت مستقیم با شادکامی رابطه داشتند ($p < 0/01$). متغیر پیش‌بین ذهن آگاهی به صورت غیرمستقیم و از طریق متغیرهای خود دلسوزی و عزت نفس، با شادکامی رابطه داشت ($p < 0/01$). هم‌چنین ضریب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیر پیش‌بین تنظیم هیجان با شادکامی ($p > 0/01$)، معنادار نبود. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی، خوددلسوزی و عزت نفس در شادکامی دانشجویان نقش داشتند.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی؛ خوددلسوزی؛ عزت نفس؛ تنظیم هیجان؛ شادکامی

مقدمه

شادکامی^۱ یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد به‌ویژه دانشجویان است (علی‌پور، هاشمی، باباپور و طوسی، ۱۳۸۹). شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب تعریف کرده‌اند. رجاس^۲ (۲۰۰۷) شادکامی را به‌عنوان مجموعه‌ای از عواطف و نوعی ارزیابی شناختی از زندگی تعریف می‌کند و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی می‌داند که به‌طور کلی مثبت ارزیابی می‌شود. افراد شاد خود را به عنوان دارندگان ویژگی‌های مثبت می‌دانند که به وقایع زندگیشان کنترل دارند (باقری، احدی و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹). مولفه شادی از سازه‌های شناختی-انگیزشی در روان‌شناسی مثبت‌نگر است (عیسی‌زادگان، شیخی و اس/دثرت‌دی مجره، ۱۳۹۳). شادکامی به‌عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده و ایثار و نعدوستی و مهارت‌های گفتگو را ارتقا دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد (بورلو، ۲۰۰۵؛ به نقل از علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). شادکامی پیامدهای مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبط هستند را افزایش می‌دهد. شادکامی به فعالیت‌های جذاب و تولیدکننده نیز منجر می‌شود (بورلو، ۲۰۰۵؛ به نقل از علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). شادکامی در دانشجویان تحت تأثیر متغیرهای بسیاری است که یکی از این متغیرها ذهن‌آگاهی است.

ذهن‌آگاهی^۳ مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته، و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به‌همراه پذیرش بدون قضاوت تجربه‌های در حال وقوع. ذهن‌آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آن که به رویدادها به‌طور غیرارادی

1- happiness
2- Rojas
3- mindfulness

و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل، آپدگراف، کالمباچ و کایسلا^۱، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی روشی برای بهتر زیستن، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی (سیگل^۲، ۲۰۱۰)، تندرستی (کولز، سوئر و والش^۳، ۲۰۰۹) و رضایت از زندگی بالا (بستر، نایدو و بوتنا^۴، ۲۰۱۶) است. افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند. ذهن آگاهی پیامدهای مثبتی بر سلامت روان‌شناختی دارد و منجر به افزایش شادکامی می‌گردد (بلین^۵، ۲۰۱۵). یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات ذهن آگاهی منجر به افزایش میزان خوددلسوزی^۶ در افراد می‌شود (راب^۷، ۲۰۱۴). خوددلسوزی نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه‌هایی از خود و زندگی است که خوشایند بوده و شامل سه عنصر اصلی می‌باشد. اول، هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود می‌شود و از آن رنج می‌برد موجودیت خود را دوست دارد و آن را درک می‌کند. دوم حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست جنبه‌های غیرقابل اجتناب مشترک در تجربه همه انسان‌ها است. نهایتاً، خوددلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجان‌های خود است و این توانایی شامل توانایی مواجهه با افکار رنج‌آور بدون بزرگ‌نمایی و یا احساس غم و تاسف برای خود می‌شود (نف، ۲۰۰۸؛ به نقل از ابوالقاسمی، تقی‌پور و نریمانی، ۱۳۹۱). خوددلسوزی با ارتقای سلامت جسمانی و روان‌شناختی می‌تواند منجر به ارتقای شادکامی افراد شود. شاپیرا^۸ و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی گزارش کردند که افرادی که تمرینات خوددلسوزی را انجام دادند در پیگیری ۳ ماهه بعد، احساس افسردگی کمتر و شادی بیشتر در طی ۶ ماه بعد داشتند. خوددلسوزی با کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس و ارتقای سطح بهزیستی روانی همراه است (سویسا و ویلکامب^۹، ۲۰۱۵). متغیر تأثیرگذار دیگر بر شادکامی، عزت‌نفس^{۱۰} است.

1- Emanuel, Updegraff, Kalmbach & Ciesla

2- Siegel

3- Kols, Sauer, Walach

4- Bester, Naidoo & Botha

5- Bellin

6- self-compassion

7- Raab

8- Shapira

9- Soysa, & Wilcomb

10- self- esteem

برخورداری از عزت نفس یکی از ویژگی‌های شخصیت بهنجار است. عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می‌کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد. عزت نفس از عوامل تعیین کننده رفتار در انسان به‌شمار می‌رود و در مراحل مختلف زندگی متأثر از چگونگی ارتباط فرد با دیگران است (توان، جهانی و رفیعی، ۱۳۹۳). یافته‌ها همچنین حاکی از آن است که ذهن آگاهی به واسطه عزت نفس منجر به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و شادکامی در افراد می‌گردد (بدری باجاج، گاپتا و پانده، ۲۰۱۶؛ اروزکان، دوگان و آدیگوزل^۱، ۲۰۱۶؛ زمیر^۲، ۲۰۱۲). هیجان‌ها نیز نقش بسیار مهمی در زندگی ایفا می‌کنند و مکمل سلامتی، موفقیت و روابط شخصی هستند (سپهریان آذر، ۱۳۸۶). سازه تنظیم هیجانی^۴ توجه زیادی را از نظر پیشینه نظری و کاربردی به دست آورده است (آلداو و نالن - هکسما^۵، ۲۰۱۲). تنظیم هیجانی به‌طور ویژه‌ای توضیح می‌دهد که افراد چگونه هیجان را تجربه، تعدیل و سازماندهی می‌کنند و چگونه چنین مدیریتی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد (الیوت، واتسون، گلدمن و گرینبرگ^۶، ۲۰۰۳). الیوت و همکاران (۲۰۰۳) اذعان کرده‌اند که تنظیم هیجان انطباقی به افراد اجازه می‌دهد تا تحمل وضعیت‌های درمانده‌کننده افزایش یابد. افراد توانمند از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه موثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گلمن^۷، ۱۹۹۵). فقدان تنظیم هیجان (یا تنظیم ناسازگارانه) می‌تواند در افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و اختلال شخصیت مرزی (مارتین و داهلن^۸، ۲۰۰۵) و پرخاشگری نقش دارد (تاگر، گود و برامر^۹، ۲۰۱۰) و توانایی افراد برای

-
- 1- Badri Bajaj, Gupta, Pande
 - 2- Erozkkan, Dogan, Adiguzel
 - 3- Zamir
 - 4- emotion regulation
 - 5- Aldao, & Nolen-Hoeksema
 - 6- Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg
 - 7- Goleman
 - 8- Martin & Dahlen
 - 9- Tager, Good, & Brammer

تنظیم حالات هیجانی دشوار می‌تواند منجر به کاهش رفتارهای پرخاشگرایانه گردد (روبرتون، دافرن و باکس^۱، ۲۰۱۲). تنظیم هیجان سازگاران و کارآمد می‌تواند منجر به ارتقای شادکامی در افراد می‌شود.

در خصوص ارتباط متغیرهای پیش بین با شادکامی، کوالکاگنی و سالانوا در پژوهشی (۲۰۱۷) تأثیر ذهن آگاهی را بر شادکامی معنادار گزارش کردند. بنزو، کیرش و نلسون^۲ (۲۰۱۷)، در پژوهشی نشان دادند که خوددلسوزی به واسطه ذهن آگاهی با شادکامی ادراک شده مرتبط است. نتایج پژوهش زمیر (۲۰۱۲) نشان داد که ذهن آگاهی با رضایت از زندگی رابطه دارد و این رابطه به واسطه نقش واسطه‌ای عزت نفس است. کامپوز و همکاران (۲۰۱۶) نیز ارتباط ذهن آگاهی و خوددلسوزی را با شادکامی مثبت گزارش کردند. بین تنظیم هیجان با شادکامی نیز ارتباط مثبتی گزارش شده است (گئو و کرستتler^۳، ۲۰۱۸). هیل^۴ (۲۰۱۵) ارتباط عزت نفس با رضایت از زندگی و شادکامی را معنادار گزارش کرد. لذا، با توجه به شواهد پژوهشی مبنی بر ارتباط متغیر ذهن آگاهی و شادکامی و نیز نقش خوددلسوزی، عزت نفس و تنظیم هیجان در شادکامی، و از سویی نقش ذهن آگاهی در این متغیرها، مدلی ارائه شده است که می‌تواند در تبیین میزان شادکامی دانشجویان مؤثر باشد.



شکل (۱) مدل شادکامی در دانشجویان

1- Robertson, Daffern, & Bucks

2- Benzo, Kirsch & Neslon

3- Gao, & Kerstetter

4- Hill

به‌طور کلی، شناسایی مدل علی شادکامی دانشجویان می‌تواند در ارتقای نشاط و در نهایت سلامت روان‌شناختی دانشجویان موثر واقع شود و منجر به ایجاد احساس خوش‌بینی و ارتقای سطح بهزیستی گردد. لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سوال هست که آیا مدل ارتباطی ذهن‌آگاهی با شادکامی بواسطه نقش خوددلسوزی، عزت نفس و تنظیم هیجان، مدل روایی است؟

روش

روش اجرای این پژوهش، توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهش، همبستگی از نوع الگویابی معادلات ساختاری بود. زیرا در این پژوهش روابط میان متغیرها در قالب مدل علی مورد بحث قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز تالش بود که در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. از میان جامعه آماری، نمونه‌ای شامل ۲۱۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، انتخاب شدند. لازم به ذکر است که با توجه به اینکه در روش معادلات ساختاری حداقل حجم نمونه پیشنهادی ۲۰۰ نفر است، لذا حجم نمونه بالای ۲۰۰ نفر انتخاب شد تا این مفروضه رعایت گردد. حدود ۷۹ درصد از افراد نمونه پژوهش را دانشجویان دختر و ۲۱ درصد را دانشجویان پسر تشکیل می‌دادند. میانگین سن دانشجویان ۲۲/۵۹ سال ($SD=5/01$) بود که در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال قرار داشتند. بیشتر دانشجویان (۵۳٪) دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند. جهت بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی و آمار توصیفی، با کمک نرم‌افزار SPSS-20، شاخص‌های توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار Lisrel8.80 استفاده شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از دانشجوی مقطع کارشناسی بودن، دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال (مرحله جوانی)، عدم سابقه اختلالات روانی، عدم مصرف داروهای روانپزشکی. دانشجویانی که سابقه اختلالات روانی داشتند و نیز دانشجویانی که مقیاس‌ها را به‌صورت ناقص تکمیل کرده بودند از پژوهش حذف شدند.

ابزارهای گردآوری داده‌ها عبارتند از:

الف) مقیاس شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط آرگیل و لو (۱۹۹۰) تهیه شده است و دارای ۲۹ ماده است که بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره هر آزمودنی ۰ و حداکثر آن ۸۷ است. اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی، معادل ۰/۹ محاسبه شد. هادی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه را از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی ۴ هفته، ضریب همبستگی ۰/۷۸ به دست آوردند. همچنین آنها همبستگی پرسشنامه شادکامی را با پنج عامل شخصیتی نئو مطلوب گزارش کردند. ضریب همسانی درونی در پژوهش حاضر ۰/۸۴ به دست آمد.

ب) مقیاس تنظیم هیجان گراتز و جان: مقیاس تنظیم هیجان توسط گراتز و جان در سال ۲۰۰۳ طراحی شده است و شامل ۱۰ سوال است که بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) نمره‌گذاری می‌شود. گراتز و جان ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را ۰/۶۹ گزارش کردند. همچنین همبستگی مثبتی بین این مقیاس با مقیاس عواطف مثبت حدود ۰/۲۴ گزارش شده است. در ایران این مقیاس توسط قاسم‌پور، ایل‌بیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) هنجاریابی شده است که در این پژوهش ضریب همسانی درونی از ۰/۶ تا ۰/۸۱ گزارش شده است (به نقل از بیرامی، اکبری، قاسم‌پور و عظیمی، ۱۳۹۱).

ج) فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی فرایبرگ: فرم کوتاه مقیاس ذهن آگاهی یک مقیاس ۱۴ سوالی است که بر اساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از ۱ (به ندرت) تا ۴ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی بازآزمایی در پژوهش سوئر و همکاران (۲۰۱۱) ۰/۸۸ به دست آمد. قاسمی جونبه و همکاران (۱۳۹۴) ضریب همسانی درونی این مقیاس را ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را ۰/۸۳ گزارش کردند. در این پژوهش، روایی همزمان این مقیاس با مقیاس خودکنترلی و تنظیم هیجان به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۸ به دست آمد.

د) مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ: این مقیاس عزت‌نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب

در مورد خود را می‌سنجد. این مقیاس، یک مقیاس چهار گزینه‌ای است که از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) نمره‌گذاری می‌شود. روزنبرگ باز پدیدآوری مقیاس را ۰/۹ و مقیاس‌پذیری آن را ۰/۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است. محمدی (۱۳۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ دو نیمه‌سازی مقیاس را بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز ۰/۶۹ و ۰/۶۸ و ضرایب باز آزمایی مقیاس را با فاصله یک هفته ۰/۷۷ گزارش کردند (به نقل از رجیبی و بهلول، ۱۳۸۶). رجیبی و بهلول (۱۳۸۶) ضریب همسانی درونی مقیاس را در کل نمونه دانشجویی ۰/۸۴، در دانشجویان پسر ۰/۸۷ و دانشجویان دختر ۰/۸ گزارش کردند.

هـ) فرم کوتاه مقیاس شفقت خود: فرم کوتاه مقیاس خود دلسوزی (شفقت خود) دارای ۱۲ سوال است که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است و بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. سوالات ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بهمن کرد و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را بر روی نمونه دانشجویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷۹ و با روش دو نیمه کردن ۰/۷۶ برآورد کردند.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) و نتایج همبستگی متغیرها در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در افراد نمونه

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۳۱/۱۱۴	۱۱/۴۴
خوددلسوزی	۶۳/۳۹	۴/۵۱
عزت نفس	۹۲/۱۰	۳/۲۸
دشواری تنظیم هیجان	۳۵/۱۰۳	۹/۷۲
ذهن آگاهی	۴۰/۷۶	۶/۳۶

جدول (۲) ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای ذهن آگاهی، خوددلسوزی، عزت نفس، تنظیم هیجان و شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. ذهن آگاهی	-			
۲. خوددلسوزی	$r = 0/85^{**}$	-		
۳. عزت نفس	$r = 0/14^*$	$r = 0/5^{**}$	-	
۴. تنظیم هیجان	$r = 0/52^{**}$	$r = 0/46^{**}$	$r = 0/47^{**}$	-
۵. شادکامی	$r = 0/87^{**}$	$r = 0/82^{**}$	$r = 0/34^{**}$	$r = 0/63^{**}$

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

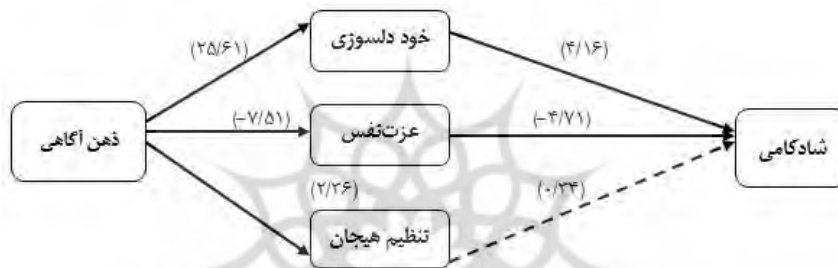
نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که ارتباط ذهن آگاهی ($P < 0/01$)، خوددلسوزی ($r = 0/85, P < 0/01$)، عزت نفس ($r = 0/14, P < 0/01$)، تنظیم هیجان ($r = 0/52, P < 0/01$)، شادکامی ($r = 0/63, P < 0/01$) و معنادار است. جهت همبستگی نیز نشان می‌دهد که این رابطه مستقیم است و نمره بالا در ذهن آگاهی، خوددلسوزی و عزت نفس با سطح بالای شادکامی دانشجویان همراه است. رابطه دشواری تنظیم هیجان با شادکامی دانشجویان ($P < 0/01$)، نیز منفی و معنادار است. به منظور پاسخگویی به سوال پژوهش در خصوص برآزش مدل روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پیش‌بین (ذهن آگاهی، خوددلسوزی، عزت نفس، دشواری تنظیم هیجان) با متغیر ملاک (شادکامی)، از روش تحلیل مسیر استفاده گردید. این تحلیل از طریق نوشتار ۸/۱۸ نرم‌افزار لیزرل صورت گرفت که نتایج در جدول زیر ارائه شده است.

جدول (۳) شاخص‌های برآزش مدل

Fitting Indexes (Goodness of Fit Statistics)										
مدل	χ^2	df	P	χ^2/df	CFI	GFI	AGFI	NNFI	RMSEA	نتیجه
نهایی	۰/۴۸	۳	۰/۹۲	۰/۱۶	۱	۱	۰/۹۹	۱	۰/۰۱	تأیید مدل

بر اساس نتایج، شاخص χ^2 دو (χ^2) با توجه به $P > 0/05$ به لحاظ آماری معنادار نیست، و این نشان می‌دهد مدل به حجم نمونه و انحراف از نرمال بودن چندمتغیری حساس نبوده است. نسبت مجذور χ^2 دو به df نشان می‌دهد که مقدار به دست آمده برای مدل نهایی

۰/۱۶ می‌باشد که این مقدار کمتر از دامنه قابل قبول بوده و نشان از برازش مدل دارد. شاخص RMSEA در مدل نهایی ۰/۰۱ بوده و نشان می‌دهد مدل مورد نظر با داده‌ها برازش مطلوبی داشته و مدل تأیید می‌گردد. بنابراین، بر اساس یافته‌های به‌دست آمده در این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که؛ کلیه شاخص‌های گزارش شده، برازش مناسب و قابل قبولی را برای مدل مورد بررسی در این پژوهش ارائه می‌دهند و به این ترتیب مدل ارائه شده با داده‌ها برازش دارد.



نمودار (۲) مدل مسیر، مقادیر مستقیم و غیرمستقیم t.value

به‌منظور نشان دادن معناداری روابط بین متغیرهای پژوهش از آماره t.value استفاده شده است. قدر مطلق این آماره برای معناداری روابط بین مسیرها (متغیرها)، و مقادیر برآورد شده در نمودار ۲، باید بزرگتر از ۲ باشد، تا از لحاظ آماری معنادار تلقی شوند. با توجه به نمودار ۲ و قدر مطلق t.value های محاسبه شده، کلیه ضرایب مسیر به‌دست آمده در نمودار ۲، به استثنای ضریب مسیر متغیر تنظیم هیجان با شادکامی، از لحاظ آماری معنادار هستند، $(p < 0/01)$. بنابراین با توجه به نتایج به‌دست آمده، ضرایب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیر پیش‌بین خود دلسوزی $(\beta = 0/35, t = 4/16, p < 0/01)$ ، و عزت نفس $(\beta = 0/71, p < 0/01)$ ، با متغیر ملاک شادکامی معنادار می‌باشد و این متغیرها به‌صورت مستقیم با شادکامی رابطه دارند. همچنین، با توجه به سایر نتایج به‌دست آمده، ضرایب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیر پیش‌بین ذهن‌آگاهی با متغیر ملاک خود دلسوزی $(p < 0/01)$ ، متغیر ملاک عزت نفس $(\beta = 0/88, t = 25/61, p < 0/01)$ ، و متغیر ملاک تنظیم هیجان $(\beta = -0/17, t = 2/36, p < 0/01)$ ، معنادار می‌باشد و این متغیر به

صورت غیرمستقیم و از طریق متغیرهای خود دلسوزی و عزت نفس، با شادکامی رابطه دارد. هم‌چنین ضریب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیر پیش‌بین تنظیم هیجان با متغیر ملاک شادکامی ($p < 0/01$, $t = -0/34$, $\beta = 0/03$)، معنادار نمی‌باشد. مقادیر روابط (ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم و t.value) مستقیم و غیرمستقیم و اثرات کل در مدل پژوهش در جداول زیر ارائه شده است.

جدول (۴) مقادیر روابط مستقیم متغیرهای پیش‌بین بر شادکامی

اثرات مستقیم	مقادیر استاندارد شده	مقادیر استاندارد نشده	t
خود دلسوزی بر شادکامی	0/35	0/79	4/16
عزت نفس بر شادکامی	-0/97	-9/63	-4/71
ذهن آگاهی بر خود دلسوزی	0/88	0/67	25/61
ذهن آگاهی بر عزت نفس	-0/48	-0/09	-7/51
ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان	-0/17	-0/23	-2/36

بر اساس نتایج جدول (۴)، متغیر پیش‌بین خود دلسوزی، با ضریب اثر 0/35 و متغیر پیش بین عزت نفس، با ضریب اثر -0/97 دارای اثر مستقیم و معناداری بر متغیر ملاک شادکامی می‌باشند. هم‌چنین متغیر ذهن آگاهی با ضریب اثر 0/88 بر متغیر خود دلسوزی، با ضریب اثر -0/48 بر متغیر عزت نفس و با ضریب اثر 0/17 بر متغیر تنظیم هیجان، دارای اثر مستقیم و معناداری می‌باشد. مقادیر استاندارد شده اثرات مستقیم متغیرها نیز نشان می‌دهد که در بین متغیرهای پیش‌بین، متغیر عزت نفس دارای بیشترین تأثیر مستقیم بر شادکامی است. هم‌چنین متغیر ذهن آگاهی بیشترین اثر مستقیم را بر متغیر خود دلسوزی دارد. متغیر عزت نفس با ضریب مسیر -0/97 بیشترین تأثیر کل را بر شادکامی داشته و بنابراین مهم‌ترین عامل در تبیین شادکامی به حساب می‌آید. متغیرهای ذهن آگاهی و خود دلسوزی، به ترتیب بیشترین تأثیرات بعدی را بر شادکامی داشته‌اند.

جدول (۵) مقادیر روابط غیرمستقیم متغیرهای پیش‌بین بر شادکامی

اثرات غیرمستقیم	مقادیر استاندارد شده	مقادیر استاندارد نشده
گاهی بر خود دلسوزی بر شادکامی	0/31	0/53
ذهن آگاهی بر عزت نفس بر شادکامی	0/46	0/87

نتایج روابط غیرمستقیم متغیرها در جدول (۵) نیز نشان می‌دهد که، از میان متغیرهای پیش‌بین، ذهن آگاهی از طریق متغیر عزت‌نفس با ضریب اثر ۰/۴۶ دارای بیشترین اثر غیرمستقیم بر متغیر شادکامی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

اولین یافته پژوهش نشان داد که رابطه ذهن آگاهی با شادکامی دانشجویان، مثبت و معنادار است که این نتایج همسو با نتایج پژوهش قدم پور و همکاران (۱۳۹۷)، ماوایی و کاکابرابی (۱۳۹۶)، کوو و سالانوا (۲۰۱۸) و کامپوز و همکاران (۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته باید اذعان کرد که فرایند ذهن آگاهی سبب می‌گردد تا فرد به زمان حال تمرکز نموده و از فکر کردن به گذشته و آینده که عامل بسیاری از مشکلات روانی است خودداری نماید. هر چه ذهن آگاهی افزایش پیدا کند، به موازات آن، آرامش فرد، عملکرد انطباقی فرد، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مثل درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران، و رضایتمندی نیز افزایش پیدا می‌کند (افکاری شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن آگاهی یک چارچوب متعادل ذهنی است که از بزرگنمایی‌های هیجانی و ناگوار جلوگیری می‌کند و فرصتی فراهم می‌سازد که فرد از حالت‌های هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجان‌ها فاصله بگیرد و از بروز نشخوارهای ذهنی، فشارها و استرس‌های مختلف جلوگیری می‌کند (کرد، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی منجر به سطوح پایین آشفتگی‌های هیجانی (مثل علائم افسردگی، اضطراب و استرس (مالپاس، بینی و روبسون، ۲۰۱۹)، سطح بالای بهزیستی ذهنی (سطوح بالای عاطفه مثبت و رضایت از زندگی، و سطوح پایین عاطفه منفی) می‌شود (کوو و سالانوا، ۲۰۱۸). در دانشجویان، ذهن آگاهی می‌تواند منجر به تغییر مثبت در جهت‌گیری زندگی، نگرش و الگوی تفکر شده و توانایی مواجهه با موقعیت‌های فشارزای زندگی را ارتقا داده و عملکرد فرد را بهبود بخشد و در نهایت فرد احساس خشنودی بالایی از خود خواهد داشت. ذهن آگاهی منجر به زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی به زندگی می‌شود.

دیگر یافته پژوهش حاکی از اثر مستقیم خوددلسوزی بر شادکامی بود که این یافته همسو با نتایج پژوهش شاپیرو و همکاران (۲۰۱۰) و سویسا و ویلکامب (۲۰۱۵) است. در تبیین این یافته باید اشاره کرد که خوددلسوزی با سطوح پایین مشکلات هیجانی (آلن، گولدواسر و لری، ۲۰۱۲)، حالات دفاعی، نشخوار ذهنی (لری، تیت، آدامز، بتس آلن و هانکوک، ۲۰۰۷)، استرس (بریون، لری و درابکین، ۲۰۱۴) و افزایش ذهن آگاهی (کنگ و همکاران، ۲۰۱۲) مرتبط است. خوددلسوزی منجر به افزایش سطح رضایت از زندگی می شود (بنزو و همکاران، ۲۰۱۷) که در نهایت رضایت از زندگی منجر به احساس شادی در افراد می شود. بر اساس نظر آلن و لری (۲۰۱۰)، خوددلسوزی دارای منابع مقابله ای مناسب است که به افراد کمک می کند تا با رویدادهای منفی زندگی خود مواجه شوند. خوددلسوزی می تواند به افراد کمک کند تا به صورت موثرتری سلامت خود را حفظ کنند. چون با این رویکرد آنها یاد می گیرند نسبت به خود مهربان باشند، احساس مشترکی با دیگران داشته باشند، نسبت به شرایط زندگی خود هشیار بوده و به مسائل و مشکلات با نگرشی بدون قضاوت روبرو شوند (تری و لری، ۲۰۱۱؛ به نقل از گل پور و همکاران، ۱۳۹۳). گیلبرت (۲۰۰۵) اشاره دارد که شفقت-خود، بهزیستی را در افراد به این صورت افزایش می دهد که از لحاظ هیجانی آرام و خونسرد باشند. نف (۲۰۰۳) نشان داد که شفقت-خود را می توان به عنوان راهبرد تنظیم هیجانی ملاحظه نمود که احساس های منفی را به یک احساس مهربانی و یک مفهوم اشتراک انسانی تبدیل می کند. خوددلسوزی با خوش بینی، ارتباطات اجتماعی، هوش هیجانی و پذیرش خود همبستگی مثبت دارد (نف و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از رجبی و مقامی، ۱۳۹۴).

یافته دیگر پژوهش در خصوص اثر خوددلسوزی بر رابطه ذهن آگاهی با شادکامی همسو با نتایج پژوهش هالیس والکر و کولوسیمو (۲۰۱۱) است. در خصوص نقش تعدیل کنندگی خوددلسوزی بر رابطه ذهن آگاهی و شادکامی باید اذعان کرد که ذهن آگاهی یک نگرش دلسوزانه و مهربانانه را پرورش می دهد که در برابر تاثیرات مخرب احساسات منفی مانند گناه و خودانتقادی محافظت می کند و بهزیستی روان شناختی را تسهیل می بخشد. ذهن آگاهی منجر به بینش و رهایی از درد و رنج می شود و شادکامی، پیامد دیدن واقعیت

همراه با عمق و وضوح است. افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند تمایل به روشنگری بیشتر خواهند داشت (هالیس والکر و کولوسیمو، ۲۰۱۱). خوددلسوزی و ذهن‌آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی، عاطفه مثبت مانند خوش‌بینی و شادکامی مرتبط است. ذهن‌آگاهی نیز با افزایش همدلی و خوددلسوزی می‌تواند منجر به ارتقای شادی شود. مرور ادبیات و پیشینه پژوهش حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به‌خود به‌عنوان سازه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند نقش مهمی در تبیین و کسب رضایتمندی و برخورداری از عواطف مثبت و کاهش هیجان‌های منفی افراد ایفا نماید؛ به‌ویژه دانشجویان که در مقطع حساس سنی قرار دارند و معمولاً ورود به دانشگاه با تغییرات زیاد و استرس‌هایی از جمله آشنایی با دوستان جدید و اشکال جدیدی از روابط بین دانشجویان روبرومی‌شوند و می‌تواند باعث فشارهای روانی و اجتماعی شود و به‌نوبه‌خود می‌تواند بر ابعاد زیستی، هیجانی، شناختی، و رفتاری تأثیر گذارد و چنانچه این تنش‌ها و فشارهای مختلف ادامه داشته باشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات و ناراحتی‌های روانی و بهزیستی را فراهم سازد (کرد، ۱۳۹۵).

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش این بود که عزت‌نفس با شادکامی ارتباط مستقیم دارد که این یافته همسو با نتایج پژوهش امانی (۱۳۹۵)، شیوندی و همکاران (۱۳۹۵) و سپهری و تجربه کار (۱۳۹۳) می‌باشد. عزت‌نفس با کاهش افسردگی، احساس تنهایی و اضطراب و نیز سطح بالای احساس کارایی، احساس توانمندی و پیشرفت تحصیلی مرتبط است (توان و همکاران، ۱۳۹۳). نتیجه پژوهش لیمبروسکی^۱ (۲۰۰۶) نشانگر آن است که تجارب شادی افراد بستگی به احساس آنها در مورد خودشان دارد. افرادی که در خود احساس خودارزشی و حرمت نفس کمی نمایند، به‌طور معمول شادکام نیستند (توان و همکاران، ۱۳۹۳). افراد با عزت‌نفس بالا از راهبردهای خودتنظیمی سازگارتری نسبت به افراد با عزت‌نفس پایین استفاده می‌کنند. این افراد برای جلوگیری از ایجاد خلل در توانایی‌شان، پاسخ‌های موثرتری به شکست می‌دهند که این امر به‌نوبه خود منجر به گزارش سطوح بالاتری از شادی می‌شود (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۳). عزت‌نفس با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده،

1-Lymbirsky

انگیزش بالا ارتباط دارد. افراد با عزت نفس بالا بدبینی کمتری داشته و در مواجهه با مسائل زندگی تلاش و پشتکار بیشتری نشان می‌دهند و احتمال موفقیت آنها افزایش یافته و پیامد آن می‌تواند تجربه عواطف مثبت از جمله احساس شادکامی باشد. شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، احساسات خوبی را نسبت به خود و دیگران دارد و به راه‌های مختلف ابراز می‌کند، لبخند می‌زند، از نگاه دیگران نمی‌گریزد، راست می‌ایستد و به‌طور کلی یک احساس مثبت دارد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

نتایج پژوهش نشان داد ذهن آگاهی به واسطه عزت نفس بر شادکامی تأثیر دارد. در این راستا، پژوهش استوک^۱ (۲۰۱۳) نشان داد که عزت نفس و ذهن آگاهی با بهزیستی روان-شناختی مرتبط هستند. بر اساس تئوری ریان و برونز (۲۰۰۳)، ذهن آگاهی می‌تواند منجر به احساس امنیت و عزت نفس غیرمشروط شود. دلیل بالابودن عزت نفس در افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند آن است که ذهن آگاهی شامل آگاهی غیرقضاوتی از زمان حال است. زمانی که ما دائماً خود را قضاوت نمی‌کنیم و خود را برای ناکامی هایمان سرزنش نکنیم، احتمالاً دیدگاه ثابت و مثبتی از خودمان خواهیم داشت. ذهن آگاهی با کاهش خودارزیابی و قضاوت خویش می‌تواند منجر به ارتقای سطح عزت نفس شود.

هم‌چنین، نتایج پژوهش نشان داد ضریب مسیر مستقیم استاندارد شده، بین متغیر پیش‌بین تنظیم هیجان با متغیر ملاک شادکامی معنادار نمی‌باشد که این یافته همسو با نتایج پژوهش فولادچنگ و حسن‌نیا (۱۳۹۳)، قاسم‌پور و همکاران (۱۳۹۱) نبود که در این خصوص می‌توان به تفاوت در ابزارهای اندازه‌گیری و نیز تفاوت در نمونه مورد بررسی و تفاوت‌های فرهنگی نمونه‌ها اشاره کرد.

ضریب مسیر مستقیم ذهن آگاهی با تنظیم هیجان معنادار نبود که این یافته همسو با نتایج پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۷)، بابایی نادینلویی و همکاران (۱۳۹۶) است. مهری‌نژاد و رمضان ساعتچی (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند منجر به کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود تنظیم هیجان شوند. افراد دارای

1- Stokes

مهارت ذهن‌آگاهی بالا در حالت بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی هستند که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، ذهنی، رفتاری و احساسی کمک می‌کند (بابایی نادینلویی و همکاران، ۱۳۹۶). ذهن‌آگاهی به افراد یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنند که هیجانات منفی ممکن است رخ دهند اما آنها جزء ثابت و دایمی شخصیت نیستند (ایمانوتل و همکاران، ۲۰۱۰). براون و ریان (۲۰۱۳) در بررسی نقش‌ذهن‌آگاهی در عاطفه و خلق نشان دادند که ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (مهری‌نژاد و رمضان ساعتچی، ۱۳۹۵). ذهن‌آگاهی منجر به افزایش آگاهی هیجانی می‌شود و آگاهی از هیجان‌ها می‌تواند منجر به بهبود کنترل و تنظیم هیجان شود.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت است از عدم بررسی همبستگی متغیرها در دانشجویان دختر و پسر به صورت مجزا به دلیل یکسان نبودن تعداد آنها. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه آتی این مساله مدنظر قرار گیرد. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که در خصوص ارتقای سطح شادکامی دانشجویان، دوره‌های آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و خوددلسوزی برگزار گردد.

سپاسگزاری: کلیه پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از کلیه دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش شکر و قدردانی نمایند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- ابراهیمی، شیوا؛ جعفری، فرشاد و رنجبر سودجانی، یوسف (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۵)، ۱۳-۳۰.
- ابوالقاسمی، عباس؛ تقی‌پور، مریم و نریمانی، محمد (۱۳۹۱). ارتباط تیپ شخصیتی D، خود - دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی در بیماران کرونا قلبی. *روانشناسی سلامت*، ۱(۱)، ۵ - ۱۹.
- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). *روان‌شناسی اعتمادبه نفس*. تهران: نشر مهرداد.
- افکاری شهرستانی، زهرا؛ کشاورز، آریتا؛ درستکار محمدعلی؛ تبریزی، فاطمه و خزائی، فاطمه (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و بهینه زیستی با رضایت زناشویی زوجین. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی و علوم تربیتی*، ۲(۱۵)، ۴۳-۵۱.
- امین‌پور، حین؛ زارع، حسین (۱۳۹۳). *کاربرد آزمون‌های روانی*. تهران: شابک.
- بابایی نادیلویی، کریم؛ میکاییلی منیج، فرزانه؛ پزشکی، هانا؛ بافنده، حسن و عبدی، حنا (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش‌بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران تازه کار. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۰(۱۰۵)، ۱۱-۲۲.
- باقری، نسرين؛ احدی، حسن؛ لطفی کاشای، فرح (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های مقابله‌ای و جو خانوادگی با شادکامی. *مجله تحقیقات روان‌شناختی*، ۲(۸)، ۲۱-۳۳.
- بیرامی، منصور؛ اکبری، ابراهیم؛ قاسم‌پور، عبدالله و عظیمی، زینب (۱۳۹۱). بررسی حساسیت اضطرابی، فرانگرانی و مؤلفه‌های تنظیم هیجانی در دانشجویان با نشانگان بالینی اضطراب اجتماعی و بهنجار. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲)، ۴۳-۶۹.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ کاظمی رضایی، سیدولی و اسماعیلی، سودابه (۱۳۹۳). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نگرانی آسیب‌شناختی و علائم اضطرابی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۲(۱)، ۷۹-۹۰.
- توان، بهمن؛ جهانی، فرزانه و رفیعی، محمد (۱۳۹۳). ارتباط بین عزت‌نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۶)، ۴۷۴-۴۸۲.
- رجبی، غلامرضا و بهلول، نسرين (۱۳۸۶). *سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران*. *پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی*، ۳(۸)، ۳۳-۴۸.

- رجبی، غلامرضا و مقامی، ابراهیم (۱۳۹۴). شفقت - خود به‌عنوان میانجی بین ابعاد دل‌بستگی با بهزیستی ذهنی: یک مدل تحلیل مسیر. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۴(۱۶)، ۷۹-۹۶.
- سپهریان آذر، فیروزه (۱۳۸۶). هوش هیجانی (از IQ تا EQ و SQ). انتشارات جهاد دانشگاهی ارومیه. ۹۵-۹۶.
- شیوندی، کامران؛ نعیمی، ابراهیم و فرشاد، محمدرضا (۱۳۹۵). ارائه مدل ساختاری خود-دلسوزی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی عزت‌نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۶(۲۴)، ۱۱۵-۱۲۳.
- علی‌پور، احمد؛ هاشمی، تورج؛ باباپور، جلیل و طوسی، فهیمه (۱۳۸۹). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان. فصلنامه یافته‌های نوین روان‌شناسی، ۵(۱۸)، ۷۱-۷۸.
- عیسی‌زادگان، علی؛ شیخی، سیامک و اسدی مجره، سامره (۱۳۹۳). مقایسه شادی و رضایت از زندگی در بین تیپ‌های شبانه‌روزی. مجله پزشکی ارومیه، ۲۵(۱)، ۱۲-۲۰.
- فولادچنگ، محبوبه و حسن‌نیا، سمیه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار. مجله زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان سابق)، ۵(۴)، ۸۹-۱۰۶.
- قاسم‌پور، عبدالله؛ جودت، حیدر و ناصری، ابودر (۱۳۹۱). رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی با شادکامی در دانش‌آموزان پسر. مجله روان‌شناسی تربیتی، ۳(۴)، ۱-۸.
- قاسمی جوبنه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیک، سعید؛ محمدعلی‌پور، زینب و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۲)، ۱۳۷-۱۵۰.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ مرادی‌زاده، سیروس و شاه‌کرمی، محمد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۴(۱)، ۲۷-۳۸.
- کرد، بهمن و پاشا شریفی، حسن (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان. مجله اندازه‌گیری تربیتی، ۴(۱۶)، ۷۶-۹۲.
- کرد، بهمن (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶، ۲۷۳-۲۸۲.

- گل پور، رضا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول و نریمانی، محمد (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی. *روان‌شناسی مدرسه*، ۳(۲)، ۱۵۳-۱۶۹.
- ماوایی، زهرا و کاکابرایی، کیوان (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۳(۴).
- مهری‌نژاد، ابوالقاسم و رمضان ساعتچی، لیلی (۱۳۹۵). تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، خشم و تنظیم هیجانی همسران جانباز. *طب جانباز*، ۳(۸)، ۱۴۱-۱۴۸.
- هادی‌نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۲(۱ و ۲)، ۶۲-۷۷.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276-281.
- Allen, A.B., Goldwasser, E.R., & Leary, M R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11, 428-453.
- Allen, A., & Leary, M. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Badri Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bellin, Z.J. (2015). The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness. *Humanistic counseling*, 54(3) 221-235.
- Benzo, R.P., Kirsch, J.K., & Nelson, C. (2017). Compassion, Mindfulness and the Happiness of Health Care Workers. *Explore (NY)*, 13(3), 201-206.
- Bester, E., Naidoo, P., & Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing among the elderly. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 51(2), 244-265.

- Brion, J.M., Leary, M.R., & Drabkin, A.S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of health psychology*, 19, 218–229.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M., & Baños, R.M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.
- Coo, C., Salanova, M. (2018). Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performanc. *Happiness Studies*, 19(6), 1691-1711.
- Emanuel, A.S., Updegraff, J.A., Kalmbach, A.D., & Ciesla, J.A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting, *Personality and Individual differences*, 49, 815-818.
- Elliott, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2003). *Learning emotionfocus therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erozkan, A., Dogan, U., & Adiguzel, A. (2016). Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies*, 4, 8, 72-82.
- Gao, J., & Kerstetter, D. L. (2018). From sad to happy to happier: Emotion regulation strategies used during a vacation. *Annals of Tourism Research*, 69, 1-14.
- Hill, N-E. (2015). *The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction*. Bachelor of Arts Honour Degree, National College of Ireland, Mayor Street, Dublin.
- Keng, S-L., Smoski, M.J., Robin,s C.J., Ekblad, A.G., & Brantley, J.G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26, 270–280.
- Kols, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facet of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory, *Personality and Individual differences*, 46, 224-230.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the

- implications of treating oneself kindly. *Personality and Social Psychology*, 92, 887.
- Malpass, A., Binnie, K., & Robson, L. (2019). Medical Students' Experience of Mindfulness Training in the UK: Well-Being, Coping Reserve, and Professional Development. *Education Research International*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2019/4021729>.
- Martin, R.C., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *J Health Care Chaplain*, 20(3), 95-108.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72–82.
- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness a conceptual referent-therapy explanation. *Journal of Economic psychology*, 28, 1-14.
- Ryan, R., & Brown, K. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. Comment. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Sauer, S., Walach, H., Offenbacher, M., Lynch, S., & Kohls, N. (2011). Measuring Mindfulness: A Rasch Analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory. *religions*, 2, 693-706.
- Shapira, B.L., & Mongrain, M. (2010). The benefits of selfcompassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (5), 377–389.
- Siegel, R.D. (2010). *The mindfulness Solution (every day practices for every day problems)*, New York: Guilford.
- Soyas, C.K., & Wilcomb, C.J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226.
- Stokes, D. (2013). *An Investigation into Mindfulness, Self-Esteem & Wellbeing in Irish Adolescents*. Submitted in partial fulfilment of the requirements for the Higher Diploma in Psychology at DBS School of Arts, Dublin.

-
- Tager, D., Good, G.E., & Brammer, S. (2010). An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 233–239.
- Zamir, D.R. (2012). *Self-Esteem as a Mediator of the Relationship between Mindfulness and Satisfaction with Life* (Doctoral dissertation, Pacific University). Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/241>.

