

## رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان

### The relationship between mindfulness and emotion regulation strategies of students

شیوا ابراهیمی

**Shiva Ebrahimi**  
Masters in guidance and  
Conseling, Azad Islamic  
University, Kermanshah

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره  
دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد  
کرمانشاه، ایران.

فرشاد جعفری

**Farshad Jafari**  
Masters in general Psychology,  
Azad Islamic University

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد  
واحد بین المللی کیش.

**Yoosef Ranjbar Soodjani \***  
Member of the young researcher ,  
Azad Islamic University, Shahr-e-  
Kord

یوسف رنجبر سودجانی (نویسنده مسئول)

عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه  
آزاد اسلامی واحد شهرکرد، ایران.

### Abstract

The aim of this study was to determine relationship between mindfulness and emotion regulation strategies of Farhanigian University students. 252 students (168 men and 84 women) were selected with stratified random sampling among Farhanigian University students of Chaharmahal va Bakhtiari Province. Measurement tools contain Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) of Baer et. al. (2006) and Emotion Regulation Scale of Gross and John (2009). Analysis of variances, pearson correlation coefficient and multivariate regression were used to analyze data. The results showed that

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناخت رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان انجام شد. ۲۵۲ دانشجو (۱۶۸ مرد و ۸۴ زن) به شیوه نمونه برداری تصادفی طبقه ای از بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بایر و همکاران (۲۰۰۶) و مقیاس تنظیم هیجانی گراس و جان (۲۰۰۹) بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین مؤلفه های فرونشانی به عنوان یکی از

there is a significant negative relationship between mindfulness and suppression factor as one of emotion regulation factors. But, there is a significant positive relationship between cognitive reappraisal factor and mindfulness. The results of multivariate regression suggest that emotion regulation strategies can predict students' mindfulness. In explaining the findings of this study, in general it can be concluded that emotion regulation strategies are important psychological elements in predicting mindfulness.

**Keywords:** mindfulness, emotion regulation strategies, suppression, cognitive reappraisal

مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با ذهن آگاهی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین، بین مؤلفه‌ی بازآزمایی شناختی با ذهن آگاهی همبستگی مثبت معنادار بود. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نیز بیانگر آن است که راهبردهای تنظیم هیجانی قادر به پیش بینی ذهن آگاهی دانشجویان می‌باشند. در تبیین یافته‌های این پژوهش، به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای تنظیم هیجانی، عناصر روان شناختی مهمی در پیش بینی ذهن آگاهی بودند.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجانی، فرونشانی، بازآزمایی شناختی

## مقدمه

ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همان طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند ( براون و رایان، ۲۰۰۳). پایه‌های این مفهوم را می‌توان در کهن‌ترین متن‌های بودایی ردیابی کرد. ذهن آگاهی به عنوان هدفی از مذاهب تعمقی به ویژه بودا شناخته می‌شود (فالکنستروم، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی به طور کلی به فرایندهایی شناختی اطلاق می‌شود که طی آنها فرد ذهن آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد ( بایر، اسمیت و آلن، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی را می‌توان در تقابل با حالتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن توجه بر چیز دیگری متمرکز است ( براون و رایان، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر ذهن آگاهی شامل اتخاذ نگرشی غیر قضاوتی نسبت به تجربه‌های شخصی است که لحظه به لحظه در جریان است از این رو به فرد اجازه می‌دهد تا واکنش کمتر و در مقابل پذیرش بیشتری نسبت به این

تجارب داشته باشد (شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمان، ۲۰۰۶). در مقابل، فقدان ذهن آگاهی موجب خودگویی های منفی دایمی می شود که نقش مهمی در فرآیندهای خود ارزیابی بازی می کند (فرپلانکن، فریرگ، وانگ، ترافیمو و وولف، ۲۰۰۷). اگر چه ذهن آگاهی می تواند از طریق مراقبه و یا آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی افزایش یابد، اما می تواند به عنوان یک صفت و ویژگی غیر موقعیتی تعریف شاید که سطح و ظرفیت بهره مندی افراد از آن متفاوت است؛ در واقع اصطلاح ذهن آگاهی می تواند به عنوان: (۱) صفت روانشناختی، (۲) تمرین فکری و یا (۳) حالت خاصی از آگاهی تعریف شود (کالدول و شیور، ۲۰۱۳). افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گستردهای از تفکرات، هیجانات و تجربه ها اعم از (خوشایند و ناخوشایند) دارند. این سازه شناختی را باید از خود آگاهی و یا توجه معطوف به خود متمایز کرد (براون و رایان، ۲۰۰۳). تشابه این سازه ها در توجه فزون یافته به تجربه های ذهنی است اما تفاوت اصلی در جنبه شناختی آنها است؛ بدین معنا که جلب توجه در خود آگاهی تحت تأثیر سوگیریهای تفکر خودمحور بوده و با قضاوت راجع به خود همراه است اما ذهن آگاهی، یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه های خود است. ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی و روانشناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد، در حالی که خود آگاهی با میزان پایین بهزیستی روانشناختی مرتبط است (براون و رایان، ۲۰۰۳ و فالکنستروم، ۲۰۱۰). در بررسی نقش ذهن آگاهی در عاطفه و خلق و خو، نتایج مطالعات براون و رایان (۲۰۰۳)، نشان می دهد که ذهن آگاهی پیش بینی کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. مطالعات شوته و مألوف، ۲۰۱۱؛ کش و واتینگهام، ۲۰۱۰؛ گریسون، ۲۰۰۹؛ براون و دیگران، ۲۰۰۹؛ هاول، دیجون و شپتیکی، ۲۰۰۸؛ فریون و دیگران، ۲۰۰۸؛ باون و دیگران، ۲۰۰۶؛ بارنهوفر، دوگان و گریفیث، ۲۰۱۱؛ راسموسن و پیچین، ۲۰۱۱، نشان داده اند

که سطوح بالای ذهن آگاهی با پایداری هیجانی، خودکارآمدی، منبع کنترل درونی، حرمت خود، رضایت از زندگی و سطوح پایین پریشانی روانشناختی از جمله افسردگی، استرس، نگرانی و ترس اجتماعی مرتبط است. نتایج مطالعه مارلات (۲۰۰۲)، نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند به طور مستقیم و همچنین از طریق متغیرهای واسطه‌ای، افسردگی، استرس و پرخاشگری را کاهش و منجر به افزایش سلامت روانی گردد. علاوه بر این تحقیقات شاپیرو (۲۰۰۶)، در جمعیت غیر بالینی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی عاطفه مثبت، بهزیستی و کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد و هیجان‌های منفی، نشخوار فکری، نشانگان استرس، اضطراب، جسمانی سازی، پرخاشگری و رفتارهای اجتنابی را کاهش می‌دهد. همچنین، نتایج مطالعات نشان داده است که ذهن آگاهی می‌تواند سلامت و تحمل عوامل تنیدگی را و هیجان‌های منفی را افزایش دهد (کابات-زین، ۲۰۰۳؛ برشلین، مک‌ماین و زاک، ۲۰۰۲). طبق پژوهش‌های انجام شده به نظر می‌رسد ذهن آگاهی از طریق تحول و رشد هوش هیجانی و با تشویق افراد به ادراک دقیق هیجان‌ها و تنظیم هیجان‌ها می‌تواند بهزیستی افراد را بهبود بخشد (وانگ و کونگ، ۲۰۱۴؛ کافی، هارتمن و فردریکسون، ۲۰۱۰؛ شوته و مألوف، ۲۰۱۱). از جمله مهمترین مطالعات اخیر انجام شده در داخل کشور مرتبط با صفت ذهن آگاهی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

خرمائی، کلاتری و فرمانی (۱۳۹۴)، در پژوهشی با عنوان مقایسه‌ی مؤلفه‌های ذهن آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار دریافتند که بیماران مضطرب و افسرده نسبت به افراد بهنجار در مؤلفه‌های ذهن آگاهی عملکرد ضعیف‌تری دارند و بنابراین درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند با تأکید بر این مؤلفه‌ها موجب تسهیل روند درمان و همچنین بهبود علائم این گونه بیماران شود. حسن نیا و فولادچنگ (۱۳۹۴)، در مطالعه بررسی رابطه بین محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری ذهن آگاهی: مدیایی ساختاری به این نتیجه رسیدند که، ادراک محیط یادگیری بر فرسودگی تحصیلی، ذهن آگاهی بر فرسودگی

تحصیلی، وادراک محیط یادگیری بر ذهن آگاهی اثر مستقیم دارد. یافته‌های پژوهش ملکی، مظاهری، ذبیح زاده، آزادی و ملک زاده (۱۳۹۳)، با موضوع نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی نشان داد که، به جز عامل موافقت‌پذیری، چهار عامل شخصیتی دیگر (روان‌رنجوری، برون‌گرایی، بازبودن، وجدانی بودن) پیش‌بین مناسبی برای سازه ذهن آگاهی بوده‌اند. نجاتی، ذبیح زاده، نیک فرجام، نادری و پورنقدعلی (۱۳۹۱)، در مطالعه‌ای با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و ذهن‌خوانی از روی تصویر چشم به این نتیجه رسیدند که، ارتباط معنی‌داری بین توانایی ذهن‌خوانی خود و ذهن آگاهی وجود دارد. یکی از مباحث عمده در تقویت ذهن آگاهی شناخت جنبه‌های مختلف حالات عاطفی مانند بازشناسی، افتراق و تنظیم آن می‌باشد. بر این اساس به نظر می‌رسد پایه‌های ذهن‌خوانی و ذهن آگاهی مشترک باشند. یکی از دلایل افزایش پژوهش‌های روان‌شناختی و پزشکی پیرامون ذهن آگاهی، این است که می‌تواند ابعاد جدیدی از رابطه ذهن و بدن را مشخص سازد. اکثر پژوهش‌ها بر ارزیابی کارآمدی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی متمرکز شده‌اند. مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی رویکرد سیستمی و فشرده است که به منظور اکتساب انواع جدیدی از کنترل و خردمندی بر پایه توانمندی‌های درونی برای آرمیدگی، توجه کردن، آگاهی و بینش به کار می‌رود. نتایج تحقیقات کابات-زین (۲۰۰۳)؛ شاپیرو (۲۰۰۳)، نشان داده است که این نوع مداخله برای درمان هر دو دسته علائم روان‌شناختی و فیزیکی مؤثر بوده است.

تنظیم هیجان فرایندی است که بر اساس آن شخص تعیین می‌کند چه هیجان‌هایی را، چگونه، کی و تا چه حد تجربه و ابراز کند. تنظیم هیجانی شامل: (۱) آگاهی و پذیرش هیجان (۲) ظرفیت پیگیری رفتارهای هدفمند هنگام پریشانی، (۳) به کارگیری قابل‌انعطاف راهبردهای تنظیم هیجان برای پاسخ به هیجان‌های دشوار به جای اجتناب از آنها و (۴) تمایل به تجربه هیجان‌های دشوار است (گراتز و تال، ۲۰۱۰). امروزه مفهوم تنظیم هیجانی به طور فزاینده‌ای در الگوهای آسیب‌شناسی

روانی گنجانده شده است (برنباوم، ورنون و گومز، ۲۰۰۳؛ منین و فاراچ، ۲۰۰۷). نظریه پردازان مختلف بر این عقیده‌اند که ناتوانی در مدیریت کارآمد پاسخ‌های هیجانی به وقایع روزمره، موجب تجربه دوره‌های طولانی و شدید پریشانی می‌شود که می‌تواند به تشخیص افسردگی و اضطراب بیانجامد (نولن- هوکسما و دیگران، ۲۰۰۸؛ کمپل - سیلس و بارلو، ۲۰۰۷؛ اهرینگ و دیگران، ۲۰۰۷؛ کرینگ و دیگران، ۲۰۱۰). در مدل فرایند تنظیم هیجانی گراس (۲۰۰۱)، راهبردهای تنظیم هیجانی بر حسب اینکه بر فرآیند ارزیابی موقعیت‌های بالقوه تأثیر می‌گذارند یا بر تعدیل تمایل پاسخ‌دهی، طبقه بندی می‌شوند. باز ارزیابی شناختی و فرونشانی دو راهبرد تنظیم هیجانی هستند که بر اساس زمان اتفاق افتادن، قبل یا بعد از گرایش‌های پاسخ هیجانی که پاسخ‌دهی فیزیولوژیکی، رفتاری و تجربه‌ای را تغییر می‌دهند، از هم متمایز می‌شوند (ورنر و گراس، ۲۰۱۰). باز ارزیابی شناختی راهبردی است که طی آن شخص درباره موقعیت فکر می‌کند تا اثر هیجانی آن را تغییر دهد. در مقابل، فرونشانی به بازسازی رفتار که بیانگر هیجان است، اشاره دارد. باز ارزیابی شناختی، بررسی دوباره موقعیت به منظور تأثیر بر اثرات هیجانی و احتمالاً کاهش تجارب منفی و پیامدهای هیجانی آن است، در حالیکه فرونشانی، مستلزم مهار بیان هیجان‌های در حال وقوعی است که یک بار تجربه شده است. به نظر می‌رسد این دو راهبرد مستقل از هم هستند و عادت به استفاده از باز ارزیابی شناختی با استفاده از فرونشانی مرتبط نیست (گراس و جان، ۲۰۰۳). در واقع، تنظیم هیجانی هم شامل فرایندهای پایین به بالا (ادراکی) مانند ارزیابی و هم شامل فرایندهای بالا به پایین (شناختی) مانند حافظه‌ی فعال و کنترل ارادی توجه می‌باشد (بل و ولف، ۲۰۰۴). لذا تنظیم هیجانی را می‌توان به عنوان فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی تعریف کرد که افراد را به تنظیم تجربه و بیان هیجان‌ها قادر می‌نماید (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). (تنظیم هیجانی یک فرایند محوری برای همه‌ی جنبه‌های عملکرد انسان است و نقش حیاتی‌ای در شیوه‌هایی که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله می‌کنند و شادی را تجربه

می‌کنند، ایفا می‌کند. تنظیم هیجانی دلالت‌های بالینی مهمی دارد، روش‌هایی که افراد هیجان‌هایشان را مدیریت کنند، عملکرد روانشناختی‌شان را (مثل مشکلات بیرونی و مشکلات درونی) متأثر می‌سازند. همچنین تنظیم هیجانی دارای تلویحات رشدی و اجتماعی مهمی است، مانند رشد همدلی و روابط با همسالان (فوسکا، ۲۰۰۸). یافته‌های ورنر و گراس (۲۰۱۰)؛ جورمان و گوتلیب (۲۰۱۰)؛ دان و دیگران (۲۰۰۹)، نشان داده است که به کارگیری سطوح بالایی از فرونشانی بیانی و استفاده کمتر از بازارزیابی شناختی با افسردگی، اضطراب و نشانه‌های مرتبط با استرس بعد از آسیب مرتبط است. مطالعات صورت گرفته نشان داده است که، تنظیم هیجانی می‌تواند سازه‌ی روان‌شناختی مهمی در پیش‌بینی نشانه‌های شخصیت مرزی باشد و در مداخلات بالینی می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان هدف مفیدی برای کاهش علائم اختلال شخصیت مرزی در نظر گرفت (علیلو، قاسم پور، عظیمی، اکبری و فهیمی ۱۳۹۱). یافته‌های پژوهش، صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی (۱۳۹۰)، در مطالعه‌ای با موضوع، رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی باتوجه به عوامل فردی و خانوادگی، بیانگر این بود که، دو راهبرد تنظیم هیجان، از جمله مصیبت بار تلقی کردن و نشخوار فکری، می‌توانند پیش‌بینی کننده مشکلات هیجانی باشند. همچنین، حذف راهبردهای غیر مؤثر و آموزش راهبردهای مؤثر تنظیم شناختی هیجان بهتر است بعنوان بخشی از مداخله در مشکلات هیجانی مد نظر قرار بگیرد. همچنین، مطالعات نشان می‌دهند ارتباط قوی بین ذهن آگاهی بالا و راهبردهای تنظیم هیجانی انطباقی وجود دارد (فلدمان و دیگران، ۲۰۰۷) و کاهش ذهن آگاهی با مشکلات تنظیم هیجانی همراه است (پیینگ و دیگران، ۲۰۱۴؛ پیینگ و دیگران، ۲۰۱۳). با وجود اینکه به نظر می‌رسد از لحاظ نظری، ذهن آگاهی با تسهیل تنظیم هیجانی انطباقی به نوبه خود پریشانی روانی کاهش و عملکرد ارتباط بین فردی افزایش می‌دهد. اما پژوهش‌های اندکی در رابطه با صفت ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی صورت گرفته است، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن

آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شکل گرفته است. در این پژوهش فرضیه‌های زیر آزمون شدند:

- ۱- رابطه معناداری بین ذهن آگاهی و مؤلفه‌های آن با راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان وجود دارد.
- ۲- مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجانی توانایی پیش بینی ذهن آگاهی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان را دارا می‌باشند.

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی به روش همبستگی بود.

### جامعه آماری، نمونه، ابزار

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. برای گردآوری اطلاعات از نمونه برداری به روش تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. طبقه‌های نمونه گیری را سه دانشگاه: پردیس بحرالعلوم، پردیس شهید باهنر و مرکز شهید رجایی تشکیل دادند. نمونه مورد نظر از طریق جدول مورگان و کرجسی به تعداد ۲۵۸ نفر از جامعه ۷۸۰ نفری دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری به دست آمد. اطلاعات دقیق در این زمینه در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- تعداد کل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و تعداد نمونه انتخاب شده

تعداد نمونه	تعداد جامعه	نام دانشگاه
۸۶	۲۱۰	پردیس بحرالعلوم
۸۶	۳۵۰	مرکز شهید رجایی
۸۶	۲۲۰	پردیس شهید باهنر
$S = 258$	$N = 780$	تعداد کل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان



حجم نمونه پژوهش را تعداد ۲۵۸ دانشجو تشکیل می‌دهند که با توجه به تعداد دانشجو در هر یک از مراکز دانشگاه فرهنگیان، به طور مساوی، درصد نمونه برای مراکز تعیین و محاسبه شد. برای کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به تناسب با ترتیب‌های متفاوت ارائه شدند. داده‌های مربوط به ۶ آزمودنی به دلیل ناقص بودن پاسخنامه‌ها حذف و داده‌های مربوط به ۲۵۲ نفر مبنای پژوهش قرار

### ابزارهای پژوهش

**مقیاس پنج وجهی ذهن آگاهی:** این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ ماده‌ای است که توسط بایر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی (۲۰۰۶)، از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی کنجوقی، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی عاطفی و شناختی و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. تحلیل‌ها پنج عامل را شناسایی کرده‌اند که جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می‌کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل توأم با هوشیاری، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی می‌باشند و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج کدگذاری می‌شوند. براساس نتایج همسانی دورنی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنای دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نویزر، ۲۰۱۰). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه فوق در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۴ مشاهده گردید همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ به دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر، پایایی این مقیاس طبق (آلفای کرونباخ) برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد.

**مقیاس تنظیم هیجانی:** این مقیاس توسط گراس و جان (۲۰۰۳)، تهیه و از ۱۰ ماده و دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) تشکیل شده

است. پاسخ‌ها براساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. ضریب همسانی درونی این مقیاس در دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای فرونشانی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به دست آمده است. ضرایب همبستگی بازاریابی شناختی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۲۴) و با عواطف منفی (۰/۱۴-) و فرونشانی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴-) گزارش شده است (بالزاروتی، ۲۰۱۰). این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۰۸۱) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مولیه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (۰/۱۳) و روایی مطلوب گزارش شده است) قاسم پور، ایل بیگی، حسن زاده، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، پایایی این مقیاس (آلفای کرونباخ) برای کل مقیاس ۰/۶۷ به دست آمد.

## یافته‌ها

جدول ۲- مشخصات جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش

سال ۲۲/۴۷	میانگین سن دانشجویان پسر
۳/۷۵	انحراف معیار
سال ۲۲/۷۹	میانگین سن دانشجویان دختر
۳/۴۸	انحراف معیار
سال ۲۲/۶۳	میانگین سنی کل آزمودنی‌ها
۴/۳۳	انحراف معیار

فرضیه ۱. رابطه معناداری بین ذهن آگاهی با راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان وجود دارد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین ذهن آگاهی و راهبرد بازاریابی شناختی رابطه مثبت معنادار ( $P < 0/01$   $r = 0/16$ ) و بین ذهن آگاهی و راهبرد فرونشانی رابطه منفی معنادار ( $P < 0/01$   $r = -0/27$ ) وجود دارد که این نتایج نشان می‌دهند که دانشجویان دارای ذهن آگاهی بالاتر بیشتر از راهبرد بازاریابی شناختی و کمتر از راهبرد فرونشانی استفاده می‌کنند. در نتیجه، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنادار بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تأیید گردید.

جدول ۳- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	M	SD	ذهن آگاهی	بازار یابی	فرو نشانی
ذهن آگاهی	۸۴/۱۲۹	۱۵/۵۰	۱	-	-
بازار یابی	۲۶/۶۰	۷/۵۹	**۰/۱۶	۱	-
فرو نشانی	۱۴/۴۷	۵/۴۶	-**۰/۲۷	*۰/۱۳	۱

\*p 0.05 \*\*p 0.01

فرضیه ۲. مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجانی توانایی پیش بینی ذهن آگاهی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان را دارا می‌باشند.

جدول ۴- نتایج رگرسیون چندگانه (به روش گام به گام) پیش بینی ذهن آگاهی از طریق متغیرهای راهبردهای تنظیم هیجانی

گام‌های رگرسیون	متغیرهای وارد شده	ضریب B	ضریب $\beta$	ضریب t	مجذور R	ضریب F
گام اول	فرونشانی	-۰/۷۶	-۰/۳۷	-**۵/۳۹	۰/۰۷	**۲۹/۰۷
گام دوم	فرونشانی بازار یابی	-۰/۸۳ ۰/۴۱	-۰/۲۹ ۰/۲۰	-**۵/۹۷ **۴/۱۲	۰/۱۱	**۲۳/۶۸

\*\*p 0.01

یافته‌ها نشان می‌دهد که برای پیش بینی متغیر ذهن آگاهی، رگرسیون در دو گام انجام شده است. به ترتیب متغیرهای فرونشانی و بازارزیابی شناختی وارد معادله شده و در مجموع ۱۱ درصد تغییرات ذهن آگاهی را تعیین می‌کنند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که، ذهن آگاهی با راهبرد بازارزیابی شناختی همبستگی مثبت و معنادار دارد و در مقابل با راهبرد فرونشانی همبستگی منفی معنادار دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی پیش بینی کننده معنی داری برای ذهن آگاهی است. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر ارتباط ذهن آگاهی با راهبردهای تنظیم هیجانی همسو است (اریزمان و همکاران، ۲۰۰۷؛ فلدمان، هایس، کومار، گریسون و لاورنسن، ۲۰۰۷؛ پپینگ و دیگران، ۲۰۱۴؛ پپینگ و دیگران، ۲۰۱۳). اگرچه در رابطه با تعیین دقیق مؤلفه‌های ذهن آگاهی هنوز هم بحث‌های زیادی وجود دارد (بایر و دیگران، ۲۰۰۳)، اما پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها از مؤلفه‌هایی است که اغلب محققان بر آن تاکید دارند. پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها موجب تسهیل یک درگیری سالم با هیجان‌ها می‌شود (هایس و فلدمان، ۲۰۰۴) و به فرد اجازه می‌دهد بدون آنکه بیش از اندازه درگیر هیجان‌های خود شود (برای مثال بدون ایجاد نگرانی و یا نشخوار فکری) و بدون اینکه بی توجه از آنها بگذرد (برای مثال اجتناب تجربی و یا سرکوب افکار) به شکلی واقعی آنها را تجربه و بیان کنند. به عبارت دیگر ذهن آگاهی به جای اینکه فرد را درگیر تلاش برای سرکوب، جلوگیری و یا غرق شدن در هیجان‌ها کند، به پذیرشی غیرقضاوتی و انطباقی میانجام (چامبرس و آلن، ۲۰۰۸) و در سطح گسترده‌تر دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجانی را فراهم می‌کند توجه داشتن به تجارب در حال حاضر بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند می‌تواند شکل گیری

این نگرش را تسهیل کند که بسیاری از تجارب فردی ماهیتی گذرا دارند، بنابراین همه آنها مستلزم واکنش و پاسخ نیستند. برای مثال نگاه غیرقضاوتی به بسیاری از احساس‌های درونی اضطراب‌زا و در نظرگرفتن آنها به عنوان احساساتی زودگذر می‌تواند از تهدید آمیز بودن آنها کاسته و مانع تجربه فزاینده اضطراب شود به عبارت دیگر ترس و اضطراب اگر به عنوان حالتی گذرا شناخته شوند، قابل تحمل تر خواهند بود و اجتناب از آنها به امری غیرضروری تبدیل می‌گردد. علاوه بر این ذهن آگاهی واکنش‌های عصبی کمتری در پاسخ به محرک هیجانی ایجاد می‌کند (کریسول و دیگران، ۲۰۰۷) و با فعالیت بیشتر در سیستم‌های مغز مرتبط با کنترل شناختی هیجان مرتبط است (مادینوس، ۲۰۰۷) که به نوبه خود بازاریابی شناختی را در فرد افزایش می‌دهد (پینگ و دیگران، ۲۰۱۴). ذهن آگاهی عادات و افکار خودکار و الگوهای رفتاری ناسالم را از فرد دور می‌کند و از این رو می‌تواند نقش کلیدی در تحکیم و تقویت تنظیم رفتاری و کاهش افسردگی و اضطراب بازی کند. ذهن آگاهی فرآیندهایی را راه اندازی می‌کند که به طور همزمان هم عملکرد روانشناختی را بهینه سازی می‌کند و هم پریشانی روانشناختی را کاهش می‌دهد. ذهن آگاهی توانایی مدیریت عواطف منفی را از طریق افزایش آشنایی با زندگی درونی و کاهش واکنش پذیری به آن بهبود می‌بخشد و این شناخت زندگی درونی می‌تواند به مقابله مؤثر با عواطف منفی بیانجامد. در مجموع هر یک از مکانیزم‌های روانشناختی و نوروبیولوژیکی ذهن آگاهی نقش مهمی در فرآیندهای تنظیمی هیجان دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود هنگام بررسی ذهن آگاهی و اثربخشی آن، عواملی مانند عدم پذیرش هیجان‌های نامطلوب و دسترسی به راهبردهای انطباقی‌تر در پاسخ به هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب، مورد بررسی قرار گیرد. به عبارت دیگر؛ تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی به صورت سریالی و متقابل به افزایش یکدیگر کمک می‌کنند. گارلاند، گایلورد و فردریکسون (۲۰۱۱) بیان می‌کنند که، ذهن آگاهی قادر است با فراهم کردن گستره وسیع‌تری از آگاهی و توجه، شکل‌گیری تفسیرهای بهتر و قوی‌تری از حوادث

تندگی‌ها را تسهیل کند؛ تفسیرهایی که پریشانی‌های روانشناختی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد داد.

## منابع

- احمدوند، ز. (۱۳۹۰). واری اعتبار و پایایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. پایان نامه کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه شاهد.
- اساسنامه دانشگاه فرهنگیان. (۱۳۹۱). انتشارات: معاونت آموزشی و پژوهشی.
- حسن نیا، س. و فولاد چنگ، م. (۱۳۹۴). رابطه بین ادراک محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه گری ذهن آگاهی: مدل یابی ساختاری. روانشناسی تحولی: روانشناسی ایران، ۱۲(۴۵)، ۶۱-۷۳.
- خرمائی، ف.، کلانتری، ش. و فرمانی، ا. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی مؤلفه‌های ذهن آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار. دو ماهنامه طب جنوب، ۱۸(۴)، ۷۵۸-۷۷۳.
- صالحی، ا.، باغبان، ا.، بهرامی، فاطمه. و احمدی، س. ا. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی باتوجه به عوامل فردی و خانوادگی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱، ۱۸-۱.
- علیلو، م. م.، قاسم پور، ع.، عظیمی، ز.، اکبری، ا. و فهیمی، ص. (۱۳۹۱). نقش راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش بینی صفات شخصیت مرزی. اندیشه و رفتار، ۶(۲۴)، ۱۸-۹.
- قاسم پور، ع.، ایل بیگی، ر. و حسن زاده، ش. (۱۳۹۱). خصوصیات روان سنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان دریک نمونه ایرانی. ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان، ۷۲۲-۷۲۴.
- ملکی، ق.، مظاهری، م. م.، ذبیح زاده، ع. آزادی، ا. و ملک زاده، ل. (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی. مجله علوم شناختی و رفتاری، ۴، ۱۱۴-۱۰۳.
- نجاتی، و.، ذبیح زاده، ع.، نیک فرجام، م. م.، نادری، ز. و پورنقد علی، ع. (۱۳۹۱). رابطه بین ذهن آگاهی و ذهن خوانی از روی تصویر چشم. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ۱۴، ۳۷-۴۲.

Barnhofer, T., Duggan, D. S., & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms *Personality and Individual Differences*, 51(8), 958-962.

- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26 (1), 61-67.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., AlexLinley, P., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727-736..
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bell, M.A., & Wolfe, C.D. (2004). Emotion and Cognition: An Intricately Bound Development Process. *Child Development*, 75, 366-370.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances . *Clinmaa Psychoogy Scnnme and Paaciice*, 10, 206-226.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-48.
- Breslin, F., Zack, M., & McMain, S. (2002). An information processing analysis of mindfulness Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical psychology: Science and Practice*, 9, 275-299.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness *An International Journal on Personal Relationships* 7(2), 299-310.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182.
- Coffey, K. Hartman, M. & Fredrickson, B. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Chambers, R. H., Lo, B. C. Y., & Allen, N. A. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *oognitive Theaapy and ee each*, 32, 303-322.
- Creswell, J., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 542-559.
- Dunn, B.D., Billotti, D., Murphy, V., Dalgleish T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: a comparison of suppression and acceptance. *Behavior Research and Therapy*, 47, 761-773.
- Ehring, T. Tuschen-Caffier, B. Schnulle, J Fischer, S. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563-572.

- Erisman, S. M. Salters-Pednault, K. & Roemer L. (2008). (in preparation). Emotion regulation and mindfulness..
- Falkenstrom F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Ersonal Individual Differen*; 48(9),305-310.
- Frewen P.A., Evans E.M., Maraj N., Dozois D.J.A., Partridge K. (2008). Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy Research*, 32, 758-774.
- Fosca, G.M. (2008). Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family Systems Influences on Children's Emotion Regulation, Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 29, 177-190.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson B. L. (2011). Positive Reappraisal Mediates the Stress Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. *Mindfulness*, 2 (1), 59-67.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and process of change*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update 2008 Complement Health Practice Review. 1.14(1), 10-18.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotional Regulation; Cconceptual Foundations, In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 3-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348- 362.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 209-214.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 773-777.
- Hayes, S. C., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Joormann, J., Gotlib, I. H., 2010. Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24, 281-298.
- Kring, A. M., & Sloan, D. S. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press..
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. Coffey, K., Hartman, M.,



- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369-377.
- Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Annual Review of Psychology*, 58, 329-352.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-50.
- Neuser, N. J. (2010). "Examining The Factors of mindfulness: A confirmatory Factor Analysis of the Five Facet mindfulness Questionnaire", School of professional psychology. This dissertation is available at CommonKnowledge: <http://commons.pacificu.edu/spp/128..>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Psychological Science*, 19, 400-424.
- Pepping, L., Donovan, A., Mummery-Gembeck, M., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress? *Australian Journal of Psychology*, 66(6), pp. 130-138.
- Pepping, L., Davis, P., & Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), pp.453-456.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), pp.227-233.
- Verplanken, B., Friborg, O., Wang, C. E., Trafimow, D., & Woolf, K. (2007). Mental habits: Metacognitive reflection on negative self-thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), pp. 526-541.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(1), pp.843-852.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. Kring & D Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology* New York: Guilford Press, pp. 13-37.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), pp.1116-1119.
- Shapiro S. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62(3), pp. 373-386.
- Shapiro S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), pp.373-386.&

