

## نقش واسطه‌گری ذهن آگاهی در رابطه تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی در نوجوانان دختر<sup>۱</sup>

زهره فاتحی پیکانی\*، حسین ابراهیمی مقدم\*\*، هائیده صابری\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف آزمون نقش واسطه‌گری ذهن آگاهی در رابطه تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی در دانش‌آموزان دختر انجام شد. در پژوهش همبستگی حاضر، ۴۸۶ نوجوان که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند به مقیاس‌های تاب‌آوری نوجوان، ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال، بازاریابی شناختی و فهرست مقابله فعال پاسخ دادند. به منظور آزمون روابط ساختاری در مدل مفروض، از روش آماری مدل‌یابی معادله ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که در نمونه دانش‌آموزان دختر، مدل مفروض واسطه‌گری کامل ذهن آگاهی در رابطه تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی با داده‌ها برازش مطلوبی داشت. همچنین، نتایج نشان داد که در مدل مفروض، تمامی وزن‌های رگرسیونی از لحاظ آماری معنی‌دار بودند و ۵۲ درصد از پراکندگی نمرات ذهن آگاهی از طریق تاب‌آوری و مقابله فعال و همچنین، ۶۰ درصد از پراکندگی نمرات بازاریابی شناختی از طریق متغیرهای تاب‌آوری، مقابله فعال و ذهن آگاهی تبیین شد. نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با مواضع مفهومی نظریه فرایندی مقابله نشان می‌دهد که پیش‌بینی شیوه ارجح مواجهه شناختی با مطالبات پیرامونی از طریق مشخصه‌های کارکردی متغیرهای تاب‌آوری و مقابله فعال در بستر اطلاعاتی مفاهیم دیگری مانند ذهن آگاهی معنا می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: بازاریابی شناختی، تاب‌آوری، ذهن آگاهی، مقابله فعال، نوجوانان دختر

<sup>۱</sup> مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (z.fatehi17@gmail.com)

\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول) (H.brahim Moghaddam@riau.ac.ir)

\*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (H.sabreri@riau.ac.ir)

### مقدمه

براساس آموزه‌های مفهومی نظریه فرایندی مقابله (Lazarus, 2006)، یکی از مهم‌ترین قلمروهای ناظر بر تمیز در تفاسیر شناختی خودتوانمندساز<sup>۱</sup> در برابر تفاسیر شناختی خودناتوان‌ساز<sup>۲</sup> افراد از تجارب چالش‌زای پیرامونی، ارزیابی مجدد شناختی<sup>۳</sup> نام دارد (Steinhardt & Dolbier, 2008). در بین راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی<sup>۴</sup>، بازارزیابی شناختی بیانگر بازاندیشی فعالانه<sup>۵</sup> درباره یک رخداد یا موقعیت است تا پاسخ هیجانی فرد نسبت به آن رخداد/ موقعیت، تغییر کند (Gross, 2015). به بیان دیگر، یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر واکنش هیجانی افراد نسبت به رخدادهای پیرامونی، بر کیفیت ارزیابی‌های شناختی آن‌ها از این تجارب مبتنی است (Steinhardt & Dolbier, 2008). براساس شواهد موجود، بازارزیابی شناختی به‌عنوان یک شیوه سازگارانه معنایی برای تجارب پیرامونی، بر واکنش هیجانی افراد تأثیر می‌گذارد (Gross, 2015)؛ بنابراین، بازارزیابی شناختی یکی از انطباقی‌ترین شیوه‌های معناگذاری و واکنش هیجانی افراد به موقعیت‌های فشارزای اطراف تلقی می‌شود. شواهد موجود نشان می‌دهند که بازارزیابی شناختی، هم‌بسته‌های مفهومی زیادی دارد (Hambour, Zimmer-Gembeck, Clear, Rowe, & Avdagic, 2018; Lazarus, 2006; Steinhardt & Dolbier, 2008).

براساس نظریه فرایندی مقابله، یکی از مهم‌ترین هم‌بسته‌های مفهومی بازارزیابی شناختی، تاب‌آوری روان‌شناختی<sup>۶</sup> نام دارد. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که تاب‌آوری روان‌شناختی بیانگر توانایی بازگشت زودهنگام به سطح کنش‌وری بهینه پس از رویارویی با تجارب فشارزا است که با بازارزیابی شناختی و هیجان‌ات مثبت<sup>۷</sup> متعاقب مواجهه با آن موقعیت‌های فشارزا، رابطه نشان می‌دهد (Zarotti, Povah, & Simpson, 2020). مؤلفه تاب‌آوری ناظر بر توانایی بازگشت زودهنگام به شرایط پیش از وقوع رویداد ناگوار و همچنین توانایی سازگاری مثبت با رخدادهای منفی است؛ بنابراین، تاب‌آوری قبل از آن که فقط بیانگر مقاومت منفعلانه ارگانسیم در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده باشد، بر مشارکت فعال و سازنده فرد در محیط پیرامون خود دلالت دارد. افراد تاب‌آور به‌آسانی با رخدادهای مطالبه‌گری‌های فشارزا، سازگار می‌شوند (Zarotti et al., 2020).

---

1. empowering interpretations  
 2. disempowering interpretations  
 3. cognitive reappraisal  
 4. emotion regulation strategies  
 5. active rethinking  
 6. psychological resilience  
 7. positive emotions

بر اساس آموزه‌های برآمده از نظریه فرایندی مقابله و شواهد تجربی مرتبط با آن، یکی دیگر از هم‌بسته‌های مفهومی بازاریابی شناختی، راهبردهای مقابله با استرس نام دارد (Ansarisadr & Shirazi, 2022). راهبردهای مقابله‌ای نیز با تأکید بر میزان غنای سرمایه روانی افراد به‌عنوان یکی از هم‌بسته‌های مفهومی بازاریابی شناختی آن‌ها تلقی می‌شود (Cohen & Ochsner, 2018). طبق نظریه مقابله فعالانه Schwarzer (2000) انواع روش‌های مقابله با تأکید بر نقش چشم‌انداز زمانی نسبت به مطالبات و اهمیت ذهنی وقوع یک رخداد، از یکدیگر، تفکیک می‌شوند. در مقایسه با چهارچوب‌های مفهومی متمرکز بر اهمیت صرف واکنش نسبت به مقابله، توجه به چشم‌انداز زمانی در ایجاد موازنه بین روی آوردهای نظری نسبت به این مفهوم، از اهمیت زیادی برخوردار است (Schwarzer & Luszczynska, 2008). (2008 Schwarzer and Luszczynska) و (Mohebi, Shokri, and Poursahriar, 2018) چهار نوع مقابله شامل مقابله واکنشی، مقابله انتظاری، مقابله پیشگیرانه و مقابله فعالانه را از یکدیگر متمایز می‌کنند. در مقابله واکنشی، چشم‌انداز زمانی به زمان حال و گذشته متمرکز است. موقعیت استرس‌زا اخیراً وقوع یافته است، بنابراین، فرد نسبت به رخداد مهم فراروی، واکنش نشان می‌دهد و به‌سادگی برای کاهش پیامدهای منفی رخداد وقوع یافته، تلاش می‌کند. پذیرش موقعیت، یک واکنش محتمل به رخداد منفی است. تفاوت اصلی بین مقابله واکنشی و مقابله انتظاری، به چشم‌انداز زمانی مربوط می‌شود. در مقابله انتظاری، رخداد استرس‌زا هنوز وقوع نیافته است؛ اما احتمال وقوع آن بسیار بالا است. رخداد مهم در آینده نزدیک، به وقوع خواهد پیوست. در مقابله پیشگیرانه، افراد برای وقوع رخدادهای غیرمتعارفی مانند از دست دادن کار، بیماری و بلایای زندگی، آماده می‌شوند که ممکن است در آینده به وقوع بپیوندند یا خیر. استفاده از مقابله فعال به این معنا است که فرد هدف‌مدار است، برای دستیابی به اهداف آتی می‌کوشد، تلاش می‌کند که منابع عمومی خود را وسعت بخشد و از این طریق برای مقابله اثربخش با چالش‌ها آماده می‌شود. افراد علاقه‌مند به استفاده از مقابله فعالانه، منابع اجتماعی را برای دستیابی به اهداف زندگی شناسایی و مورد استفاده قرار می‌دهند. منابع اطلاعاتی و هیجانی برای مواجهه فعالانه با رخدادهای مهم یکسانی برخوردارند. مقابله فعالانه و پیشگیرانه اساساً با استفاده از رفتارهای مشابه‌ای مشخص می‌شوند. تنها تفاوت این دو نوع مقابله در این است که مقابله پیشگیرانه از طریق ارزیابی مبتنی بر تهدید و مقابله فعالانه از طریق ارزیابی چالشی مشخص می‌شود (Schwarzer & Luszczynska, 2008). در مقابله فعال، فرد برای رویارویی با چالش‌ها برانگیخته می‌شود (Schwarzer & Knoll, 2007). در این بخش، فرض می‌شود که هرچه منابع مقابله‌ای افراد غنی شده‌تر باشند به دلیل تمایل به شیوه‌های رویارویانه فعالانه در برابر رویه‌های منفعلانه، هیجان‌محور و

گریزمدار، در مواجهه با تجارب فشارزای پیرامونی به احتمال بیشتری از سبک نظم‌بخشی هیجانی بازاریابی شناختی استفاده خواهند کرد (Vally & Ahmed, 2020). براساس آنچه گفته شد، تاب‌آوری روان‌شناختی و راهبردهای مقابله، دو هم‌بسته مفهومی بازاریابی شناختی تلقی می‌شوند.

در ادامه، براساس مواضع نظریه فرایندی مقابله، تلاش برای شناسایی مکانیزم اثر توضیح‌دهنده پیوندهای علی بین تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با بازاریابی شناختی، از اهمیت زیادی برخوردار است. موافق با دیگر تحركات تجربی در قلمروی مطالعاتی نظریه فرایندی مقابله، تلاش برای شناسایی مکانیزم‌های اثر و سازوکارهایی که در توضیح روابط علی بین عناصر پیشایندی و پسایندی، نقش می‌آفرینند از اهمیت زیادی برخوردارند (Kaunhoven & Dorjee, 2017). براساس شواهد موجود، یکی از سازوکارهای واسطه‌گر در رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری با سبک نظم‌بخشی بازاریابی شناختی، سازه ذهن‌آگاهی نام دارد (Cheung & Ng, 2020). ذهن‌آگاهی بیانگر کیفیتی از هوشیاری<sup>۱</sup> است که از طریق توجه به رخدادها و تجارب لحظه حال و اطلاع از آن‌ها مشخص می‌شود (Liu, Liu, Zhang, & Mu, 2022; Moridi & Nourimoghadam, 2022). شواهد مختلف نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی نیز با کیفیت نظم‌بخشی هیجانی در افراد رابطه نشان می‌دهد (Yu, Zhou, Xu, & Zhou, 2021). براین اساس، نتایج مطالعات نشان داده‌اند که در نمونه‌های بالینی و غیربالینی، سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با عادات نظم‌بخشی هیجانی سالم‌تر و سطوح پایین‌تر ذهن‌آگاهی با شیوه‌های ناهنجاری نظم‌بخشی هیجانی یا بدتنظیمی هیجانی<sup>۲</sup> رابطه نشان می‌دهد (Zhang et al., 2019). شواهد در این بخش نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی مراقبه‌نگر<sup>۳</sup> با تمرکزی عاری از قضاوت نسبت به لحظه حال و ذهن‌آگاهی اجتماعی - شناختی<sup>۴</sup> از طریق برخورد منعطف با محیط پیرامونی و همچنین، گشودگی یا پذیرش فزونی‌یافته نسبت به تحریکات پیرامونی مشخص می‌شود (Lee & Jang, 2021a). علاوه بر این، محققان با هدف تصریح مشخصه‌های کُنشی ذهن‌آگاهی در رویارویی با مطالبه‌گری‌های پیرامونی بر فزون‌یافتگی انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۵</sup> یا تفکر منعطف<sup>۶</sup> و بهبود تمرکز و مهارت حل مسئله و همچنین، مواجهه‌های خلاقانه با تجارب چالش‌زای پیرامونی تاکید می‌کنند (Lee & Jang, 2021b). محققان دیگری نیز با هدف تصریح نقش‌آفرینی ذهن‌آگاهی اجتماعی - شناختی در بافت مقابله با تجارب

---

<sup>1</sup>. consciousness

<sup>2</sup>. emotional dysregulation

<sup>3</sup>. meditative mindfulness

<sup>4</sup>. socio-cognitive mindfulness

<sup>5</sup>. cognitive flexibility

<sup>6</sup>. flexible thinking

فشارزای پیرامونی بر خودکارآمدی ارتباطی<sup>۱</sup>، دیدگاه‌گیری<sup>۲</sup> و همدلی<sup>۳</sup>، اصرار ورزیده‌اند (Oaklander, 2016).

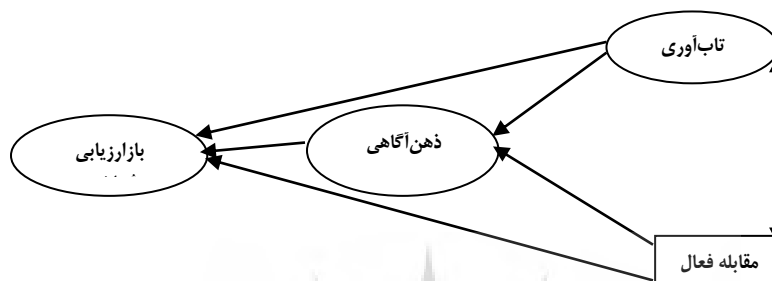
تجربه دوره نوجوانی با تغییرات شگرف آن در زوایای مختلف حیات نوجوان، او را با مطالباتی روبه‌رو می‌سازد که در غیاب برخورداری از برخی کیفیات روانی، گذار ایمن و کم‌آسیب از آن رویارویی‌ها ناممکن می‌شود. براساس شواهد موجود، یکی از مهم‌ترین کیفیات روانی تصریح‌کننده سبک زندگی‌گزینش‌شده نوجوان، ناظر بر خصیصه نظم‌بخشی هیجانی است. محققان مختلف کوشیده‌اند به روش‌های مختلف و با توسعه مدل‌های مفهومی متفاوت، بر نقش علل اثرگذار بر سبک نظم‌بخشی هیجانی نوجوانان تأکید کنند (Sabzi & Shokri, in press). محقق در پژوهش حاضر مصمم است با رجوع به آموزه‌های نظریه فرایندی مقابله و همچنین، امکانات فکری جنبش نوظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، تمایز در سبک نظم‌بخشی معطوف بر بازارزبایی مثبت را با تأکید بر توان اطلاعاتی سازه‌های تاب‌آوری روان‌شناختی و راهبردهای مقابله با تجارب استرس‌زا و همچنین، با رجوع به نقش واسطه‌گری کیفیت روانی ذهن‌آگاهی تحلیل کند. توسعه این مدل مفهومی با اجتماع سازه‌های هدف‌گذاری‌شده برای مطالعه روشمند سبک نظم‌بخشی هیجانی معطوف بر بازارزبایی شناختی حداقل به دو دلیل ضرورت می‌یابد. نخست، تأکید هم‌زمان بر این قلمروهای مفهومی در قالب یک مدل مفروض، با تاسی از مبانی نظری و تجربی اولین بار انجام شده است؛ بنابراین، محقق فرض می‌کند که مطالعه حاضر با تجمیع نوآورانه و مبتکرانه مفاهیم منتخب، در گستراندن مرزهای اطلاعاتی در قلمرو مطالعاتی سبک‌های نظم‌بخشی هیجانی در نوجوانان از اهمیت غیرقابل‌انکاری برخوردار است. دوم، علاوه بر این، منطق اجتماع مفهومی و تأکید بر ظرفیت‌های تفسیری ذهن‌آگاهی در تغذیه محتوای مداخلات روانی آموزشی پیشگیرانه برای نوجوانان از نقش بااهمیتی برخوردار است؛ بنابراین، نتایج پژوهش حاضر در توسعه برنامه‌های آموزشی نظم‌بخشی هیجانی در نوجوانان حائز اهمیت فراوانی است. در پژوهش حاضر محقق کوشید با تاسی از آموزه‌های مفهومی برآمده از نظریه فرایندی مقابله، مدل مفروض واسطه‌گری ذهن‌آگاهی را در رابطه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با بازارزبایی شناختی بیازماید. به‌طور کلی، در این نظریه تأکید می‌شود که تمیز در پسایندهای چندگانه رویارویی با تجارب فشارزا مانند تفاوت در سبک‌های پردازشگری رخدادهای انگیزاننده فراروی از طریق تمایز در اندوخته منابع مقابله‌ای قابل توضیح است. براین‌اساس، در این پژوهش فرض می‌شود که برخی کیفیات

<sup>1</sup>. communication self-efficacy

<sup>2</sup>. perspective taking

<sup>3</sup>. empathy

روانی مانند تاب‌آوری روان‌شناختی و شیوه‌های مقابله با تجارب استرس‌زا در بستر اطلاعاتی عصری واسطه‌گر مانند ذهن‌آگاهی، امکان رجوع به روش‌های سازش‌یافته یا سازش‌نیافته نظم‌بخشی هیجانی را فراهم می‌آورند. شکل ۱، مدل مفروض (پیشنهادی) پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

### روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع پژوهش‌های همبستگی بود که در آن از روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری یا مدل‌یابی علی استفاده شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر متوسطه اول در منطقه ۱۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۴۸۶ دانش‌آموز دختر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این بین، از پایه‌های هفتم و هشتم هر کدام ۱۶۰ دانش‌آموز و از پایه نهم، تعداد ۱۶۶ نفر مشارکت کردند. Kline (2005) تأکید می‌کند در استفاده از روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری، حجم نمونه براساس تعداد پارامترهای برآورده‌شده مدل مشخص می‌شود. طبق دیدگاه Kline (2005)، حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورده‌شده ۵ به ۱، نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۵ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. در مدل مفروض پژوهش حاضر، طبق دیدگاه کلاین، ۲۰ پارامتر اندازه‌گیری می‌شود؛ بنابراین، برای دستیابی به نتایجی قابل قبول نمونه‌ای برابر با ۵۰۰ شرکت‌کننده پیش‌بینی شد. به بیان دیگر، در این پژوهش براساس پیشنهاد کلاین، از قاعده ۲۵ به ۱ استفاده شد. لازم به ذکر است که در مرحله غربالگری داده‌ها، از مجموع ۵۰۰ نوجوان، تعداد ۱۴ مشارکت‌کننده، به دلیل گزارش داده‌های دورافتاده، از تحلیل حذف شدند. در این بخش، محققان با هدف اطلاع از داده‌های دورافتاده، به‌طور هم‌زمان از روش دیداری نمودار جعبه‌ای و نمره استاندارد Z به‌عنوان یک روش عددی، و همچنین، روش فاصله

ماهالانوبیس<sup>۱</sup>، برای تعیین نمرات پرت چندمتغیری، استفاده کردند. با توجه به حجم نمونه، مقادیر نمرات استاندارد بالاتر از ۲/۵۰ برای متغیرهای پژوهش، مبنای حذف مشاهدات دورافتاده قرار گرفت (Stevens, 2009). ابزارهای اندازه‌گیری عبارت بودند از:

**مقیاس تاب‌آوری نوجوان:** Oshio, Kaneko, Nagamine, and Nakaya (2003) مقیاس تاب‌آوری نوجوان<sup>۲</sup> را با هدف سنجش کیفیت روان‌شناختی تاب‌آوری در نوجوانان توسعه دادند. این مقیاس شامل ۲۱ گویه است و نوجوان به هر مقیاس بر روی یک طیف هفت درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. مقیاس تاب‌آوری نوجوان از سه بُعد نوجویی<sup>۳</sup>، نظم‌بخشی هیجانی<sup>۴</sup> و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده<sup>۵</sup> تشکیل شده است. در مطالعه Oshio et al. (2003) ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های نوجویی، نظم‌بخشی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده و نمره کلی تاب‌آوری به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۵ به دست آمد. در مطالعه Oshio et al. (2003) الگوی پراکندگی مشترک بین زیرمقیاس‌های تاب‌آوری نوجوان با نمره کلی پرسش‌نامه سلامت عمومی، از روایی سازه مقیاس تاب‌آوری نوجوان به‌طور تجربی حمایت کرد. علاوه بر این، در مطالعه Oshio et al. (2003) نتایج تحلیل عاملی تأییدی بر پایه نرم‌افزار AMOS که با هدف آزمون ساختار سه عاملی مقیاس تاب‌آوری نوجوان انجام شد، نشان داد که در نمونه نوجوانان، مدل اندازه‌گیری سه‌بُعدی مقیاس تاب‌آوری شامل نوجویی، نظم‌بخشی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده، با داده‌ها برازش مطلوبی دارد. علاوه بر این، در این مطالعه، الگوی کیفی پراکندگی مشترک بین ابعاد سه‌گانه مقیاس تاب‌آوری و کیفیت‌هایی مانند فرایندهای ارزیابی شناختی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، رفتارهای سلامت و بهزیستی هیجانی، به‌طور تجربی از روایی سازه مقیاس تاب‌آوری نوجوان حمایت کرد. در پژوهش Khodaei and Seyed Ahmadi (2021) ضرایب همسانی درونی برای زیرمقیاس‌های نوجویی، نظم‌بخشی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده و نمره کلی تاب‌آوری به ترتیب برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۵، ۰/۹۱ و ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های نوجویی، نظم‌بخشی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ به دست آمد.

<sup>1</sup>. Mahalanobis distance

<sup>2</sup>. Adolescent Resilience Scale (ARS)

<sup>3</sup>. novelty seeking

<sup>4</sup>. emotional regulation

<sup>5</sup>. positive future orientation

مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال: Droutman, Golub, Oganesyanyan, & Read (2018) در اولین گام از تدوین و اعتباریابی مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال<sup>۱</sup>، در پژوهش اول، ۲۹ گویه براساس پژوهش Bishop et al. (2004) و در قالب چهار مؤلفه مطرح شده طراحی کردند. سپس، برای اطمینان از قابل فهم بودن گویه‌ها برای نوجوانان دوره اول نوجوانی (۱۱ تا ۱۴ سال) گروهی از آنان به این گویه‌ها پاسخ دادند که در نهایت به حذف تعدادی از گویه‌ها منجر شد. سپس، ۱۹ گویه باقی مانده توسط تعدادی از پژوهشگران و روان‌شناسان بررسی و تأیید شد. مشارکت‌کنندگان به گویه‌ها بر روی طیف پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) پاسخ می‌دهند. برای اطلاع از روایی سازه ابزار، از دو روش تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. در مجموع، نتایج متمرکز بر روایی سازه ابزار سنجش ذهن آگاهی از ساختار چهار عاملی آن شامل توجه آگاهی، واکنشی نبودن، قضاوتی نبودن و خودپذیری به‌طور تجربی حمایت کرد. در پژوهش Barani, Salamat, and Fouladcheng (2020) که با هدف اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال انجام شد نتایج تحلیل عاملی تأییدی ساختار چهار عاملی مقیاس را تکرار کرد. در پژوهش Droutman et al. (2018) ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های توجه آگاهی، واکنشی نبودن، قضاوتی نبودن و خودپذیری به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ و در پژوهش، Barani et al. (2020) به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضرایب همسانی درونی زیرمقیاس‌های توجه آگاهی، واکنشی نبودن، قضاوتی نبودن و خودپذیری به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۷۹ و ۰/۸۴ به دست آمد.

**بازارزیابی شناختی:** در پرسش‌نامه نظم‌بخشی هیجانی Gross and John (2003) تعداد شش گویه آن به زیرمقیاس بازارزیابی شناختی<sup>۲</sup> مربوط می‌شود. در این زیرمقیاس، مشارکت‌کنندگان به گویه‌ها بر روی طیفی هفت درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) پاسخ می‌دهند. Li and Wu (2020) ضریب همسانی درونی زیرمقیاس بازارزیابی شناختی را ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش Cheung and Ng (2020) ضرایب همسانی درونی این زیرمقیاس در دو فاصله زمانی بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ به دست آمدند. در پژوهش Ebrahimi, Ja'fari, and Ranjbar Sudejani (2018) ضریب آلفای کرونباخ بازارزیابی شناختی ۰/۷۹ به دست آمد. در مطالعه Balzarotti, John, and Gross (2010) ضرایب همبستگی بازارزیابی شناختی با مقیاس عواطف مثبت برابر با ۰/۲۴ و با عواطف منفی برابر با ۰/۱۴- به دست آمد. در پژوهش Qasempour, Ilbeigi, and Hassanzadeh (2011) نتایج روش آماری تحلیل

1. Adolescent and Adult Mindfulness Scale

2. Cognitive Reappraisal Scale (CRS)



عاملی اکتشافی که با هدف روایی سازه مقیاس بازاریابی شناختی انجام شد، شواهد مطمئنی در دفاع از روایی این مقیاس فراهم آورد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی بازاریابی شناختی ۰/۸۰ به دست آمد.

**فهرست مقابله فعال:** نسخه اصلی فهرست مقابله فعال<sup>۱</sup> که توسط Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, and Taubert (1999) ساخته شده شامل ۵۵ گویه است که در این فهرست، مشارکت‌کنندگان به هر گویه بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۴) پاسخ می‌دهند. فهرست مقابله فعال از هفت مقیاس شامل مقیاس مقابله فعال (۱۴ گویه)، مقیاس مقابله تأملی (۱۱ گویه)، مقیاس برنامه‌ریزی راهبردی (۴ گویه)، مقیاس مقابله پیشگیرانه (۱۰ گویه)، مقیاس جستجوی حمایت ابزاری (۸ گویه)، مقیاس جستجوی حمایت هیجانی (۵ گویه) و مقیاس مقابله اجتنابی (۳ گویه) تشکیل شده است (Greenglass et al., 1999). نتایج مطالعات مختلف در نمونه‌های متفاوت از ویژگی‌های فنی روایی و پایایی فهرست مقابله فعال حمایت کرده‌اند (Almássy, Pék, Papp, & Greenglass, 2014; Greenglass et al., 1999). در مطالعه حاضر، محققان از فهرست مقابله فعال، فقط مقیاس مقابله فعال شامل ۱۴ گویه را برای اندازه‌گیری راهبرد مقابله فعال در دانش‌آموزان مورد استفاده قرار دادند. در پژوهش Mohebi et al. (2018) ضرایب همسانی درونی مقیاس مقابله فعال در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۰/۶۷، در مرحله پس‌آزمون برابر با ۰/۶۹ و در مرحله پیگیری نیز برابر با ۰/۶۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی مقابله فعال ۰/۷۴ به دست آمد.

در این پژوهش، پس از دریافت معرفی‌نامه از آموزش دانشکده، محقق به اداره کل آموزش و پرورش منطقه ۱۱ شهر تهران مراجعه کرد. در آنجا، پس از واریسی دقیق بسته ابزارهای سنجش و اطلاع دقیق از هدف انجام پژوهش، محقق را به مدارس دخترانه متوسطه اول منطقه مزبور معرفی کردند. پس از حضور محقق در هر مدرسه و گفتگویی مجمل با مدیریت مدارس، درباره زمان حضور مجدد در مدرسه، برای اجرای بسته سنجش در کلاس‌های درس، تصمیم‌گیری شد. محقق پس از حضور در هر کلاس و معرفی مجمل خود و دغدغه خویش، از داوطلبان تقاضا می‌کرد که برای پاسخ‌گویی به سوالات با او همکاری کنند. در هر کلاس، حدود ۱۰ درصد دانش‌آموزان، تمایلی به همکاری نداشتند. محقق به سوال‌های احتمالی دانش‌آموزان هنگام پاسخ به بسته سنجش، پاسخ می‌داد. علاوه بر این، آدرس ایمیل محقق نیز جهت پاسخ به دیگر سوالات احتمالی و مرتبط با گرایش او نیز در اختیار

<sup>۱</sup>. Proactive Coping Scale (PCS)

دانش‌آموزان و مشاوران مدارس قرار گرفت. پس از گردآوری داده‌ها برای تجزیه و تحلیل آن‌ها با استفاده از روش آماری مدل‌یابی معادله ساختاری، از بسته آماری AMOS-18 استفاده شد.

### یافته‌ها

اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و همچنین، آماره‌های چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	مقیاس‌ها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
تاب‌آوری روان‌شناختی	نوجویی	۲۲/۰۲	۴/۷۴	-۱/۱۵	۱/۶۴
	نظم‌بخشی هیجانی	۲۱/۲۵	۵/۳۳	۰/۰۱	-۰/۷۰
	جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده	۲۴/۰۱	۴/۹۴	-۱/۶۲	۱/۹۶
مقابله فعال	مقابله فعال	۳۷/۲۴	۸/۶۳	-۰/۵۱	۰/۴۵
	توجه‌آگاهی	۳۴/۴۳	۶/۵۷	-۰/۴۳	۰/۳۲
ذهن‌آگاهی	واکنشی نبودن	۱۰/۸۳	۳/۰۳	-۰/۳۳	-۰/۵۴
	قضاوتی نبودن	۱۳/۷۸	۳/۹۲	-۰/۱۹	-۰/۶۴
	خودپذیری	۸/۱۹	۳/۴۲	۰/۵۱	-۰/۶۳
بازارزیابی شناختی	بازارزیابی شناختی	۴۶/۶۴	۸/۹۷	-۰/۱۴	۰/۴۰

جدول ۲ نتایج مربوط به همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. مطابق با نتایج این جدول، رابطه بین وجوه تاب‌آوری روان‌شناختی نوجوان شامل نوجویی، نظم‌بخشی هیجانی و جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده با ابعاد ذهن‌آگاهی شامل توجه‌آگاهی، واکنشی نبودن، قضاوتی نبودن و خودپذیری و همچنین متغیر بازارزیابی شناختی، مثبت و معنی‌دار بود. همچنین، نتایج نشان داد که رابطه بین مقابله فعال با ابعاد چندگانه ذهن‌آگاهی و بازارزیابی شناختی، مثبت و معنی‌دار بود. در نهایت، نتایج نشان داد که رابطه بین ذهن‌آگاهی با بازارزیابی شناختی، مثبت و معنی‌دار بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. نوجویی	۱	۰/۳۱**	۰/۴۰**	۰/۲۶**	۰/۳۲**	۰/۲۵**	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۲۵**
۲. نظم‌بخشی هیجانی	۱	۰/۳۱**	۰/۰۹*	۰/۲۸**	۰/۲۰**	۰/۳۱**	۰/۲۱**	۰/۱۰*	۰/۱۰*
۳. جهت‌گیری مثبت نسبت به آینده	۱	۰/۲۶**	۰/۳۳**	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۱۵*	۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۲۳**
۴. مقابله فعال	۱	۰/۵۰**	۰/۱۵**	۰/۴۳**	۰/۱۳**	۰/۳۶**	۰/۳۶**	۰/۳۶**	۰/۳۶**
۵. توجه‌آگاهی	۱	۰/۳۴**	۰/۱۷**	۰/۴۴**	۰/۳۱**	۰/۳۱**	۰/۳۱**	۰/۳۱**	۰/۳۱**
۶. واکنشی نبودن	۱	۰/۲۱**	۰/۳۴**	۰/۱۸**	۰/۱۸**	۰/۱۸**	۰/۱۸**	۰/۱۸**	۰/۱۸**
۷. قضاوتی نبودن	۱	۰/۲۹**	۰/۳۸**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**
۸. خودپذیری	۱	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**
۹. بازاریابی شناختی	۱	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۹**

\*\* $p < 0/01$  \* $p < 0/05$ 

در این پژوهش پیش از تحلیل داده‌ها به کمک روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری، هم‌سو با پیشنهاد Kline (2005) و Meyers, Gamst, and Guarino (2016) مفروضه‌های بهنجاری تک‌متغیری به کمک برآورد مقادیر چولگی و کشیدگی، بهنجاری چندمتغیری به کمک ضریب مردیا<sup>۱</sup> و مقادیر پرت از طریق روش فاصله ماهالانوبیس<sup>۲</sup> آزمون و تأیید شدند. در این پژوهش، موافق با پیشنهاد Byrne (2010) از آنجا که مقدار ضریب مردیا برابر با ۴/۱۹ و کمتر از عدد ۵ به دست آمد، بنابراین، مفروضه بهنجاری چندمتغیری برقرار بود. در این پژوهش، برای اطلاع از وجود داده‌های پرت چندمتغیری، برای هریک از مشارکت‌کنندگان، فاصله ماهالانوبیس محاسبه شد. آماره فاصله ماهالانوبیس، فاصله چندمتغیری بین هر مشارکت‌کننده و میانگین چندمتغیری گروهی را که ستروئید نامید می‌شود، مشخص می‌کند. هر مشارکت‌کننده با استفاده از توزیع مجذور خی و سطح آلفای دقیق ۰/۰۰۱، ارزیابی می‌شود. مشاهداتی که به این حد از معنی‌داری می‌رسند، پرت چندمتغیری بوده و کاندید احتمالی حذف، قرار می‌گیرند. در این پژوهش، سطح معنی‌داری آزمون آماری برای هیچ‌یک از مشارکت‌کنندگان، کوچک‌تر یا مساوی، ۰/۰۰۱ به دست نیامد. علاوه بر این، در این پژوهش، نتایج مربوط به پراکندگی مشترک بین متغیرهای مشاهده‌شده در جدول ۲، نشان می‌دهد که مفروضه‌های خطی بودن و هم‌خطی چندگانه رعایت شده‌است. در نهایت، در پژوهش حاضر، به‌منظور مدیریت

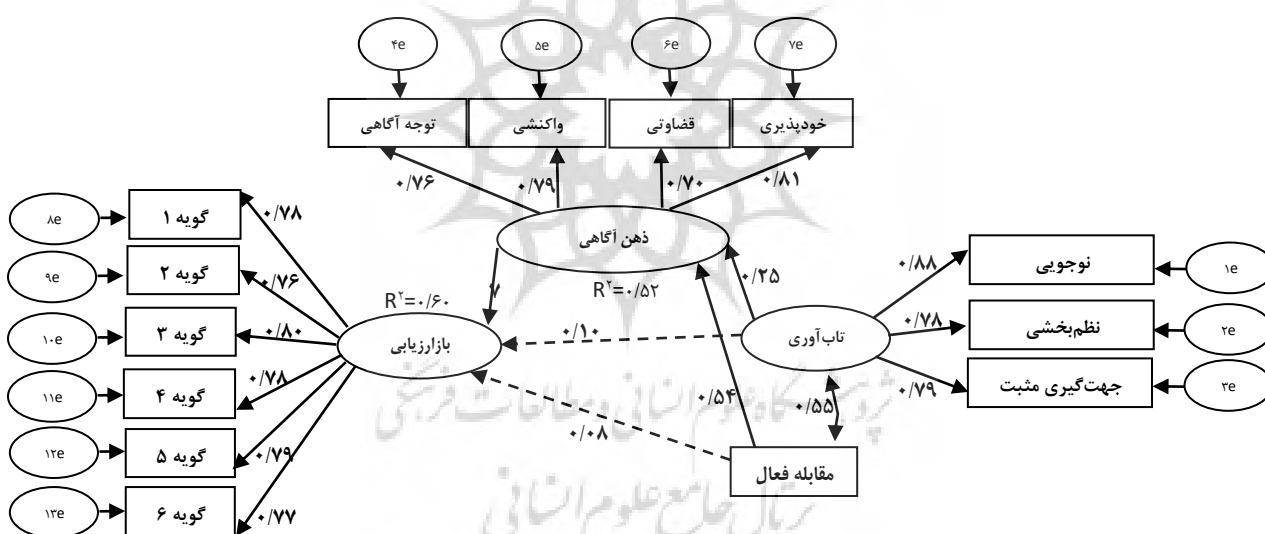
۱. Mardia's coefficient

۲. Mahalanobis distance

داده‌های نامعلوم از روش بیشینه انتظار<sup>۱</sup> استفاده شد. علاوه بر این، در این پژوهش، از آنجاکه مفروضه بهنجاری برقرار بود، برای برآورد مدل از روش بیشینه درست‌نمایی<sup>۲</sup> نیز استفاده شد.

در ادامه، به منظور آزمون مدل روابط بین تاب‌آوری و مقابله فعال با بازارزیایی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی از روش آماری مدلیابی معادله ساختاری استفاده شد. در این بخش، اگرچه محققان باید با استفاده از پیشینه نظری و تجربی، تبیین‌ناپذیری متغیر وابسته را از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی و مقابله فعال توضیح دهند، اما ضرورت گذار از پیچیدگی غیرضروری در توسعه و آزمون مدل‌های علی سبب شد که مسیرهای مستقیم این متغیرهای برون‌زا به سمت متغیر درون‌زای نهایی مدل (بازارزیایی شناختی) حذف شود.

براین اساس، در این بخش، مدل مفروض رابطه علی بین تاب‌آوری و مقابله فعال با بازارزیایی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی در نوجوانان آزمون شد (شکل ۲).



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

شکل ۲، نمودار مسیر مدل نهایی رابطه علی بین تاب‌آوری و مقابله فعال با بازارزیایی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی را در نوجوانان نشان می‌دهد. در این مدل، ۵۲ درصد از پراکندگی نمرات متغیر

<sup>۱</sup>. expectation maximization

<sup>۲</sup>. maximum likelihood

مکنون ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری و مقابله فعال و ۶۰ درصد از پراکندگی نمرات متغیر مکنون بازاریابی شناختی از طریق همه متغیرهای پیشایندی آن تبیین شد (شکل ۲). علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که در مدل مفروض تمامی ضرایب مسیر بین متغیرها (به‌جز ضرایب مسیر مربوط به اثرات مستقیم تاب‌آوری و مقابله فعال بر بازاریابی شناختی) از لحاظ آماری معنی‌دار بودند. در این مدل، رابطه تاب‌آوری و مقابله فعال با ذهن‌آگاهی، مثبت و معنادار و با بازاریابی شناختی، مثبت و غیرمعنادار بود. همچنین، رابطه بین ذهن‌آگاهی با بازاریابی شناختی نیز مثبت و معنی‌دار بود (شکل ۲). در این مطالعه، برای تعیین معنی‌داری اثر غیرمستقیم تاب‌آوری و مقابله فعال بر بازاریابی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی، از روش بوت‌استرپ استفاده شد. اثر غیرمستقیم تاب‌آوری بر بازاریابی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی، برابر با ۰/۱۹ و اثر غیرمستقیم مقابله فعال بر بازاریابی شناختی از طریق ذهن‌آگاهی برابر با ۰/۴۱ به دست آمد که از نظر آماری معنی‌دار بود ( $p < ۰/۰۵$ ).

نتایج مربوط به شاخص‌های برازش مدل پژوهش برای هریک از شاخص‌های پیشنهادی Meyers et al. (2016) شامل شاخص مجذور خی ( $\chi^2$ )، شاخص مجذور خی بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب برابر با ۲۱۳/۸۶، ۳/۱۰، ۰/۹۳، ۰/۹۴، ۰/۹۰ و ۰/۰۶۶ به دست آمد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف آزمون نقش واسطه‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی در دانش‌آموزان دختر انجام شد. نتایج روش آماری مدلیابی معادله ساختاری نشان داد که مدل مفروض واسطه‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی با داده‌ها برازش مطلوبی نشان داد. در این پژوهش، محققان تلاش کردند با استفاده از آموزه‌های نظریه فرایندی مقابله (Lazarus, 2006) تمایز در الگوی ارجح پاسخ‌دهی به مطالبات فراروی نوجوانان را با تاکید بر چند قلمروی مفهومی و در قالب یک منطق علی مفروض تحلیل کنند (Hambour et al., 2018). براساس شواهد تجربی موجود نوجوانی مرحله‌ای در زندگی آدمی است که در آن نوجوانان با ورود به این دوره و متعاقب آن گریزناپذیری رویارویی با مطالبه‌گری‌های چالش‌زای برآمده از حضور در موقعیت‌های مختلف، سطوح متمایزی از مواجهه‌های تاب‌آورانه را نشان می‌دهند. به بیان دیگر، دوره نوجوانی و هم‌زمانی آن با انباشت تغییرات در ساحت‌های مختلف روانی و جسمانی و البته، الزام پاسخ‌دهی سازگارانه به چنین تجارب، در این

وهله، یک تکلیف تحولی بااهمیت قلمداد می‌شود (Chen, 2021). مرور نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که محققان تربیتی همواره کوشیده‌اند علاوه بر اطلاع از چگونگی پاسخ‌دهی نوجوانان به تکالیف رشدی، واری‌روشنمندی نحوه مواجهه آن‌ها با تجارب انگیزاننده موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی را نیز در زمره اولویت‌های پژوهشی خویش قرار دهند (Santos, Simoes, Cefai, Freitas, & Arriaga, 2021). براساس شواهد موجود، نوجوانی، دوره رویارویی با گستره وسیعی از مطالبه‌گری‌ها در عرصه‌های مختلف حیات فردی و اجتماعی نوجوان است. کیفیت تعقیب تکالیف رشدی در این دوره حیات آدمی، در بستر کیفیت‌های روانی نوجوانان معنا می‌شود (Chen, 2021). براساس مواضع مفهومی نظریه فرایندی مقابله (Lazarus, 2006) کیفیت ارزیابی افراد در مواجهه با تجارب انگیزاننده پیرامونی از طریق رجوع به برخی کیفیت‌های روانی آن‌ها مانند تاب‌آوری روان‌شناختی و راهبردهای مقابله با تجارب استرس‌زا معنا می‌شود (Santos et al., 2021). براساس شواهد موجود یکی از تعیین‌کننده‌های تفاسیر شناختی، مواجهه‌های تاب‌آورانه است. در این بخش فرض می‌شود که بخشی از تفاوت در معناآفرینی برای تجارب پیرامونی از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی، قابل فهم است. علاوه بر این، شیوه‌های مقابله افراد نیز با تجارب فشارزا، در استفاده از ابعاد خودتوانمندساز یا خودناتوان‌ساز تفاسیر شناختی، مؤثر واقع می‌شود (Hambour et al., 2018). مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که غالب محققان علاقه‌مند به امکانات فکری نظریه فرایندی مقابله کوشیده‌اند با استفاده از هریک از دو روش‌شناسی علی میانجی‌گری و تعدیل‌گری، مواضع این نظریه را مطالعه کنند. نتایج مطالعه حاضر هم‌سو با یافته‌های مطالعات Sabzi and Shokri (under print)، Steinhardt and Dolbier (2008) و Hambour et al. (2018) نشان داد که سازه تاب‌آوری روان‌شناختی یکی از هم‌بسته‌های مفهومی شیوه ترجیحی مواجهه یادگیرندگان با تجارب انگیزاننده فراروی تلقی می‌شود. در بخش دیگری، نتایج مطالعه حاضر بر میانجی‌گری کامل ذهن‌آگاهی در رابطه بین تاب‌آوری و بازارزیایی شناختی تأکید کرد. به بیان دیگر، براساس شواهد موجود یکی از مسیرهای مفهومی توضیح‌دهنده ویژگی‌های کارکردی تاب‌آوری در پیش‌بینی شیوه‌های رویارویی با تجارب پیرامونی، با تأکید بر مشخصه‌های کُنشی ذهن‌آگاهی مشخص می‌شود. براین اساس، مرور نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که متعارف‌ترین بسترهای مفهومی تبیین‌کننده نقش تاب‌آوری در پیش‌بینی شیوه‌های مقابله با موقعیت‌های فشارزا، اساساً بر تقدم مواجهه‌های فکورانه و تأملی بر رویارویی‌های تکانشورانه<sup>۱</sup> و غیرتأملی، اولویت‌یافتگی ارزیابی‌های خودباورانه در مقایسه با خودکم‌نگری‌های افراطی، ارجحیت موضع‌گیری‌های خودمهوررزانه<sup>۲</sup> (خوددوستانه) در مقایسه با خودانتقادگری‌های مفرط<sup>۳</sup>، خودتردیدی<sup>۴</sup> و خودسرزنشگری<sup>۱</sup>،

<sup>۱</sup>. compulsive

<sup>۲</sup>. self-compassionate

<sup>۳</sup>. over self-critical

<sup>۴</sup>. self-doubt

تقدم اسنادگزینی‌های سازگاران در مقایسه با اسنادهای علی سازش‌نیافته و در نهایت، اخذ جهت‌گیری‌های مسئولانه در مقایسه با روی‌آوردهای مسئولیت‌گریزانه دلالت دارد (Zarotti et al., 2020). براساس شواهد موجود، یکی دیگر از مسیرهای مفهومی تبیین‌کننده شبکه روابط مفروض بین تاب‌آوری و بازاریابی شناختی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی، موافق با نظریه بسط و ساخت هیجان‌ات مثبت<sup>۲</sup> (Fredrickson, 2013)، با تأکید بر نقش تفسیری تجارب هیجانی افراد، قابل پیگیری است. در این بخش، محققان یادآوری می‌کنند که تاب‌آوری روان‌شناختی از طریق تسهیل تجارب هیجانی مثبت در افراد، ضمن گستراندن ذخایر مقابله‌ای در آن‌ها، از رجوع به رویه‌های خودقضاوت‌گر و تحدیدکننده سرمایه روانی افراد جلوگیری کرده و از این طریق، فرصت استفاده از اشکال سازش‌یافته رویارویی‌های شناختی را با رخدادهای انگیزاننده پیرامونی برای آن‌ها فراهم می‌آورد (Cohen & Ochsner, 2018). به بیان دیگر، تغذیه خزانه مهارتی افراد برخوردار از تاب‌آوری بالا که اغلب در معرض تجربه هیجان‌ات مثبت هستند، از طریق تسهیل در ایجاد یا ساخت ذخایر روانی و همچنین، کمک به غنای سرمایه روان‌شناختی آن‌ها، سبب می‌شود که آنها بتوانند در مواجهه با تجارب فشارزای پیرامونی با رجوع به موضعی خوددوستاندار و غیرقضاوتی درباره خویشتن، سازگاران‌ترین وجوه رویارویی شناختی با رخدادهای مانند بازاریابی شناختی را برگزینند (Yu et al., 2021). در بخش دیگری، نتایج مطالعه حاضر از نقش میانجی‌گر ذهن‌آگاهی در رابطه بین تاب‌آوری و بازاریابی شناختی حمایت کرد. برخی محققان یادآوری کرده‌اند که یکی از مسیرهای مفروض توضیح‌دهنده شبکه روابط پیشنهادی بین تاب‌آوری روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی و بازاریابی شناختی بر مشخصه‌های کارکردی باورهای خودکارآمدی مبتنی است (Schwarzer & Luszcynska, 2008). به بیان دیگر، یکی دیگر از معابر مفهومی تبیین‌کننده نقش تاب‌آوری در پیش‌بینی شیوه مواجهه شناختی یادگیرندگان با تجارب پیرامونی در بستر اطلاعاتی ذهن‌آگاهی، بر ویژگی‌های کنشی باورهای خودکارآمدی مبتنی است. در این بخش، محققان یادآوری می‌کنند که باورهای خودکارآمدی به‌عنوان یکی از هم‌بسته‌های مفهومی تاب‌آوری روان‌شناختی یادگیرندگان، در شرایط رویارویی آن‌ها با چالش‌های برآمده از مدیریت مطالبه‌گری‌های موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی، از طریق تسهیل رجوع به اشکال انطباقی رفتارهای پیشرفت‌مدارانه مانند تلاش باوری<sup>۳</sup>، خوش‌بینی تحصیلی<sup>۴</sup>، هدف‌گزینی‌های تسلطی‌نگر<sup>۵</sup> و آمایه‌های ذهنی تحولی‌محور<sup>۶</sup> و همچنین، پرهیز از رجوع به وجوه نائطباقی رفتارهای پیشرفت‌مدارانه تحصیلی<sup>۷</sup> مانند

1. self-blame

2. broaden and build theory of positive emotions

3. effort-oriented

4. academic optimism

5. mastery goal orientations

6. growth mental sets

7. academic achievement-oriented behaviors

تهدیدانگاری تجارب شکست، درماندگی آموخته‌شده<sup>۱</sup>، بیش‌خودشناسانندگی<sup>۲</sup> در رویارویی با تجارب ناکام‌کننده، آمایه‌های ذهنی تثبیت‌شده<sup>۳</sup>، نشخوارگری ذهنی<sup>۴</sup> و فاجعه‌پنداری<sup>۵</sup>، بر شیوه ترجیحی پاسخ‌دهی آن‌ها بر مطالبات حیات تحصیلی تأثیرگذار است (Vally & Ahmed, 2020; Zhang et al., 2019). علاوه بر این، محققان تربیتی با تأسی به شبکه مفهومی پیچیده مربوط به روابط بین متغیرها در نظریه فرایندی مقابله (Lazarus, 2006)، با هدف تصریح ویژگی‌های کنشی تاب‌آوری روان‌شناختی در توضیح تمیز در شیوه‌های رویارویی با رخداد‌های استرس‌زای تحصیلی، بر توان تفسیری اسناد‌های علی نیز تأکید می‌کنند (Cheung & Ng, 2020). براین‌اساس، تاب‌آوری روان‌شناختی به‌مثابه یکی از پیشایندهای علی<sup>۶</sup> اسناد‌گزینی‌های علی در بستر اطلاعاتی خودنگری‌های یادگیرندگان، بر شیوه ترجیحی رویارویی آن‌ها با تجارب انگیزاننده تأثیر می‌گذارد (Kaunhoven & Dorjee, 2017; Liu et al., 2022).

باوجودآنکه نتایج پژوهش حاضر، اطلاعات ارزشمندی را درباره ویژگی کارکردی ذهن‌آگاهی در بافت مطالعاتی پیش‌بینی پسایندهای رویارویانه شناختی تاب‌آوری و مقابله فعال فراهم کرده است، اما برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، تعمیم‌پذیری نتایج آن را با محدودیت مواجه می‌کند. اول، پژوهش حاضر دارای ماهیتی مقطعی است؛ بنابراین، طرح استنتاج‌های علی و معلولی براساس یافته‌های آن باید بااحتیاط انجام شود. براین‌اساس، به پژوهشگران علاقه‌مند به این قلمرو پژوهشی پیشنهاد می‌شود با استفاده از یک طرح تحقیقاتی آینده‌نگر که در آن تمامی اندازه‌گیری‌های به‌عمل‌آمده از مفاهیم مختلف در فواصل زمانی متفاوت انجام می‌شوند، روابط علی بین سازه‌های روان‌شناختی چندگانه را در الگوی ساختاری مفروض بیازمایند؛ بنابراین، با هدف کسب اطلاع از تغییرپذیری یا عدم‌تغییرپذیری ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، جمع‌آوری اطلاعات به کمک یک طرح تحقیق طولی پیشنهاد می‌شود. دوم، نتایج پژوهش حاضر همچون بسیاری از مطالعات دیگر به‌دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی به‌جای پژوهش درباره رفتار واقعی ممکن است مشارکت‌کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم‌کفایت فردی ترغیب کند. به بیان دیگر، به‌منظور تأیید مقیاس‌های خودگزارشی از مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی استفاده نشد. سوم، با توجه به آن که نمونه پژوهش حاضر فقط از بین دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه ۱۱ شهر تهران انتخاب شد، بنابراین، تعمیم‌دهی ویژگی‌های کارکردی مفاهیم منتخب در مدل مفروض، نیازمند انتخاب گروه‌های نمونه دیگر نیز است. چهارم، با توجه به ترکیب مفهومی

<sup>1</sup>. learned helplessness

<sup>2</sup>. over self-diagnostic

<sup>3</sup>. fixed mental sets

<sup>4</sup>. rumination

<sup>5</sup>. catastrophizing

<sup>6</sup>. causal antecedents



انتخاب‌شده در مدل پیشنهادی و همچنین با توجه به فن آماری منتخب برای آزمون مدل مفروض، ضرورت آزمون مدل‌های رقیب<sup>۱</sup> که ظرفیت اطلاع‌دهندگی پژوهش منتخب را افزایش می‌دهند پیشنهاد می‌شود. طبق دیدگاه Weston and Gore (2006) انتخاب گزینه مدل‌های رقیب در استفاده از فن آماری معادلات ساختاری مانند مقایسه مدل واسطه‌گری نسبی<sup>۲</sup> در برابر مدل واسطه‌گری کامل<sup>۳</sup>، واسطه‌گری چندگانه<sup>۴</sup> در مقایسه با واسطه‌گری سریالی<sup>۵</sup>، یک انتخاب توجیه‌پذیر است.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با جهت‌گیری‌های مفهومی نظریه فرایندی مقابله نشان داد که فهم تمایز در شیوه ارجح پاسخ‌دهی به مطالبه‌گری‌های پیرامونی و رویارویی شناختی با تجارب انگیزاننده فراروی از طریق تأکید بر ویژگی‌های کارکردی سازه‌های تاب‌آوری و مقابله فعال، در بستر اطلاعاتی مفهوم دیگری مانند ذهن‌آگاهی معنا می‌یابد. به بیان دیگر، موافق با رویکرد واقع‌گرایانه نظریه فرایندی مقابله، فهم‌پذیری اشکال مختلف رویارویی‌های افراد با موقعیت‌های فشارزای پیرامونی، در بستر اطلاعاتی شبکه پیچیده‌ای از روابط بین سازه‌های هم‌بسته مختلف، معنا می‌یابد. در این پژوهش، محققان با تاسی از منطق مفهومی نظریه فرایندی مقابله و توسعه یک نقشه مفهومی مفروض، نقش واسطه‌گری ذهن‌آگاهی را در رابطه بین تاب‌آوری و مقابله فعال با بازاریابی شناختی آزمودند. در مجموع، نتایج این مطالعه با تأکید مجدد بر ضرورت توسعه شبکه مفروضی از روابط بین هم‌بسته‌های مفهومی چندگانه، برای معناپذیری تمیز در مواجهه‌های متفاوت افراد با رخداد‌های انگیزاننده پیرامونی، شواهد مضاعفی را در دفاع از روی آورد نظریه فرایندی مقابله فراهم آورد.

## منابع

- Almássy, Z., Pék, G., Papp, G., & Greenglass, E. R. (2014). The psychometric properties of the Hungarian version of the proactive coping inventory: Reliability, construct validity and factor structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 115-124.
- Ansarisadr, A., & Shirazi, M. (2022). Relationship between stress coping styles and causal attribution with academic achievement in student. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(45), 14-27. doi: 10.22111/jeps.2022.6994 [In Persian]
- 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.

<sup>1</sup>. testing alternative models  
<sup>2</sup>. partially mediated model  
<sup>3</sup>. fully mediated model  
<sup>4</sup>. multiple mediation  
<sup>5</sup>. serial mediation

- Barani, H., Salamat, S. P., & Fouladchang, M. (2020). Psychometric properties of Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Quarterly of Educational Measurement, 10*(39), 123-152. doi: 10.22054/jem.2020.51932.2040 [In Persian]
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series)*. New York: Taylor & Francis Group.
- Chen, S. (2021). Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 1-12.
- Cheung, R. M. Y., & Ng, M. C. Y. (2020). Dispositional mindful awareness and savoring positive experiences: A prospective test of cognitive reappraisal as a mediator. *Personality and Individual Differences, 163*, 110050.
- Cohen, N., & Ochsner, K. N. (2018). From surviving to thriving in the face of threats: The emerging science of emotion regulation training. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 24*, 143-155.
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences, 123*, 34-43.
- Ebrahimi, S., Ja'fari, F., & Ranjbar Sudejani, Y. (2018). The relationship between mindfulness and emotion regulation strategies of students. *Rooyesh, 7*(5), 13-30. [In Persian]
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology, 47*, 1-53.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999) *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, July 1999, 12-14.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Hambour, V. K., Zimmer-Gembeck, M. J., Clear, S., Rowe, S., & Avdagic, E. (2018). Emotion regulation and mindfulness in adolescents: Conceptual and empirical connection and associations with social anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences, 134*, 7-12.
- Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience and Bio-behavioral Reviews, 74*, 163-184.
- Khodaei, A., & Seyed Ahmadi, S. M. (2021). Psychometric properties of the trait emotional intelligence- adolescent short form: Factor structure, validity and reliability. *Research in School and Virtual Learning, 8*(3), 85-99. doi: 10.30473/etl.2021.52485.3206 [In Persian]
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practices of structural equation modeling*. NY: Guilford.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.

- Lee, M., & Jang, K. S. (2021a). Mediating effects of emotion regulation between socio-cognitive mindfulness and achievement emotions in nursing students. *Health Care*, 9, 1238-121251.
- Lee, M., & Jang, K. S. (2021b). Nursing students' meditative and sociocognitive mindfulness, achievement emotions, and academic outcomes: Mediating effects of emotions. *Nurse Education*, 46, 39-44.
- Li, C. H., & Wu, J. J. (2020). Psychometric evaluation of the Chinese version of the emotion regulation questionnaire in Taiwanese college students. *Assessment*, 27(6), 1300-1309.
- Liu, T., Liu, Z., Zhang, L., & Mu, S. (2022). Dispositional mindfulness mediates the relationship between conscientiousness and mental health-related issues in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 184, 111223.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research, design and interpretation*. Thousand oaks. London. New Deihi, Sage publication.
- Mohebi, S., Shokri, A., & Pourshahriar, H. (2018). Effect of resilience education on cognitive appraisals, coping and emotions. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15(57), 83-99. [In Persian]
- Moridi, A., & Nourimoghadam, S. (2022). Comparison of cognitive emotion regulation strategies, mindfulness and cognitive flexibility in gifted and normal students during Home Quarantine 19. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(45), 87-104. [In Persian]
- Oaklander, M. (2016). The mindful classroom. *Time Magazine*, 188(3), 44-47.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222.
- Qasempour, A., Ilbeigi, R., & Hassanzadeh, Sh. (2011). *Psychometric properties of Gross and John emotional regulation questionnaire in an Iranian sample*. The 6th Student Mental Health Conference, Gilan University. 724-722. [In Persian]
- Sabzi, F., & Shokri, A. (in press). Modeling the causal relationships of antecedents and consequences of psychological resilience in male and female students. *Quarterly Journal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*. [In Persian]
- Santos, A. C., Simoes, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *Educational Research*, 109, 101830.
- Schwarzer, R. (2000). Manage stress at work through preventive and proactive coping (Chpt. 24). In E. A. Lock (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* (pp. 342-355). Oxford, England: Blackwell.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Reactive, anticipatory, preventive and proactive coping: A theoretical distinction. *The Prevention Researcher*, 15, 22-24.
- Steinhardt, M. A., & Dolbier, C. L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Stevens, J. P. (2009) *Applied multivariate statistics for the social sciences* (5th Ed.), New York: Routledge.

- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 27-32.
- Weston, R., & Gore, Jr. P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 719-751.
- Yu, M., Zhou, H., Xu, H., & Zhou, H. (2021). Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*, 280, 97-104.
- Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, 156, 109795.
- Zhang, J., Deng, X., Huang, L., Zeng, H., Wang, L., & Wen, P. (2019). Profile of trait mindfulness and its association with emotional regulation for early adolescents. *Personality and Individual Differences*, 147, 12-17.



## Extended Abstract

# The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Resilience and Proactive Coping with Cognitive Reappraisal among Female Adolescents

Zahra Fatehi Peykani\*, Hossein Ebrahimi Moghaddam\*\*,

Haeideh Saberi\*\*\*

**Introduction:** The experience of adolescence, with its dramatic changes in various aspects of a teenager's life, presents demands that, in the absence of certain psychological qualities, can make a safe and less-damaged transition from those confrontations challenging. According to available evidence, one of the most critical psychological qualities specifying a teenager's chosen lifestyle is emotional regulation. Various researchers have endeavored in different ways and by developing diverse conceptual models to emphasize the role of factors affecting the emotional regulation style of adolescents (Sabzi & Shokri, in press). In this study, the researcher aims to analyze the difference in the regulation style focused on positive reappraisal by emphasizing the informational power of psychological resilience constructs and coping strategies with stressful experiences, and also by referring to the mediating role of the psychological quality of mindfulness. The development of this conceptual model, with the collection of targeted constructs for the systematic study of emotional regulation style focused on cognitive reappraisal, is necessary for at least two reasons. First, the simultaneous emphasis on these conceptual domains in the form of a hypothesized model, based on theoretical and empirical foundations, is a novel approach. Therefore, the researcher assumes that the present study, with its innovative aggregation of selected concepts, is of undeniable importance in expanding the informational boundaries in the field of studies of emotional regulation styles in adolescents. Second, the logic of the conceptual community and the emphasis on the interpretative capacities of

---

\* Ph D student of educational psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.  
(Zfatehi17@gmail.com)

\*\* Associate Professor, Department of the psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.  
(Corresponding Author) (H.ebrahimi Moghaddam@riau.ac.ir)

\*\*\* Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.  
(H.sabreri@riau.ac.ir)

mindfulness play an important role in strengthening the content of preventive psychoeducational interventions for adolescents. Therefore, the results of the present research are crucial in the development of training programs for emotional regulation in adolescents. In the present study, the researcher sought to test the proposed mediation model of mindfulness in relation to resilience and coping strategies with cognitive reappraisal based on the conceptual positions derived from the coping process theory. In general, this theory emphasizes that the difference in the multiple consequences of facing stressful experiences, such as the difference in the processing styles of the motivating events, can be explained through the difference in the reserve of coping resources.

**Method:** In this correlational study, the research population included female students of the first secondary school in the 11<sup>th</sup> district of Tehran in the academic year of 2021-2022. A total of 486 female adolescents, who were selected by the available sampling method, responded to the Adolescent Resilience Scale (ARS), the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS), the Cognitive Reappraisal Scale (CRS), and the Proactive Coping Scale (PCS). Structural equation modelling was used to assess the mediating effect of mindfulness on the relationship between resilience and coping strategies with cognitive reappraisal among female adolescents. After collecting the data, the AMOS-18 statistical package was used to analyze them using the statistical method of structural equation modelling.

**Results:** Initially, the data were checked for normality, outliers, and multicollinearity. Univariate outliers were examined via Z-score values in SPSS, revealing no abnormal or outside the range of predictable values. Furthermore, data were screened for instances of multicollinearity via analysis of tolerance (TOL) and variance inflation factor (VIF). Multicollinearity was not present as all TOL indices were  $>0.10$  and all VIF measures were  $<3$ . Results indicated that for female students, the completely mediated model of mindfulness on the relationship between resilience and coping strategies with cognitive reappraisal among female adolescents exhibited a good fit to the data. Moreover, all of the regression weights in the hypothesized model were statistically significant, and the model's predictors accounted for 52% of the variance in mindfulness and 60% of the variance in cognitive reappraisal.

**Discussion and Conclusion:** According to the available empirical evidence, adolescence is a stage in a person's life in which teenagers, upon entering this period and subsequently facing the inevitability of confronting challenging demands arising from being in different situations, exhibit distinct levels of resilient encounters. In other words, the period of adolescence and its coincidence with the accumulation of changes in various psychological and physical fields, and of course, the requirement to respond adaptively to such experiences, at this point, is considered an important developmental task (Chen, 2021). A review of various studies shows that educational researchers have always strived to include in their research priorities, in addition to understanding how teenagers respond to developmental tasks, a methodical examination of how they encounter motivating experiences in academic progress situations (Santos, Simoes, Cefai, Freitas, &

Arriaga, 2021). According to the available evidence, adolescence is the period of facing a wide range of demands in different fields of personal and social life of the teenager. The quality of pursuing developmental tasks in this period of human life is understood in the context of the psychological qualities of adolescents (Chen, 2021). Based on the conceptual positions of the coping process theory (Lazarus, 2006), the quality of people's evaluation in the face of surrounding motivating experiences is understood by referring to some of their psychological qualities such as psychological resilience and coping strategies with stressful experiences (Santos et al., 2021). According to the available evidence, one of the determinants of cognitive interpretations is resilient encounters. In this section, it is assumed that part of the difference in meaning creation for peripheral experiences can be understood through psychological resilience. In addition, people's ways of coping with stressful experiences are also effective in using empowering interpretations or disempowering interpretations dimensions of cognitive interpretations (Hambour et al. 2018). A review of the research background shows that most of the researchers interested in the intellectual possibilities of the coping process theory have tried to study the positions of this theory by using each of the two causal methodologies of mediation and moderation. In sum, these findings of the present study, in line with the conceptual positions of coping process theory, show that predicting the preferred method of cognitive confrontation with peripheral demands through the functional characteristics of resilience variables and active confrontation in the context of information makes sense for other concepts such as mindfulness. In other words, in accordance with the realistic approach of coping process theory, the comprehensibility of different forms of people's confrontations with surrounding stressful situations finds meaning in the informational context of a complex network of relationships between different interrelated constructs.

**Keywords:** cognitive reappraisal, female adolescents, mindfulness, proactive coping, resilience

پښتانه ښوونځي  
پښتانه ښوونځي  
پښتانه ښوونځي



پښتونستان ښار  
پښتونستان ښار  
پښتونستان ښار