

## **Investigation of the Relationship of Mindfulness with Psychological Well-being: The Role of Strategic Engagement Regulation and Self-Esteem**

**Sirous Allipou<sup>\*1</sup>, Simin Zeqeibi Ghannad<sup>2</sup>**

1. Associate Professor of Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
2. Phd Student of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz Iran

### **Abstract**

This study was aimed to investigate the relationship of mindfulness with psychological well-being with mediating strategic engagement regulation and self-esteem. For this purpose, 211 female students resident in dormitories of Shahid Chamran University of Ahvaz were selected using simple random sampling method. They were asked to complete Ryff Psychological Well-being Scale (RPWS), Strategic Engagement Regulation Scale (SERS), Mindfulness Five-Factor Inventory (MFFI) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). After collecting the data, structural equation modelling was used to test the proposed model and hypothesis as well. The results showed that mindfulness was significantly and positively related to psychological well-being, strategic engagement regulation and self-esteem. Also, mindfulness through strategic engagement regulation is affected on self-esteem and psychological well-being. These findings implied that mindful persons probably were capable to maintain their self-esteem with challenging and threatening situations and hence, they tend to have more psychological well-being.

**Keywords:** mindfulness, psychological well-being, strategic engagement regulation, self-esteem

---

\* sirusalipoorbirgani34@gmail.com

## بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی: نقش تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس

سیروس عالیپور<sup>۱\*</sup>، سیمین زغیبی قناد<sup>۲</sup>

۱- دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

sirusalipoorbirgani34@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

siminghannad1366@gmail.com

### چکیده

هدف مطالعه حاضر، بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی با میانجی‌گری تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس بود. به این منظور، ۲۱۱ نفر از دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه شهید چمران اهواز با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (RPWS)، مقیاس تنظیم التزام راهبردی (SERS)، پرسش‌نامه پنج عاملی ذهن آگاهی (MFFI) و مقیاس عزت نفس روزبرگ (RSES) را تکمیل کردند. پس از گردآوری داده‌ها، مدلیابی معادلات ساختاری برای آزمون مدل پیشنهادی و فرضیه‌ها مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تحلیل‌ها نشان دادند ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی، تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس، روابط معنی‌دار و مثبت دارد. همچنین، ذهن آگاهی از طریق تنظیم التزام راهبردی بر عزت نفس و بهزیستی روانشناسی اثرگذار است. این یافته‌ها اشاره کردند احتمالاً افراد ذهن آگاه در رویارویی با شرایط چالش‌انگیز و تهدیدکننده محیطی توانایی بیشتری در حفظ عزت نفس خود دارند و در نتیجه، از بهزیستی روانشناسی بالاتری برخوردارند.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی، تنظیم التزام راهبردی، عزت نفس

## مقدمه

بهبودی روانشناختی<sup>۱</sup>، یکی از سازه‌های شایان توجه در حوزه روانشناسی مثبت است که نخستین بار ریف (۱۹۸۹) آن را مطرح کرده است. از میان مدل‌هایی که تا آن زمان به تعیین مراحل و ملاک‌های زندگی خوب و بهبودی پرداختند، مدل ریف با استقبال گسترده‌تری، مواجه (چانگ و چان، ۲۰۰۵) و از ثبات نسبی بیشتری برخوردار شد (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). این مدل با نگاه تحولی به توانایی‌های انسان، بهبودی روانشناسی را متشکل از پذیرش خود<sup>۲</sup> (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، هدفمندی در زندگی<sup>۳</sup> (به معنای داشتن غایت‌ها و هدف‌هایی که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد)، رشد شخصی<sup>۴</sup> (احساس اینکه استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد طی زمان و طول عمر بالفعل خواهد شد)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران<sup>۵</sup> (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، تسلط بر محیط<sup>۶</sup> (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به‌ویژه مسائل روزمره) و خودپروی یا خودمختاری<sup>۷</sup> (توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل براساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد)، می‌داند (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). در این مدل، بهبودی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (ریف، ۱۹۹۵). مدل ریف، بهبودی روانشناسی را فرایند رشد همه‌جانبه‌ای می‌داند که در طول عمر گسترده است. سنت‌های روانشناختی، معنوی و فلسفی بسیاری بر اهمیت کیفیت

هشیاری بر حفظ و ارتقای بهبودی تأکید کرده‌اند (ویلبر، ۲۰۰۰). یکی از سازه‌های مرتبط با هشیاری که درباره اثر آن بر بهبودی بحث شده، ذهن‌آگاهی<sup>۸</sup> (براون و رایان، ۲۰۰۳) است.

مفهوم ذهن‌آگاهی در سنت بودایی ریشه دارد و بر این استوار است که توجه و آگاهی به شکل فعال متحول می‌شوند. ذهن آگاهی به‌طور معمول شکلی از آگاهی غیرقضاوتی و غیرواکنشی تجربه‌های لحظه حاضر تعریف می‌شود که هیجان‌ها، شناخت‌ها، احساس‌های بدنی و محرک‌های بیرونی از جمله بدنی‌ها، شنیدنی‌ها و چشیدنی‌ها را شامل می‌شود (کابات - زین، ۲۰۰۵). مربی ذهن‌آگاهی، روزنبرگ<sup>۹</sup> (۲۰۰۴)، ذهن‌آگاهی در سنت بودایی را همچون آینه‌ای می‌داند که آنچه پیش از این بوده منعکس می‌کند. میکولاس (۲۰۰۴) نیز ذهن‌آگاهی را هشیاری گسترده‌ای معرفی کرده که پیش مفهومی و پیش‌ادراکی است و شامل آگاهی از فرایندها و محتواهای ذهنی و حسی از لحظه‌ای به لحظه بعد می‌شود. ذهن‌آگاهی همچنین به‌عنوان خصلت روانشناختی، مفهوم‌سازی شده است که به گرایش آگاه‌بودن در زندگی روزمره اشاره دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳). بائر، اسمیت، هاپکینز، کریمیر و تونی (۲۰۰۶) ۵ عامل مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه، عدم‌قضاوت و عدم‌واکنش را برای ذهن‌آگاهی برشمردند. مشاهده به معنی پرداختن به تجربه‌های درونی و بیرونی مثل افکار، هیجان‌ها و حواس فیزیکی است، توصیف به توانایی شخص در نام‌گذاری کلامی تجارب درونی گفته می‌شود. عدم‌قضاوت شامل اتخاذ رویکرد غیرقضاوتی نسبت به افکار و احساسات است. منظور از عمل آگاهانه، توجه و آگاهی از لحظه حاضر به جای حواس‌پرتی و مشغول

1. psychological well-being

2. self-acceptance

3. purpose in life

4. personal growth

5. positive relations with others

6. environmental mastery

7. autonomy

8. mindfulness

9. Rosenberg

بالاتری برخوردار هستند، کمتر از افکار و هیجان‌هایی تأثیر می‌گیرند که مشخصه عزت نفس<sup>۲</sup> پایین‌اند. عزت نفس به ارزیابی شخص از ارزشمندی او اشاره دارد و خصلت شخصیتی نسبتاً ثابتی محسوب می‌شود که در بین افراد متفاوت است (واترمن، ۱۹۹۲). عزت نفس سازه مهمی است و با طیف گسترده‌ای از پیامدهای روانشناسی برای مثال، سازگاری روانشناسی کلی، هیجان‌های مثبت، اطمینان اجتماعی، رفتار شخصی و رضایت از زندگی هم‌بسته است (تیلور، ۲۰۱۰؛ لیری و مک‌دونالد، ۲۰۰۳). پیرو بحث جالب براون و همکاران (۲۰۰۷) از دل‌بستگی و ذهن آگاهی، افرادی با عزت نفس پایین بنا بر تجارب گذشته، سوگیری‌های شناختی دارند و بیشتر، باورهای منفی و عمیقی درباره خود دارند. ذهن آگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا این طرحواره‌ها را تغییر دهد و بدون اثرپذیری شدید از این سوگیری‌های شناختی بر توجه غیرقضاوتی در لحظه حاضر تمرکز کند. سطوح بالای ذهن آگاهی مانعی در برابر عزت نفس پایین عمل می‌کند؛ به طوری که افراد دارای ذهن آگاهی بالا به عقب‌نشینی از افکار بالقوه منفی درباره خود قادرند. در چندین مطالعه مقطعی، ارتباط بین سطوح بالای ذهن آگاهی و افزایش عزت نفس گزارش شد (برای مثال، راسموسن و پیدجئون، ۲۰۱۱؛ تامپسون و والتز، ۲۰۰۸؛ براون و رایان، ۲۰۰۳؛ میشلاک، تیسمان، هایدنریچ، استرول و واکس، ۲۰۱۱؛ راجاماکی، ۲۰۱۱؛ سو، ۲۰۱۶؛ هارتل، ۲۰۱۶). میشلاک و همکاران (۲۰۱۱)، همبستگی متوسطی بین عامل پذیرش ذهن آگاهی (بائر و همکاران، ۲۰۰۶) با عزت نفس یافتند. همین‌طور، پیننگ، اودونوان و دیویس (۲۰۱۳) در دو مطالعه به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر عزت نفس پرداختند. یافته‌های پژوهش

شدن به افکار گذشته و آینده است و عدم واکنش به تجارب درونی اطلاق می‌شود که شامل فرصت‌دادن به افکار و هیجان‌ها در ورود و خروج آگاهانه بدون پیکار یا تأثیر گرفتن از آنهاست (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). کوشش‌هایی که در سال‌های گذشته در رابطه با آزمون تجربی این مفهوم و کاربردهای آن صورت گرفته است، آن را یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر سلامت و بهزیستی معرفی می‌کند (بائر و همکاران، ۲۰۰۶؛ سویسا و ویلکامب، ۲۰۱۵). مطالعات گذشته نشان می‌دهند ذهن آگاهی از طریق ارتقای توجه بر افکار و احساسات خود (برای مثال، بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴؛ برفرینسکی لوئیس، لاتز، شافر، لوینسون و دیویدسون، ۲۰۰۷؛ کافمن، دیمیدیان و بائر، ۲۰۰۶)، خودتنظیمی هیجانی را افزایش می‌دهد (کافی، هارتمن و فردریکسون، ۲۰۱۰) و بر اساس سنت بودایی به آرام نگه داشتن ذهن کمک می‌کند (گلدستین و کورنفیلد، ۲۰۰۱). ذهن آگاهی به افراد فرصت می‌دهد تا افکار و رویدادها را به گونه‌ای که هستند، ادراک کنند و از قضاوت کردن آنها به صورت انتقادی دور بمانند (براون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷)؛ از این رو، ذهن آگاهی کمک می‌کند تا افراد از فشار افکار خودکار و رفتارهای غیرسالم رها شوند و رفتار خودتنظیم را افزایش دهند (رایان و دسی، ۲۰۰۱). نظریه خودتعیین‌گری<sup>۱</sup> (رایان و دسی، ۲۰۰۰)، در تبیین ارتباط ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی به نقش توجه که هسته مفهوم ذهن آگاهی را تشکیل می‌دهد، در خودتنظیمی هیجانی اشاره می‌کند.

با در نظر گرفتن اینکه ذهن آگاهی وضعیت غیرمتمرکز نسبت به افکار را در بر می‌گیرد، این احتمال وجود دارد افرادی که طبیعتاً از ذهن آگاهی

<sup>2</sup> . self-esteem

<sup>1</sup> . self-determination theory

«اعمال کنترل بر خود به وسیله خود» می‌شود (موراو و بامیستر، ۲۰۰۰). مطالعه لیتر (۲۰۱۴) اثرات تنظیم التزام راهبردی بر عزت نفس، اضطراب و عملکرد را آزموده است. نتایج پژوهش او نشان می‌دهند تنظیم التزام راهبردی با عزت نفس، رابطه مثبت و با اضطراب، رابطه منفی دارد. این راهبرد دو گرایش به التزام راهبردی در رویارویی با بازخورد مثبت و گرایش به عدم التزام راهبردی در مواجهه با بازخورد منفی را شامل می‌شود. تنظیم التزام راهبردی سه ملاک لیری<sup>۴</sup> (۲۰۰۴)، به نقل از لیتر، (۲۰۱۴)، برای هر سیستم خودتنظیم دارد: بر محیط بیرونی نظارت می‌کند تا نشانه‌هایی را بیابد که منفی یا مثبت بودن موقعیت را علامت می‌دهند، «خود» را از مثبت و منفی بودن موقعیت پس از کشف نشانه‌ها آگاه می‌کند و تغییراتی را موجب می‌شود که به منظور پشتیبانی از خود فرصتی را فراهم می‌آورند؛ از این رو، در پژوهش حاضر فرض می‌شود ذهن آگاهی، آنچنان که در مفهوم‌سازی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، از پنج مؤلفه مشاهده<sup>۵</sup>، توصیف‌گری<sup>۶</sup>، عمل آگاهانه<sup>۷</sup>، عدم قضاوت<sup>۸</sup> و عدم واکنش<sup>۹</sup> تشکیل شده است، با تنظیم التزام راهبردی در ارتباط باشد. شخص ذهن آگاه قادر است نشانه‌های موقعیتی را مشاهده و نظارت کند و در مقابله با موقعیت‌های منفی که خود را تهدید می‌کنند، با عدم قضاوت و عدم واکنش، از خود محافظت کنند؛ بنابراین، ذهن آگاهی با تنظیم التزام راهبردی بیشتری همراه است.

پژوهش‌های متعددی وجود دارند که روابط مورد بحث را در گذشته بررسی کرده‌اند؛ برای مثال، برخی

آنان نشان دادند القای مختصر ذهن آگاهی بر افزایش عزت نفس تأثیر مثبت و مستقیم داشت. دیگر اینکه چهار بعد از ابعاد ذهن آگاهی در مفهوم‌سازی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، پیش‌بین‌های معنی‌داری از عزت نفس بودند.

عزت نفس و ارتقای خود<sup>۱</sup> در هر لحظه از تجارب آگاهانه افراد حضور دارند و تأثیرات عمیقی بر شناخت اجتماعی می‌گذارند (لیتر، ۲۰۱۴). براساس پژوهش‌های لیتر (۲۰۱۴)، عاملی که با مکانیزم‌های ارتقای خود رابطه دارد التزام<sup>۲</sup> است. التزام به میزانی گفته می‌شود که عزت نفس به بازخورد در یک حیطه خاص پیوند بخورد (کراکر، لاتانن، کوپر و بویرت، ۲۰۰۳) وقتی عزت نفس با یک حیطه پیوند خورده باشد، بازخورد بر احساس خودارزشمندی و بهزیستی اثر می‌گذارد؛ برای مثال، وقتی عزت نفس با حیطه تحصیلی درهم وابسته است، در پاسخ به بازخورد تحصیلی مثبت و منفی، به ترتیب افزایش و کاهش می‌یابد (کراکر، کارپینسکی، کوین و چاس، ۲۰۰۳)؛ در نتیجه، پیوند عزت نفس در حیطه‌هایی که در آن بازخورد مکرراً منفی‌اند، بر خودارزشمندی اثرات آسیب‌زایی دارد (لاتانن و کراکر، ۲۰۰۵). افراد در فرایندی که لیتر (۲۰۱۴) آن را تنظیم التزام راهبردی<sup>۳</sup> نامیده است و به راهبردی برای حفظ عزت نفس و روشی برای ارتقای خود اشاره دارد، التزام را به دنبال دریافت بازخورد مثبت، افزایش و برای پیشگیری از بازخورد منفی کاهش می‌دهند. براساس این مفهوم، افراد تصویر از خود را با تنظیم بازخورد به‌عنوان فشارسنج عزت نفس ارتقا می‌دهند. تنظیم التزام راهبردی شکلی از خودتنظیمی است، چون شامل

4. Leary

5. self

6. observe

7. describe

8. act aware

9. non-judgement

10. non-reaction

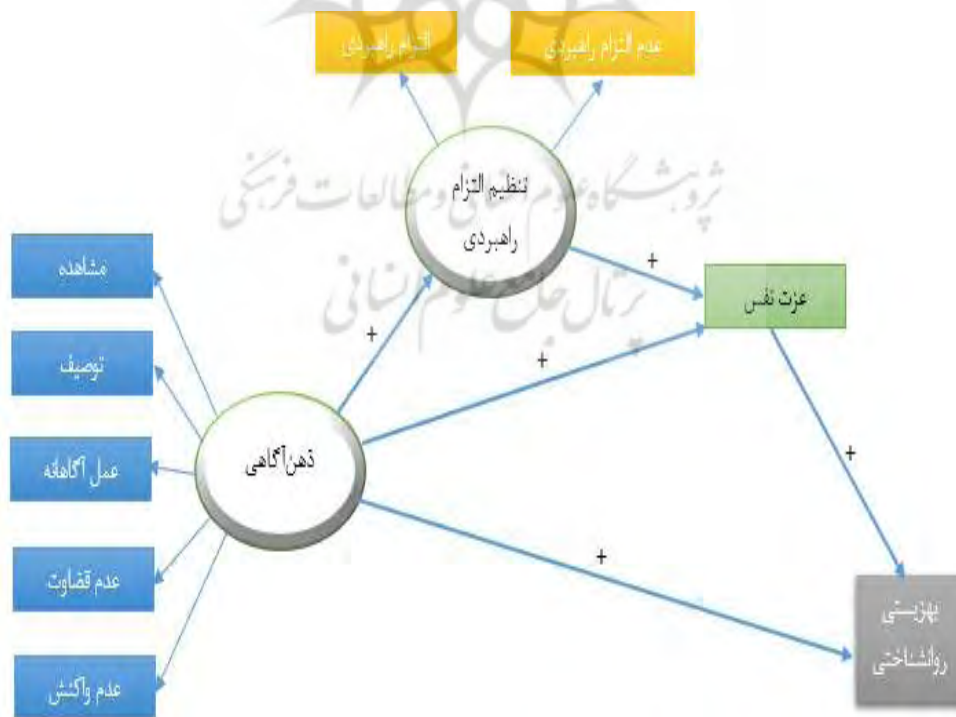
1. self-enhancement

2. engagement

3. strategic engagement regulation

دافنر، ریتز و زاندر (۲۰۱۵)، نقش یک مداخله طولی درازمدت با هدف ارتقای خود تحصیلی در سازگاری روانشناختی را در یک نمونه از دانشجویان آلمانی بررسی کردند. یافته‌های پژوهش آنان نشان می‌دهند عزت نفس بالا در رابطه طولی ارتقای خود تحصیلی با بهزیستی میانجی‌اند. همچنین، لافنیر، والرند و سدیکیدس (۲۰۱۳) نقش مثبت ارتقای خود در افزایش رضایت از زندگی را با بررسی یک مدل میانجی‌گر از رابطه این متغیرها تأیید کردند. در مجموع، با در نظر گرفتن روابطی که اشاره‌های نظری و پژوهشی لازم به آنها شد، پژوهش حاضر قصد دارد این مجموعه روابط را در قالب یک الگو تدوین و آزمون کند؛ از این قرار که ذهن آگاهی هم به‌طور مستقیم و هم با تنظیم التزام راهبردی بر عزت نفس و به‌دنیال آن، بهزیستی روانشناختی اثرگذار است. شکل ۱، نمایش گویایی از تمامی روابط ذکر شده در الگوی پژوهش حاضرند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند ذهن آگاهی به‌طور مستقیم بر بهزیستی روانشناختی مثبت و پیامدهای جسمانی اثر می‌گذارد (برای مثال، شاپیرو، شوارتز و بونر، ۱۹۹۸) و براساس یافته‌های پژوهش سو (۲۰۱۶)، با عزت نفس نیز همبستگی معنی‌داری دارد. علاوه بر این، کونگ، زو و جینگ‌جینگ (۲۰۱۴)، به بررسی نقش میانجی‌گری خودارزیابی در رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی پرداختند. یافته‌های تحلیل آنها نشان می‌دهند چنین رابطه‌ای برقرار است. از آنجایی که راهبرد تنظیم التزام راهبردی در مجموعه‌ی راهبردهای ارتقای خود قرار می‌گیرد، می‌توان پژوهش‌هایی که رابطه‌ی راهبردهای ارتقای خود با ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی را بررسی کرده‌اند، پیشینه‌ی پژوهشی در این زمینه باشند؛ برای مثال، بوترایت و مکیتوش (۲۰۰۸) در پژوهش خود رابطه ذهن آگاهی و تصویرسازی‌های ارتقای خود را بررسی کرده‌اند. یافته‌های آنان نشان می‌دهند بین این دو متغیر رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین،



شکل ۱. الگوی پیشنهادی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس

مدل پژوهش حاضر، ۸ متغیر اندازه‌گیری شده وجود دارند؛ بنابراین، حداقل حجم نمونه پذیرفته شده برای آن  $80 = 8 \times 10$  نفر باید باشد. در پژوهش حاضر، نمونه‌گیری با روش تصادفی ساده و به صورت انتخاب تصادفی از بین کلیه دانشجویان دختر کارشناسی ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه شهیدچمران اهواز انجام شد. در مجموع، ۲۱۱ نفر از دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز در این پژوهش شرکت کردند و مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف، مقیاس تنظیم التزام راهبردی، پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی و مقیاس عزت نفس روزنبرگ را تکمیل کردند.

*ابزارهای سنجش: مقیاس تنظیم التزام راهبردی<sup>۱</sup>؛* لیتنر (۲۰۱۴) این مقیاس را برای سنجش گرایش افراد به التزام و عدم التزام راهبردی ساخت. این مقیاس، ۷ ماده شامل التزام راهبردی (برای مثال، هر اتفاق خوبی برای من می‌افتد، راهی پیدا می‌کنم تا احساس خوبی درباره خودم داشته باشم) و عدم التزام راهبردی (۴ ماده، برای مثال، می‌توانم با هر موقعیت طوری سازگار شوم که عزت نفسم حفظ شود) دارد. نمره گذاری این مقیاس به این صورت است که شرکت کنندگان، پاسخ خود به هر ماده را روی یک مقیاس ۷ نقطه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) مشخص می‌کنند. سپس برای کسب نمره کلی تنظیم التزام راهبردی، ماده‌های عدم التزام راهبردی، معکوس و سپس مجموع نمرات دو بعد آن جمع می‌شوند. لیتنر (۲۰۱۴)، ضرایب آلفای کرونباخ برای گرایش به التزام راهبردی و گرایش به عدم التزام راهبردی را به ترتیب،  $0/86$  و  $0/90$  به دست آورده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی در پژوهش لیتنر (۲۰۱۴) نشان می‌دهند این مقیاس از

فرضیه‌های مدل پژوهش حاضر این موارد را شامل می‌شوند:

۱. ذهن آگاهی با تنظیم التزام راهبردی رابطه مثبت و مستقیم دارد.
۲. ذهن آگاهی با عزت نفس رابطه مثبت و مستقیم دارد.
۳. ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی رابطه مثبت و مستقیم دارد.
۴. تنظیم التزام راهبردی با عزت نفس رابطه مثبت و مستقیم دارد.
۵. عزت نفس با بهزیستی روانشناسی رابطه مثبت و مستقیم دارد.
۶. ذهن آگاهی با عزت نفس از طریق تنظیم التزام راهبردی رابطه دارد.
۷. ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی از طریق عزت نفس رابطه دارد.
۸. تنظیم التزام راهبردی با بهزیستی روانشناسی از طریق عزت نفس رابطه دارد.

## روش

روش پژوهش، جامعه و روش نمونه‌گیری. طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی/همبستگی است و داده‌های جمع‌آوری شده با روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری) تجزیه و تحلیل شدند. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر کارشناسی ساکن در مجتمع خوابگاهی دانشگاه شهیدچمران اهواز را شامل شدند. در ارتباط با حجم نمونه مورد نیاز، به‌طور کلی در مدل‌یابی معادلات ساختاری حجم نمونه می‌تواند ۱۰ مشاهده به‌ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شوند (چین، ۱۹۹۸ / ۱۳۹۳ ترجمه بشلیده). در مجموع، در

<sup>۱</sup> Strategic Engagement Regulation Scale

ساختار دو عاملی مناسبی برخوردار است:  $TLI = 0/97$  و  $CFI = 0/98$ ،  $RMSEA = 0/06$  (۲۰۱۴) ساختار دو عاملی این مقیاس را از ساختار تک عاملی آن مناسب تر دانسته است. همچنین، تمام ماده‌ها بار عاملی مناسب و بالایی بر عوامل مربوط به خود باقی گذاشتند. در پژوهش حاضر، این مقیاس، ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روش تحلیل عامل تأییدی، بررسی شده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان دادند تمام ماده‌های این خرده‌مقیاس از بار عاملی کافی (بالای ۰/۳۰) برخوردارند و شاخص‌های برازندگی آن نیز ( $RMSEA = 0/09$ ،  $AGFI = 0/90$ ،  $GFI = 0/96$ ) برازش مدل این مقیاس با داده‌ها را تأیید می‌کنند. پایایی آن نیز به روش همسانی درونی به ترتیب گرایش به التزام راهبردی و گرایش به عدم‌التزام راهبردی ۰/۹۱ و ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه پنج عاملی ذهن آگاهی<sup>۱</sup>: پرسش‌نامه پنج عاملی ذهن آگاهی ساخته بائر و همکاران (۲۰۰۶) برای سنجش ذهن آگاهی استفاده می‌شود و از ۳۹ ماده در قالب ۵ عامل تشکیل شده است: ۸ ماده برای مشاهده (برای مثال، من به احساساتم مثل تابش نور خورشید بر چهره‌ام یا باد در موهایم توجه می‌کنم)، ۸ ماده برای توصیف‌گری (برای مثال، برای من سخت است واژه‌ای بیابم تا چیزی را توصیف کنم که به آن فکر می‌کنم)، ۸ ماده برای آگاهی از عمل (برای مثال، من کارهایی را بدون توجه کردن انجام می‌دهم)، ۸ ماده برای عدم‌قضاوت (برای مثال، من فکر می‌کنم برخی از هیجان‌هایم بد یا نامناسب‌اند و من نباید این احساس را داشته باشم) و ۷ ماده برای عدم‌واکنش (برای مثال، من احساس‌هایم را درک می‌کنم، بی آنکه در مقابل آنها

واکنش نشان دهم). شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه پنج عاملی ذهن آگاهی به این صورت است که پاسخ‌ها بر یک مقیاس ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز درست نیست) تا ۵ (همیشه درست است) مشخص می‌شوند. گستره مجموع نمره ماده‌ها برای خرده‌مقیاس عدم‌واکنش از ۱ تا ۳۵ و برای سایر خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه از ۱ تا ۴۰ است. بائر و همکاران (۲۰۰۶)، خصوصیت‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه را بخوبی نشان داده‌اند. در ارتباط با پایایی مقیاس، پژوهش آنها نشان داد تمام عوامل پنج‌گانه از همسانی درونی برخوردار بودند (برای مشاهده، ۰/۸۳، توصیف، ۰/۹۱، آگاهی از عمل، ۰/۸۷، عدم‌قضاوت، ۰/۸۷ و عدم‌واکنش، ۰/۷۵). همچنین، بائر و همکاران (۲۰۰۶) به بررسی اعتبار سازه و هم‌زمان مقیاس از طریق هم‌بسته کردن آن با سازه‌هایی از جمله هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، نشانه‌های روانشناسی، سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان و اجتناب تجربی پرداختند و مشخص شد بین ذهن آگاهی با این سازه‌ها همبستگی معنی‌دار و پذیرفتنی وجود دارد؛ از این قرار که با برخی سازه‌ها ارتباط مستقیم (هوش هیجانی، گشودگی و برون‌گرایی) و با برخی دیگر ارتباط معکوس (سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان و اجتناب تجربی) دارد. دهقانی، اسماعیلیان، اکبری، حسن‌وند و نیک‌منش (۱۳۹۳) در ایران، روایی و پایایی این پرسش‌نامه را بررسی کردند. دهقانی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می‌دهند هم‌سانی درونی مطلوبی برای تمام عوامل این پرسش‌نامه از ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ وجود دارد. همچنین، همبستگی مثبت و معنی‌داری بین تمام عامل‌های آن با همه خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه کیفیت زندگی وجود دارد. در مجموع، یافته‌های پژوهش دهقانی و همکاران (۱۳۹۳) از اعتبار این پرسش‌نامه حمایت کرده‌اند. در

<sup>۱</sup> . Mindfulness Five-Factor Inventory



نیز ( $RMSEA = ۰/۰۵$ ،  $AGFI = ۰/۹۳$ ،  $GFI = ۰/۹۶$ ) برای برآورد مدل این خرده‌مقیاس با داده‌ها را تأیید می‌کنند. پایایی آن نیز به روش همسانی درونی،  $۰/۷۵$  به دست آمد.

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف<sup>۲</sup>: نسخه کوتاه (۱۸ سؤال) ریف مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف را در سال ۱۹۸۹، طراحی و در سال ۲۰۰۲ مجدداً بازنگری کردند. این نسخه مشتمل بر ۶ عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. مجموع نمرات این ۶ عامل به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود و نمره بالاتر، نشان‌دهنده بهزیستی روانشناختی بهتر است. مظاهری، فتح‌آبادی، شهیدی، خان‌جانی و شکری (۱۳۹۳)، ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف را روی نمونه ۹۷۶ نفری (۶۴۷ دختر و ۳۲۹ پسر) بررسی کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک‌گروهی آنها نشان دادند در کل نمونه و در دو جنس، الگوی عاملی این مقیاس از برآزش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس،  $۰/۷۱$  بود. نتایج نشان می‌دهند این مقیاس ابزاری پایا و روا است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی، استقلال و برای مقیاس کل،  $۰/۷۱$  و  $۰/۷۲$ ،  $۰/۷۳$ ،  $۰/۵۲$ ،  $۰/۷۵$ ،  $۰/۷۶$ ،  $۰/۵۲$ ، نتایج نشان می‌دهند این مقیاس

پژوهش حاضر از مقیاس به‌صورت کلی و بدون در نظر گرفتن عوامل آن استفاده شد و پایایی و روایی آن به ترتیب با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی شدند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند تنها ۳ تا از ماده‌های این پرسش‌نامه از بار عاملی کافی (بالای  $۰/۳۰$ ) برخوردار نیستند که از مرحله تحلیل کنار گذاشته شدند (ماده‌های ۴، ۱۱ و ۳۲). پایایی کل این مقیاس نیز به روش همسانی درونی،  $۰/۷۳$  به دست آمد.

پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۱</sup>: روزنبرگ این پرسش‌نامه را در سال ۱۹۶۵ ساخت. این پرسش‌نامه متشکل از ده ماده است که احساس‌های مثبت و منفی فرد درباره خودش را می‌سنجد. با توجه به اینکه ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در پژوهش‌های مختلف بسیار مناسب گزارش شده است، این پرسش‌نامه محبوبیت زیادی به‌ویژه در میان پژوهشگران دارد. ۱۰ ماده این پرسش‌نامه در فرم اصلی و انگلیسی آن به‌صورت چهار گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شوند؛ اما در فرم ایرانی به‌صورت موافقم و مخالفم نمره‌گذاری می‌شوند. گرین‌برگر، چن، دمیتریوا و فراگیا (۲۰۰۳)، همسانی درونی این مقیاس را  $۰/۸۴$  و ضرایب بازآزمایی آن را با فاصله زمانی دو هفته، پنج ماه و یک‌سال به ترتیب  $۰/۸۴$ ،  $۰/۶۷$  و  $۰/۶۲$  گزارش کردند. مکوبلا و ماشگان (۲۰۱۷) در خارج از ایران و به‌روزی، حقیقی، یوسفی و بشلیده (۱۳۹۱)، روایی پرسش‌نامه را با روش بررسی ساختار عاملی تأیید کردند. در پژوهش حاضر نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند تمام ماده‌های این مقیاس جز یک ماده از بار عاملی کافی (بالای  $۰/۳۰$ ) برخوردار هستند (ماده ۵). شاخص‌های برازندگی آن

<sup>۲</sup> . Ryff Psychological Well-being Scale

<sup>۱</sup> . Rosenberg Self-Esteem Scale

دانشجویان در خوابگاه و سپس، از هر کدام تعدادی از اتاق‌ها به طور تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان قرار گرفتند. بخش پرسشنامه در محیط خوابگاه شرایطی را فراهم می‌کند تا افراد بدون احساس فشارهای مرتبط با حضور پژوهشگر و زمان، با دقت و حوصله به سؤالات پرسشنامه پاسخ دهند. از این طریق تعداد ۲۱۱ پرسشنامه گردآوری شد. پس از گردآوری پرسشنامه‌ها، تحلیل داده‌ها با از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS (ویراست ۲۱) و AMOS تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) گزارش شده‌اند.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف معیار
۱. ذهن آگاهی	۱				۱۱۷/۹۷	۱۱/۶۹
۲. عزت نفس	**۰/۳۲	۱			۲۶/۳۴	۴/۴۰
۳. تنظیم التزام راهبردی	**۰/۲۸	**۰/۶۵	۱		۳۴/۶۸	۹/۵۴
۴. بهزیستی روانشناختی	**۰/۴۳	**۰/۴۷	**۰/۲۸	۱	۵۷/۹۶	۹/۹۷

\*\*P < ۰/۰۱

بررسی روایی سازه آنها با استفاده از تحلیل عامل تأییدی ساختار به ترتیب پنج عاملی و دو عاملی آنان را تأیید کرد به صورت مکنون ترسیم شدند. بهزیستی روانشناختی براساس مدل ریف (۱۹۸۹) ۶ بعد دارد؛ اما در پژوهش حاضر به علت حذف ۵ ماده آن در تحلیل عامل تأییدی، با استفاده از نمره کل به صورت متغیر مشاهده شده در مدل ترسیم می‌شود؛ چون بعد از حذف ماده‌ها، برخی از ابعاد آن دارای یک یا دو ماده می‌شوند که این تعداد ماده برای سنجش یک

ابزاری پایا و روا است. در پژوهش حاضر، پایایی و روایی مقیاس به ترتیب با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شدند. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان دادند تمام ماده‌های این مقیاس به جز ۵ ماده ۳، ۵، ۱۰، ۱۳ و ۱۷ از بار عاملی کافی (بالای ۰/۳۰) برخوردارند. شاخص‌های برازندگی آن نیز (بالای ۰/۸۶)  $GFI = ۰/۸۶$ ،  $AGFI = ۰/۸۱$ ،  $RMSEA = ۰/۰۸$  می‌کنند. پایایی آن نیز به روش همسانی درونی، ۰/۷۹ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: در این مطالعه، مرحله گردآوری داده‌ها به این صورت انجام شد که با مراجعه حضوری به مجتمع خوابگاهی شهیدچمران اهواز با اجازه مسئولان خوابگاه، تعدادی از بلوک‌های سکونت

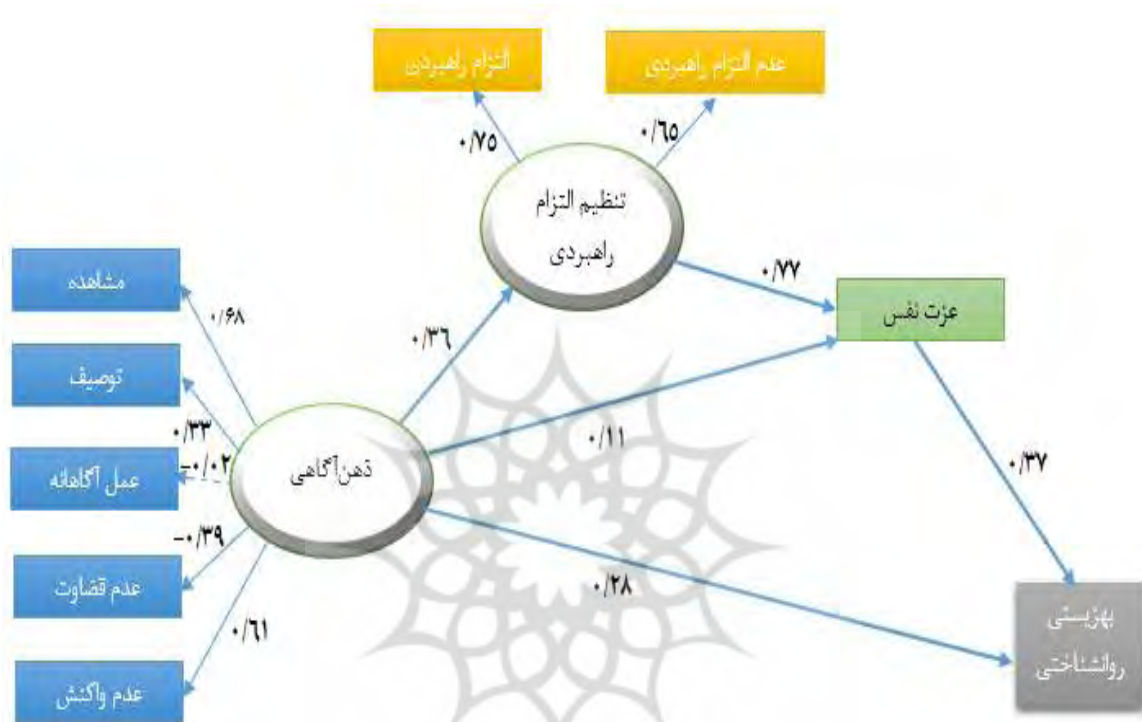
ماتریس همبستگی در جدول (۱)، روابط دو متغیری بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود تمام ضرایب همبستگی ارائه شده در سطح ( $P < ۰/۰۱$ ) معنی‌دار هستند.

به منظور تحلیل مدل پژوهش حاضر از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS (ویراست ۲۱) و مسیرهای غیرمستقیم با استفاده از نرم‌افزار پریچر و هیز<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) استفاده شد. متغیرهای ذهن آگاهی و تنظیم التزام راهبردی که

<sup>۱</sup> Preacher & Hayes

۰/۹۶، شاخص برازندگی افزایشی<sup>۵</sup> (IFI) به میزان ۰/۹۶ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۶</sup> (RMSEA) به میزان ۰/۰۶ نشان می‌دهند مدل پیشنهادی حاضر از برازش مناسبی برخوردار است. شکل ۲ مدل پیشنهادی را پس از تحلیل نشان می‌دهد. ضرایب روی مسیرهای مدل استاندارد شده هستند.

عامل مناسب نیست. سازه ارزیابی مدل پیشنهادی نشان می‌دهد ترکیبی از شاخص‌های برازندگی مثل شاخص هنجار شده مجذور کای<sup>۱</sup> ( $\chi^2 / df$ ) به میزان ۱/۷۸، شاخص نیکویی برازش<sup>۲</sup> (GFI) به میزان ۰/۹۶، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده<sup>۳</sup> (AGFI) به میزان ۰/۹۲، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۴</sup> (CFI) به میزان



شکل ۲. الگوی برازش شده رابطه علی ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی با میانجی گری تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس

می‌گذارد. تنظیم التزام راهبردی نیز از طریق عزت نفس بر بهزیستی روانشناختی اثر دارد. همچنین نتایج به دست آمده نشان می‌دهند ذهن آگاهی، تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس در مجموع ۳۰ درصد از واریانس بهزیستی روانشناختی را تبیین می‌کنند.

نتایج به دست آمده از سنجش مسیرهای غیرمستقیم با استفاده از نرم افزار پریچر و هیز (۲۰۰۸) الگوی پژوهش حاضر در جدول (۲) نشان می‌دهند ذهن آگاهی به صورت غیرمستقیم از طریق عزت نفس و تنظیم التزام راهبردی بر بهزیستی روانشناختی تأثیر

<sup>1</sup>- normed 2 measure

<sup>2</sup>- goodness of fit

<sup>3</sup>- adjusted goodness of fit

<sup>4</sup>- comparative fit index

<sup>5</sup>- incremental fit index

<sup>6</sup>- root mean square error of approximation

## جدول ۲. برآورد اثرات مستقیم، غیرمستقیم و واریانس تبیین شده برای متغیرهای پژوهش حاضر

مسیرها	اثرات مستقیم	داده	بوت	سوگیری	سطح اطمینان		واریانس تبیین شده
					کران بالا	کران پایین	
روی بهزیستی روانشناختی	-	-	-	-	-	-	۰/۳۰
عزت نفس	**۰/۳۷	-	-	-	-	-	-
ذهن آگاهی	**۰/۲۸	۰/۱۰	۰/۱۱	۰/۰۰۲	۰/۰۵	۰/۱۷	-
تنظیم التزام راهبردی	-	۰/۳۵	۰/۳۵	۰/۰۰۴	۰/۲۳	۰/۴۶	-
روی عزت نفس	-	-	-	-	-	-	۰/۶۷
تنظیم التزام راهبردی	**۰/۷۷	-	-	-	-	-	-
ذهن آگاهی	۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۰۷	۰/۰۰۰	۰/۰۴	۰/۰۹	-

### بحث

هستند را شناسایی و از قضاوت‌های منفی و واکنش‌های ناسازگارانه پیشگیری می‌کنند. به نظر می‌رسد افراد ذهن آگاه به دلیل مشاهده غیرقضاوتی و غیرواکنشی دست کم باید از گرایش مرتبط با عدم التزام راهبردی در برابر بازخورد منفی برخوردار باشند.

ذهن آگاهی با عزت نفس رابطه مثبت و مستقیم دارد: پژوهش حاضر نشان داد این فرضیه برقرار نیست (۰/۱۱). این یافته با نتایج پژوهش‌های گذشته ناهمخوان است (برای مثال، راسموسن و پیدجئون، ۲۰۱۱؛ تامپسون و والتز، ۲۰۰۸؛ میشالاک، و همکاران، ۲۰۱۱؛ راجاماکی، ۲۰۱۱؛ سو، ۲۰۱۶؛ هارتل، ۲۰۱۶). مطابق مفهوم‌سازی نظری از ذهن آگاهی، افراد ذهن آگاه حالت پذیرش بدون قضاوت موقعیت را نشان می‌دهند. این وضعیت به حفظ عزت نفس ایمن کمک می‌کند؛ طوری که در مواجهه با ارزیابی‌های اجتماعی در نوسان نباشد. وضعیت پذیرنده، غیرقضاوتی و ذهن آگاهی در لحظه حاضر مانع چشمگیری در برابر اثرات عزت نفس پایین محسوب می‌شود. رویکرد غیرقضاوتی به افراد فرصت می‌دهد تا افکار و احساس‌های خود را سازمان‌دهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند (هارتل، ۲۰۱۶). پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه علی ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی با میانجی‌گری عزت نفس و تنظیم التزام راهبردی در دانشجویان دختر دانشگاه شهیدچمران اهواز و با استفاده از روش تحلیل مسیر انجام شد. نتایج تحلیل مسیر مدل پیشنهادی نشان دادند این مدل از برآزش ساختاری مناسبی برخوردار است و مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم آن نیز معنی دارند. نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر بیان می‌شوند:

ذهن آگاهی با تنظیم التزام راهبردی رابطه مثبت و مستقیم دارد: نتایج پژوهش حاضر نشان دادند این فرضیه برقرار است (۰/۳۱ و ۰/۰۱). یافته‌های پژوهش بوترایت و مکینتوش (۲۰۰۸) نیز بیان‌کننده این رابطه است. مفهوم تنظیم التزام، راهبردی برای حفظ و ارتقای عزت نفس است که به معرفی سیستم خودآگاه و خودتنظیم می‌پردازد. افراد ذهن آگاه از عامل‌های ذهنی لازم برای تجهیز به چنین سیستمی برخوردارند. این افراد در مشاهده و توصیف رویدادها مستعد هستند؛ از این رو، نشانه‌های مرتبط با کاهش عزت نفس که حامل پیام‌های منفی شکست و تردید نسبت به خود

است (۲۸/۰ و ۰۱/۰۱). این یافته با نتایج پژوهش‌های گذشته هماهنگ است (برای مثال، شاپیرو، شوارتز و بونر، ۱۹۹۸؛ براون و رایان، ۲۰۰۳؛ سویسا و ویلکامب، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی به‌طور مستقیم و با نقشی که در شادی، نشاط و شفافیت ذهنی دارد، به‌خودی‌خود حالت خوبی در شخص ایجاد می‌کند (براون و رایان، ۲۰۰۳). دیگر اینکه براون و رایان (۲۰۰۳)، ارتباط ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی را با استناد به کاربرد توجه و آگاهی در مکاتب درمانی مختلف مشخص کرده‌اند؛ برای مثال، تسداعی آزاد در سنت فرویدی به‌عنوان آگاهی پذیرا کاربرد دارد؛ جایی که توجه در حالتی متعادل شناور می‌شود تا یک بینش روانشناسی به دست آید. در سنت‌های انسانی و دینامیک، آگاهی گشوده برای شناسایی نیازها، تعارض‌ها و علایق وجودی لازم شمرده شده است. آنها همچنین به دیدگاه پرلز<sup>۱</sup> اشاره کرده‌اند که ارگانیزم سالم را حاصل تشکیل گشتالت‌ها یا ادراک‌های روشن و حیاتی دانسته است که در وضعیت‌های توجهی آرام و آسوده ظهور می‌کنند. در سنت شناختی نیز از اهمیت توجه در گردآوری اطلاعات رفتاری یا تجارب ذهنی به‌عنوان اولین گام در تغییرهای رفتاری با هدف ارتقای سلامت بحث کرده‌اند. نظریه‌های سایبرنتیک مثل نظریه کنترل کارور و شیر<sup>۲</sup> (۱۹۸۱)، به نقل از براون و رایان، (۲۰۰۳) مطرح کرده‌اند که توجه، عنصری کلیدی در فرایندهای کنترل و ارتباط زیربنایی تنظیم رفتار است. پژوهش‌های بایوفیدبک نیز تأیید می‌کنند توجه، عنصری اساسی در کاهش شرایط ناسالم جسمانی یا نشانه‌های بیماری است (برای مثال، باسماجین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۹، به نقل از براون و رایان، ۲۰۰۳). چندین نظریه خودتنظیمی جایگاه آگاهی و

پبینگ و همکاران (۲۰۱۳) هماهنگ با این یافته‌ها دریافته است چهار بعد ذهن آگاهی که پذیرش و آگاهی را در بر دارند (عدم قضاوت، عدم واکنش، آگاهی و برجسب‌زدن)، با عزت نفس در رابطه‌اند. ذهن آگاهی به افراد این فرصت را می‌دهد تا افکار مرتبط با خود را بدون واکنش به آنها بپذیرند و از آن بگذرند. افرادی که در عامل عدم واکنش نمره بالایی کسب می‌کنند، به جای تلاشی دفاعی برای افزایش و تقویت عزت نفس یا کاهش افکار انتقادی نسبت به خود، به تجربه این افکار و احساس‌های بدون پاسخ‌دهی به روش‌های ناسازگارانه قادرند. با توجه به معنی‌داری رابطه ذهن آگاهی و عزت نفس در پژوهش‌های متعدد و وجود توجه نظری کافی برای این رابطه، معنی‌دار نبودن این رابطه در مدل پژوهش حاضر به علت همپوشی عزت نفس با متغیر تنظیم التزام راهبردی رخ داده است. بخشی از عزت نفس که با تنظیم التزام راهبردی همپوشی ندارد، در رابطه با ذهن آگاهی غیرمعنی‌دار شده است و این نشان‌دهنده نقش عوامل دیگر در عزت نفس است که عوامل غیرقابل تنظیم را شامل می‌شود. پیشنهاد دیگر مطرح‌شده در اینجا این است که پژوهش‌های دیگر مشخص کنند کدام ابعاد ذهن آگاهی در این رابطه معنی‌دار می‌شوند. همچنین از میان ابعاد ذهن آگاهی، بعد عمل آگاهانه رابطه غیرمعنی‌دار و بعد عدم قضاوت رابطه معنی‌دار اما منفی را با ذهن آگاهی نشان دادند. این مسئله که می‌تواند ناشی از تعامل بین عوامل تشکیل‌دهنده ذهن آگاهی با متغیرهای درون‌زای مدل باشد، ممکن است علت دیگری برای معنی‌دار نبودن رابطه ذهن آگاهی با عزت نفس باشد.

ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی رابطه مثبت و مستقیم دارد: پژوهش حاضر نشان داد این فرضیه برقرار

1. Perls

2. Carver & Shier

3. Basmajian

باشند و یا به تصمیم‌گیری قادر نباشند؛ بلکه نسبت به توانایی‌های خود اطمینان ندارند و در نتیجه، از تصمیم‌گیری اجتناب می‌کنند و رفتارهایشان تحت تأثیر ترس شدید از شکست قرار می‌گیرد.

*ذهن آگاهی با عزت نفس از طریق تنظیم التزام راهبردی رابطه دارد:* پژوهش حاضر درستی این فرضیه را تأیید کرد. در این زمینه، دافتر و همکاران (۲۰۱۵)، نقش یک مداخله طولی درازمدت با هدف ارتقای خودتحصیلی در سازگاری روانشناسی را در یک نمونه از دانشجویان آلمانی بررسی کردند. یافته‌های پژوهش آنان نشان می‌دهند عزت نفس بالا در روابط طولی ارتقای خودتحصیلی با بهزیستی، میانجی است. بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) عنوان کرده‌اند ذهن آگاهی دو عنصر کلیدی دارد: خودتنظیمی توجه و جهت‌گیری خاص نسبت به تجربه. خودتنظیمی توجه به توجه متمرکز به لحظه حال اشاره دارد و شامل توانایی مشاهده و دستیابی به جریان ثابتی از تغییر افکار، احساس‌ها و حواس در هر لحظه است. بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) پیشنهاد داده‌اند خودتنظیمی توجه، آگاهی از افکار، هیجان‌ها و حواس را که بر اساس تجربه مستقیم این فرایندها هستند، به جای درگیر شدن در نشخوار فکری یا مشغول شدن به پردازش مبسوط این تجارب تسهیل می‌کنند. عنصر دوم ذهن آگاهی بیشاپ و همکاران جهت‌گیری خاص به تجربه است که به نگرش کنجکاوانه و غیرقضاوتی نسبت به تجربه لحظه حال شخص اشاره دارد و پذیرش و گشودگی به آنچه در لحظه اتفاق می‌افتد را نشان می‌دهد. محتوای آموزشی تمرین‌های ذهن آگاهانه شامل برگرداندن توجه به تجربه لحظه حاضر، افکار، هیجان‌ها یا حواس بدنی فعلی می‌شود. بر اساس مشاهده‌های آزمایشی، مراقبه ذهن آگاهانه توجه را افزایش می‌دهد (برفزینسکی

توجه در حفظ و ارتقای کارکرد روانشناسی و رفتاری را بازشناخته‌اند (دسی و رایان، ۱۹۸۰، به نقل از رایان و براون، ۲۰۰۳). در نظریه خودتعیین‌گری (رایان و دسی، ۲۰۰۰)، آگاهی گشوده در تسهیل انتخاب رفتارهایی اثرگذار است که با نیازها، ارزش‌ها و علایق هماهنگ‌ترند. براساس این منطق، ذهن آگاهی بهزیستی را با فعالیت‌های خودتنظیم‌شده تسهیل می‌کند.

*تنظیم التزام راهبردی با عزت نفس رابطه مثبت مستقیم دارد:* پژوهش حاضر نشان داد این فرضیه برقرار است (۰/۵۹ و ۰/۰۱). این یافته با نتایج پژوهش لیتنر (۲۰۱۴) همخوان است. لیتنر (۲۰۱۴) این راهبرد را فرایندی برای حفظ عزت نفس معرفی کرده است. مطابق این راهبرد افراد پیوند عزت نفس با حیطه‌هایی که به لحاظ حفظ عزت نفس ایشان ارزش‌مند است را به دنبال دریافت بازخورد مثبت، افزایش و برای پیشگیری از بازخورد منفی کاهش می‌دهند؛ در نتیجه، هرگاه در حیطه‌ای ارزشمند دچار شکست شدند، با کاهش اهمیت و حیاتی‌بودن نقش آن در عزت نفس خود از کاهش عزت نفس پیشگیری می‌کنند.

*عزت نفس با بهزیستی روانشناسی رابطه مثبت و مستقیم دارد:* پژوهش حاضر نشان داد این فرضیه برقرار است (۰/۳۷ و ۰/۰۱). عزت نفس به‌طور مثبت با همه ابعاد بهزیستی روانشناسی در ارتباط است (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از لیتنر، ۲۰۱۴). افراد با عزت نفس بالاتر، سلامت روانشناسی بهتری دارند و پاسخ روانشناسی آنها نسبت به استرس کاهش می‌یابد (تیلور، ۲۰۱۰). افراد دارای عزت نفس پایین می‌کوشند تصمیم‌گیری کنند؛ اما بیشتر، آن را کنار می‌گذارند. در زمان رویارویی با گزینه‌های بیش از یکی، افراد دارای عزت نفس پایین کنار می‌کشند و اجازه می‌دهند دیگران برای آنها تصمیم‌گیری کنند. این‌گونه نیست که این افراد بی‌اراده

لوئیس و همکاران، ۲۰۰۷). هرگاه توجه فرد بر لحظه حاضر متمرکز شد، گام بعدی مستلزم تجاربی است که گشودگی و کنجکاوی را تحریک می‌کنند. به جای تصویر ثابت از خویشتن، باید به افکار، احساسات و حواس بدنی، به همان صورت که هستند، توجه کرد (کافمن و همکاران، ۲۰۰۶). توانایی توجه به هیجان‌ها بدون واکنش نشان‌دادن به آنها (تمرکززدایی) فرصت بهبود در تنظیم هیجانی را فراهم می‌کند (کافی و همکاران، ۲۰۱۰). این فرایند تمرکززدایی به فرد فرصت می‌دهد تا با تعمق بر خویشتن رویاروی تجارب قرار گیرد و به‌جای قضاوت، صرفاً مشاهده کند. فرایند لیتنر در این فضا خود را آشکار می‌کند؛ یعنی ذهن آگاهی با گشودن دریچه توجه، عدم قضاوت و عدم واکنش ناسازگارانه از اینکه فرد درگیر کاهش ارزش خود شود، پیشگیری می‌کند. دیدگاه بودایی تأکید می‌کند کارکرد اساسی ذهن آگاهی، توانایی آرام و متعادل نگاه‌داشتن ذهن، حتی در موقعیت‌های دشوار ترس و درد است (گلدستین و کورنفلد، ۲۰۰۱)؛ در نتیجه، مداخله‌های ذهن آگاهانه به کاهش نشخوار فکری با متوقف کردن افکار افسرده‌کننده (برای مثال، من بی‌ارزشم، من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم) یا شناخت‌های اضطراب‌آور (برای مثال، من هرگز نمی‌توانم این کار را صحیح انجام دهم) (کافمن و همکاران، ۲۰۰۶) منجر می‌شوند. انتخاب جایگزین مناسب در اینجا گزینش بهترین روش عمل به‌جای واکنش غریزی و آنی و بکارگیری راهبردهای تعدیل هیجان‌های شدید است.

*ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناسی از طریق عزت نفس رابطه دارد:* پژوهش حاضر نشان می‌دهد این فرضیه برقرار است. پژوهش‌های دیگری نیز به نتایج مشابهی دست یافته‌اند؛ از جمله: کونگ و همکاران (۲۰۱۴)، به بررسی نقش میانجی‌گری خودآرزیابی در

رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی پرداختند. یافته‌های تحلیل آنها نشان می‌دهند چنین رابطه‌ای برقرار است. بر مبنای یافته‌های پیننگ و همکاران (۲۰۱۳) نیز ذهن آگاهی تأثیر مثبت و مستقیمی بر عزت نفس دارد که در نتیجه رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. ذهن آگاه‌بودن در یک موقعیت، بینش کامل‌تری از لحاظ الگوهای شناختی، عاطفی و رفتاری در فرد ایجاد می‌کند که توانایی خودتنظیمی رفتار به روش‌های سازگارانه‌تر و سالم‌تر به‌جای پاسخ‌های رفتاری واکنشی و خودکار را بهبود می‌دهد (براون و همکاران، ۲۰۰۷). ادبیات پژوهشی نیز نشان می‌دهد زمانی که افراد متوجه یک پیامد و برون‌داد وابسته به خودارزشمندی‌شان هستند، بیش از آن بر رویداد تمرکز می‌کنند که بتوانند توجه و آگاهی خود در لحظه را معطوف محیط سازند (براون و همکاران، ۲۰۰۷). در زمینه عزت نفس، فردی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردار است، به افکار مثبت و منفی مربوط به خودش توجه می‌کند، بدون آنکه در این افکار گرفتار شود و یا برای تغییر تجارب یا اجتناب از آنها تلاش کند. در میان ابعاد ذهن آگاهی، به‌ویژه عدم قضاوت با عزت نفس بالا مرتبط است؛ زیرا افراد با قضاوت پایین‌تر، نگرش کمتر نقادانه و بیشتر غیرقضاوتی نسبت به خود اتخاذ می‌کند و بنابراین، افکار یا تجارب دشوار به‌جای ارزیابی خوب یا بد تنها مشاهده می‌شوند (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). افراد دارای عزت نفس بالا به احتمال کمتری افکار خودنقادانه را در اولین مرحله تجربه می‌کنند؛ اما بیشتر قادرند این افکار را به سادگی، بدون ارزیابی یا گرفتارشدن در محتوای آنها درک کنند. همچنین، افراد بالا در عامل عدم واکنش عزت نفس بیشتری دارند؛ چون این افراد به افکار و هیجان‌های خود اجازه می‌دهند بدون نشخوار فکری و پیکار دفاعی علیه آنها بیایند و بروند (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). این افراد کمتر گرفتار افکار

خودنقدانه و رفتارهایی در پاسخ به این افکار می‌شوند. افراد دارای خصوصیت عدم واکنش به‌جای درگیری در کوشش‌های دفاعی برای افزایش عزت نفس یا کاهش تجربه افکار خودنقدانه، به‌صورت آگاهانه به این افکار اجازه آمد و شد می‌دهند. عمل آگاهانه نیز با عزت نفس مرتبط است؛ از این رو که چنین افرادی به حفظ آگاهی از لحظه حاضر قادرند و در اثر افکار منفی مربوط به خودشان دچار اختلال نخواهند شد. فردی که در این عامل پایین است، درباره آینده یا گذشته‌اش نگران و گرفتار می‌شود. از یک‌سو، توانایی توجه به تجارب درونی مثبت و منفی به افراد فرصت می‌دهد تا نگرش سازگارانه‌تر و متعادل‌تری نسبت به افکار خودنقدانه داشته باشند و بنابراین، عزت نفس بیشتری را به نمایش می‌گذارند.

*تنظیم التزام راهبردی با بهزیستی روانشناختی از طریق عزت نفس رابطه دارد:* یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند این فرضیه تأیید شد. هماهنگی با این یافته، لافیر و همکاران (۲۰۱۳) نقش مثبت ارتقای خود در افزایش رضایت از زندگی را با بررسی یک مدل میانجی‌گر از روابط این متغیرها تأیید کردند. کارکرد اصلی راهبردهای ارتقای خود از جمله تنظیم التزام راهبردی حفظ عزت نفس است. از آنجایی که افراد دارای عزت نفس شکننده در مقابله با چالش‌ها آسیب‌پذیرند و به شکلی ضعیف با محیط سازگار می‌شوند (هارتل، ۲۰۱۶)، مکانیزم درونی که از تزلزل و کاهش عزت نفس در مواجهه با چالش‌های محیطی جلوگیری کند، افراد را در سازگاری و بهزیستی بیشتر یاری می‌دهد.

تعمیم یافته‌های این پژوهش با برخی محدودیت‌ها همراه است؛ از جمله اینکه از ابزارهای خودگزارشی در آن استفاده شد. تکمیل اطلاعات حاصل از این نوع با پژوهش‌های آتی کمک می‌کند. همچنین برای سنجش

با استفاده از مشاهده‌های عینی به افزایش اعتبار تعمیم‌پذیری بهتر نتایج پژوهش بهتر است آن را در جمعیت‌های دیگر نیز تحلیل کرد. پیشنهاد می‌شود الگوی پژوهش حاضر به تفکیک جنسیت بررسی شوند تا تبیین دقیق‌تری از این پدیده صورت گرفته باشد. همچنین، اجرای این مدل در جمعیت وسیع‌تری که بتوان ابعاد بهزیستی روانشناسی را نیز بررسی کرد، لازم است. همچنین، ضروری است تا برای افزایش تعمیم‌پذیری آماری نتایج پژوهش از روش‌های مناسب‌تری برای نمونه‌گیری استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش و خطای آماری نمونه کاهش یابد. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به استنباط علی از روابط لحاظ‌شده در مدل پیشنهادی است. طرح کلی این پژوهش همبستگی است و روش همبستگی دقیقاً مشخص نمی‌کند جهت علت و معلولی بین دو متغیر مرتبط با هم به چه صورت است؛ در نتیجه، تکمیل نتایج این پژوهش با مداخله‌های آزمایشی کنترل‌شده و پژوهش‌های طولی مفید خواهد بود که از لحاظ قوت استنباط علی در وضعیت بهتری نسبت به پژوهش همبستگی قرار دارند.

در سطح کاربردی، بهبود دانش ما از رابطه ذهن آگاهی با نشانه‌های روانشناسی در ایجاد و تحول کاربرد بالینی ذهن آگاهی مفید واقع می‌شود. همچنین، درک مکانیزم‌های زیربنایی مشارکت ذهن آگاهی در تعیین عزت نفس، موضوع با اهمیت است که روان‌شناسان مثبت را از چگونگی استفاده از راهبردهای ذهن آگاهانه در مداخله‌های مثبت آگاه می‌کند. پیشنهاد می‌شود به‌ویژه بر بهبود عزت نفس به‌عنوان نشانه‌ای اساسی از تأثیرگذاری مداخله‌های ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناسی تأکید شود.



## منابع

- practitioners. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(27), 11483° 11488.
- 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° 848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211° 237.
- Chang, S., & Chan, A. (2005). Measuring Psychological well-being in the Chinese. *Journal of Personality and Individual Differences*, 38, 1307-1316.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235° 253.
- Coffman, S. J., Dimidjian, S., & Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of depressive relapse*. In: Baer, R.A. (ed) *Mindfulness-based treatment approaches*. Burlington, MA.: Academic Press.
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 507-516.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894- 908.
- Dufner, M., Reitz, A. K., & Zander, L. (2015). Antecedents, Consequences, and Mechanisms: On the Longitudinal Interplay Between Academic Self-Enhancement and Psychological Adjustment. *Journal of personality*, 83 (5), 511° 522.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: the path of insight meditation*. Boston: Shambala.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Itemwording and dimensionality of the Rosenberg Self-بشلیده، ک. (۱۳۹۳). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌هایی پژوهشی با SPSS و AMOS، اهواز: انتشارات دانشگاه شهیدچمران اهواز، ویرایش دوم.
- بهروزی، ن.، حقیقی، ج.، یوسفی، ن. و بشلیده، ک. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی مقیاس عزت نفس روزنبرگ با سه شکل واژه‌پردازی مثبت، منفی و نیمی از ماده‌ها مثبت و نیمی منفی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مطالعات روانشناسی تربیتی، ۹(۱۵)، ۴۱-۶۶.
- دهقانی، م.، اسماعیلیان، ن.، اکبری، ف.، حسونند، م. و نیک‌منش، ا. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های شخصیتی روانسنجی و ساختار عاملی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی، مجله اندیشه و رفتار، ۹(۳۳)، ۷۷-۸۸.
- مظاهری، م.، فتح‌آبادی، ج.، شهیدی، ش.، خانجانی، م. و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر، اندیشه و رفتار، ۸(۳۲)، ۲۷-۳۶.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230° 241.
- Boatright, R. A. & McIntosh, W. D. (2008). The relationship between mindfulness and self-promoting illusions. *Mental Health, Religion & Culture*, 11 (6), 561-566.
- Brefczynski Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation

- Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.
- Pepping, C. A., O Donovan, A., & Davis, P. ... (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (5), 376-386.
- Rajamaki, S. (2011). *Mindfulness-based stress reduction: Does mindfulness training affect competence based self-esteem and burnout?* (Unpublished Masters Dissertation). Stockholm University.
- 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, 227° 233.
- Rosenberg, L. (2004). *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141° 166.
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18, 177° 182.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99° 104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1° 28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103° 1119.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581° 599.
- Esteem Scale: Do they matter? *Journal of Personality and Individually Differences*, 35, (6), 1241-1254.
- Haertel, R. L. (2016). *The Relationship between Fragile Self-Esteem, Mindfulness, and Hostile Attribution Style*. A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion.
- Kong, F., Xu, W., & Jingjing, Z. (2014). Personality and Individual Differences. *Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations*. 56, 165° 169.
- Lafreniere, M. A., K., Vallerand, R. J., & Sedikides, C. (2013). On the relation between self-enhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, 12, 597-609.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). *Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401° 418). New York, NY: Guilford Press.
- Leitner, J. B. (2014). *Strategic engagement regulation: an integration of self-enhancement and engagement*. Doctoral Dissertation. University of Delaware.
- Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 99-103.
- Makhubela, M., & Mashegoane, S. (2017). Psychological validation of the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) in South Africa: Method effects and dimensionality in black African and white university students. *Journal of Psychology in Africa*. 27 (3), 277-281.
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Strohle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 50, 751° 754.
- Mikulas, W. L. (2004). Not-doing. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 113-120.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited

- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.
- Waterman, A. S. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. In G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation* (pp. 50-72). Newbury Park, CA: Sage.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
- Soysa, 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.
- Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 49, 49-59.
- Taylor, S. E. (2010). Health. In D. Gilbert, S. Fiske, and G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.

