

رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود

زهرآ قدری^۱، علیرضا کاکاوند*^۲، محمدرضا جلالی^۳، فرهاد شیرمحمدی^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی برازش رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی‌گری تنظیم هیجانی و شفقت خود در دانشجویان انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر قزوین بود که از میان آن‌ها ۲۰۰ دانشجو با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به چهار مقیاس پنج‌وجهی ذهن آگاهی بایر و همکاران، افکار خود آیند مثبت اینگرام و ویسنیکی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران و شفقت خود نف پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل مسیر تحلیل شدند. نتایج شاخص‌های برازندگی حاکی از برازش مدل پیشنهادی بود. ضرایب مسیرهای مدل پیشنهادی نشان داد که بین ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان، بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت، بین ذهن آگاهی و شفقت خود رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین دو متغیر ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود نیز رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های پژوهش نشانگر اهمیت ذهن-آگاهی به‌عنوان یکی از ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی بر تفکر مثبت دانشجویان با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود بود.

کلیدواژه‌ها: تفکر مثبت، تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، شفقت خود.

۱ کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران za_ghadiri@yahoo.com

۲ نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران

ar.kakavand@soc.ikiu.ac.ir

۳ استادیار گروه روان‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی، قزوین، ایران jalali@ikiu.ac.ir

۴ کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران

shirmohamady1990@gmail.com

مقدمه

تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که باعث پیش‌بینی نتایج مثبت می‌شود و نه تنها باعث ارتقای رشد فردی و تقویت ذهنیت، باور و زبان می‌شود، بلکه عاملی بسیار مهم در سازگاری روانی افراد است (چانگ، شو، وانگ و چن^۱، ۲۰۲۰). تفکر مثبت یک فرآیند شناختی است که به افراد کمک می‌کند تصاویر امیدوارکننده‌ای از آینده داشته باشند. اثرات مثبت اندیشی شامل احساسات مثبت، عواطف، ویژگی‌های رفتاری و کمک به حل مسئله است. داشتن افکار مثبت همچنین می‌تواند به بازیابی روان‌شناختی از احساسات تجربیات منفی کمک کند و بر ادراک و توانایی افراد برای مقابله با یک تجربه تهدیدکننده تأثیر بگذارد (اندرسون و بخت^۲، ۲۰۱۹). مثبت اندیشی ضمن تأثیرگذاری روی فرایندهای ذهنی و روانی متعدد، ممکن است تحت تأثیر فرایندهای ذهنی زیادی بوده و با آن‌ها در ارتباط باشد. از جمله فرایندهای روان‌شناختی که ممکن است با تفکر مثبت در ارتباط باشد، ذهن آگاهی است. مطالعات نشان دادند که ذهن آگاهی پتانسیلی برای تنظیم استرس و بهبود عملکرد شناختی، عاطفی و بین فردی است و از آنجایی که تفکر مثبت هم یکی از کارکردهای شناختی است، می‌توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی با تفکر مثبت در ارتباط است (هنریکسون، ریچاردسون و شاک^۳، ۲۰۲۰) و به نوعی، ذهن آگاهی راهبردی برای رهاسازی افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت است (وندرو، تاکانو، لابرکو، واندن‌بیلو^۴ همکاران، ۲۰۱۷).

-
1. Chang, Shu, Wang, Chen
 2. Anderson & Bekhet
 3. Henriksen, Richardson & Shack
 4. Van der, Takano, Labarque, Vandenabeele

ذهن آگاهی به صورت توجه و هدفمند، بدون قضاوت و لحظه‌به‌لحظه به تجارب فعلی تعریف می‌شود. به کمک این مهارت فرد تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز می‌سازد. با کمک این مهارت فرد متوجه می‌شود که هیجان‌های منفی ثابت و همیشگی نیستند. ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند که درک کند اگرچه احساسات منفی غیرقابل اجتناب هستند اما قابل مدیریت اند (فروغی، آذر، پرویزی فرد، خانجانی و صادقی، ۱۳۹۸). یکی از مسائلی که می‌تواند در مواجهه درست و مثبت فرد با اجتماع مؤثر باشد ذهن آگاهی است که می‌تواند نقش مهمی در تبیین مشکلات رفتاری ایفا کند (ظفری و خادمی، ۱۳۹۹). ذهن آگاهی از طریق فرایند تنظیم توجه و آگاهی شناختی از تجربیات درونی و بیرونی، فرایندهای تنظیم هیجان را تسهیل می‌کند (کارین و بیلمن، ۲۰۱۹). امروزه پژوهشگران علاقه فزاینده‌ای به درک اختلالات هیجانی در زمینه ذهن آگاهی و تنظیم هیجان دارند. تعریف متعارف تنظیم هیجان بر فرآیندهایی تأکید می‌کند که افراد از طریق آن بر احساسات خود تأثیر می‌گذارند و آن‌ها را ابراز می‌کنند (کورتیس، کلمانسکی، اندوز و هافمن، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان یک فرآیند پیچیده است که ابعاد زیستی، روانی، شناختی (آگاهانه و فرایندهای ناخودآگاه)، رفتاری و اجتماعی را شامل می‌شود که از طریق آن افراد احساسات خود را مدیریت می‌کنند و با موقعیت‌های مختلف کنار می‌آیند (نیتو، ریپنیو و آلوارز، ۲۰۲۰). تنظیم شناختی هیجان توانایی است برای مدیریت حالات عاطفی و واکنش‌ها، زمانی که فرد مجبور است با رویدادهای منفی روبرو شود. این روش شناختی، راهی برای مدیریت اطلاعات آزاردهنده یا تحریک کننده است (مالیک و پروین، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان

-
1. Karing & Beelmann
 2. Curtiss, Klemanski, Andrews, Hofmann.
 3. Nieto, Rey Peña & Álvarez,
 4. Malik & Perveen

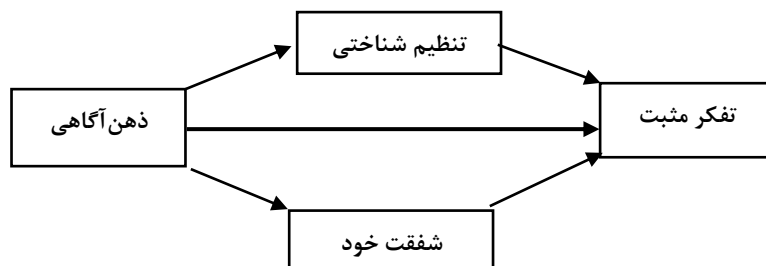
۱۸۶..... رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

به تغییر در نوع، شدت، مدت و بیان احساسات منجر می‌شود (یزدان‌بخش، کرمی و دریکوند، ۱۳۹۹) از این رو به نظر می‌رسد مهارت‌های ذهن آگاهی و تفکر مثبت با این عملکرد مرتبط باشند.

با توجه به این که شفقت به خود، نحوه ارتباط شخص با خودش در زمان پریشانی است، ممکن است تنظیم هیجان مکانیزم بالقوه‌ای باد که شفقت به خود از طریق آن عمل می‌کند (فینلای^۱، ۲۰۱۷). شفقت به خود به عنوان راهی برای برقراری ارتباط با مهربانی نسبت به خود در مواقع رنج یا شکست توصیف شده است (بیکر، کوکس، هابلی و اونز^۲، ۲۰۱۹). شفقت به خود دارای سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود (در مقابل خود قضاوتی)، با مردم بودن (در مقابل انزوا) و ذهن آگاهی (در مقابل شناسایی بیش از حد) است که هر کدام پیامدهایی برای تنظیم هیجان دارند (سیرویس، نیتو و مولنار^۳، ۲۰۱۹). شواهد نشان می‌دهد که شفقت به خود پیوندی قوی با جنبه‌های خاص خودتنظیمی مانند تنظیم هیجان دارد (فینلای، ۲۰۱۷). در بررسی پیشینه موجود، پژوهشی که این مدل را مورد بررسی قرار داده باشد یافت نشد. در این میان بیشترین مشابهت با پژوهش قره‌داغی و باقرزاده احمدآباد (۱۳۹۷) مشاهده گردید که بین ذهن آگاهی، شفقت به خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری یافته‌اند. خطیبی و یوسفی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که افزایش ذهن آگاهی منجر به استفاده بیشتر از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان شده در دانشجویان شده است. ایانی، چیسا و کافارو^۴ (۲۰۱۸) نیز ذهن آگاهی را در ارتقا تنظیم شناختی هیجان مؤثر می‌دانند. لیناردون (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که یکی از اصول مهم مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی، شفقت به خود است. نتایج پژوهش شفیع، بهرامی و حاتمی

-
1. Finlay
 2. Bakker, Cox, Hubley, Owens
 3. Sirois, Nauts & Molnar
 4. Iani, Lauriola, Chiesa, Cafaro.

(۱۳۹۸) نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان و تفکر مثبت رابطه مستقیم مثبت وجود دارد. ما و فنگ^۱ (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان رابطه وجود دارد. با بررسی پژوهش‌های موجود به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی و تفکر مثبت با یکدیگر ارتباط مثبت داشته و تنظیم هیجان و شفقت به خود نقش میانجی در این ارتباط دارند. علیرغم تحقیقات موجود در حوزه ذهن آگاهی و تفکر مثبت، با توجه به خلأ تحقیقاتی موجود در بررسی این دو متغیر با یکدیگر و نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و شفقت به خود در دانشجویان، پژوهش حاضر بر آن است تا در قالب پیشنهاد یک مدل (شکل ۱)، این رابطه را بررسی کند. با توجه به نقش موثر تفکر مثبت در بازدهی تحصیلی دانشجویان، بررسی عوامل موثر بر تفکر مثبت این قشر بسیار ضروری می‌نماید. حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا رابطه ذهن آگاهی و تفکر مثبت با نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود از برازش مناسبی برخوردار است؟



شکل ۱. مدل فرضی رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود

روش

پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود که با روش نمونه‌گیری در

۱۸۸..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

دسترس انتخاب شدند. نمونه با توجه به اصل نمونه بزرگ‌تر بهتر، بنا بر توصیه تاباکنیک و فیدل^۱ (۲۰۰۳) و در نظر گرفتن حداقل نمونه با فرمول $N > 50 + 8m$ (m = تعداد متغیر پیش بین) به تعداد ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد و تعداد ۲۲۳ پرسشنامه توسط گروه نمونه تکمیل شد که پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، اطلاعات ۲۰۰ دانشجو مورد تحلیل قرار گرفت. معیارهای ورود به پژوهش عدم سوء مصرف و وابستگی به مواد، استفاده نکردن از داروهای روان‌گردان و رضایت آزمودنی‌ها برای ورود به پژوهش بود و معیار خروج از پژوهش نیز پاسخ ندادن به بیش از ۵ درصد سوالات بود. به منظور تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده گردید.

ابزار پژوهش

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^۲: پرسشنامه‌ای ۳۹ گویه‌ای که از سوی بایر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی^۳ (۲۰۰۶) در قالب لیکرت پنج‌درجه‌ای معرفی شده است. پرسشنامه پنج‌عامل پذیرش بدون قضاوت تجارب درونی^۴، توصیف^۵، مشاهده^۶، عمل با آگاهی^۷ و عدم واکنش به تجارب درونی^۸ را می‌سنجد. هر شرکت‌کننده می‌تواند حداقل ۳۹ و حداکثر ۱۹۵ نمره کسب نماید. لیلجا، فرودی، هانس، جوزفسون^۹ و همکاران (۲۰۱۱) در اعتبارسنجی نسخه سوئدی نشان دادند که روایی محتوایی این نسخه و همسانی درونی آن با نسخه بائر و همکاران (۲۰۰۶) منطبق بوده و دامنه ضرایب آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۰ تا

1. Tabachnick & Fidell.
2. Five Facet Mindfulness Questionnaire
3. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney.
4. Accept without judgment
5. Describe
6. Observe
7. Act with awareness
8. lack of reaction to inner experiences
9. Lilja, Frodi-Lundgren, Hanse, Josephson. et al

۰/۹۰ گزارش شده است. در نسخه ایرانی این پرسشنامه، سجادیان (۱۳۹۳) ضرایب روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه را با مقیاس‌های افسردگی، رضایت از زندگی و ویژگی‌های فراخلق به ترتیب ۰/۴۲، ۰/۲۶ و ۰/۵۹ و همچنین پایایی ضرایب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ گزارش کرد. در پژوهش حاضر، جهت تعیین ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ مقدار ۰/۹۰ برای کل پرسشنامه و برای پنج عامل به ترتیب مقادیر ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۶۶ و ۰/۶۱ به دست آمد. همچنین در پژوهش حاضر برای بررسی روایی درونی این پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده که مقادیر $P(0/18)$ ، $\chi^2(565/95)$ ، $DF(84)$ ، $IFI(0/94)$ ، $CFI(0/92)$ ، $RMSEA(0/02)$ و $\chi^2/df(1/05)$ نشان از برازندگی شاخص‌های مدل بود.

به ملاک‌های برازندگی نزدیک است

پرسشنامه افکار خودآیند مثبت^۱: پرسشنامه ۳۰ گویه‌ای که از سوی اینگرام و ویسنیکی^۲ (۱۹۹۸) معرفی شده، در قالب لیکرت پنج‌درجه‌ای است. پنج عامل کارکرد مثبت روزانه^۳، خودارزیابی مثبت^۴، ارزیابی دیگران از خویش^۵، انتظارات مثبت آینده^۶ و خود اعتمادی^۷ را می‌سنجد. حداقل نمره فرد ۳۰ و حداکثر نمره ۱۵۰ می‌باشد. نمره ۹۰ حد متوسط نمره تفکر مثبت به حساب می‌آید. سازندگان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و ضریب قابلیت اعتماد این پرسشنامه به روش دونیمه کردن را ۰/۹۵ به دست آورده‌اند و برای محاسبه روایی بین این پرسشنامه و پرسشنامه افسردگی بک همبستگی ۰/۳۳- را گزارش کرده‌اند.

-
1. Automatic Thoughts Questionnaire- Positive
 2. Ingram & Wisnicki.
 3. Positive daily function
 4. Positive self-assessment
 5. Evaluate others for yourself
 6. Positive expectations for the future
 7. Self-confidence

۱۹۰..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

در ایران، صفرزاده، قاسمی و دهقان‌پور (۱۳۹۸) نیز پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ گزارش کرده و ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۸۷ و برای پنج عامل به ترتیب مقادیر ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۳۳، ۰/۶۰ و ۰/۴۳ به دست آورد. همچنین در پژوهش حاضر برای بررسی روایی این پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده که مقادیر $P (0/01)$ ، $\chi^2 (248/69)$ ، $DF (204)$ ، $IFI (0/87)$ ، $CFI (0/84)$ ، $RMSEA (0/03)$ و $\chi^2/df (1/21)$ نشان از برازندگی شاخص‌های مدل بود. پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^۱: پرسشنامه ۳۶ گویه‌ای که در سال ۲۰۰۲ از سوی گارنفسکی، کامر، کرایج، تیرز و لیگرستی^۲ (۲۰۰۲) معرفی شده، در قالب لیگرت پنج‌درجه‌ای است و نه عامل را در دو دسته مثبت (تمرکز مجدد مثبت^۳، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۴، ارزیابی مجدد مثبت^۵ و دیدگاه‌پذیری^۶ و منفی (ملامت خویشتن^۷، نشخوار ذهنی^۸، پذیرش^۹، فاجعه‌سازی^{۱۰} و ملامت دیگران^{۱۱}) را می‌سنجد. هر شرکت‌کننده می‌تواند حداقل ۳۶ و حداکثر ۱۸۰ نمره کسب نماید. در پژوهش گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ گزارش شده و روایی آن با توجه به تحلیل عاملی معتبر بوده است. در پژوهش سامانی و صادقی (۱۳۸۹) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، ۹ مولفه شناسایی شد. همچنین پایایی ضرایب همسانی درونی به

1. Cognitive emotion regulation Questionnaire
2. Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds & Legerstee.
3. Positive refocusing
4. Refocus on planning
5. Positive reappraisal
6. Putting into perspective
7. Self-blame
8. Focus on thought/rumination
9. Acceptance
10. Catastrophizing
11. Blaming others

روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ به دست آمد. در این پژوهش جهت تعیین ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۱ برای کل پرسشنامه و برای نه عامل به ترتیب مقادیر ۰/۸۰، ۰/۳۶، ۰/۷۵، ۰/۷۵، ۰/۷۰، ۰/۶۳، ۰/۴۷، ۰/۷۸ و ۰/۶۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی این پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده که مقادیر $P (0/002)$ ، $\chi^2 (473/06)$ ، $DF (390)$ ، $IFI (0/96)$ ، $CFI (0/96)$ ، $RMSEA (0/03)$ و $\chi^2/df (1/22)$ نشان از برازندگی شاخص‌های مدل بود.

مقیاس شفقت خود^۱: پرسشنامه ۲۶ گویه‌ای که از سوی نف (۲۰۰۳) معرفی شده، در قالب لیکرت پنج‌درجه‌ای است و شش عامل مهربانی با خود^۲، قضاوت خود^۳، انسانیت^۴، انزوا^۵، به‌شیری^۶ و همانندسازی فزاینده^۷ را می‌سنجد. هر شرکت‌کننده می‌تواند حداقل ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ نمره کسب نماید. نف (۲۰۰۳) ضرایب همبستگی برای کل پرسشنامه را ۰/۹۲، برای عامل‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ و ضرایب بازآزمایی به فاصله سه هفته برای کل پرسشنامه را ۰/۹۳ و برای عامل‌ها به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۰، ۰/۸۵، ۰/۸۵ و ۰/۸۸ گزارش کرده است. در پژوهش مومنی، شهیدی و حیدری (۱۳۹۲) ضرایب روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه با مقیاس‌های حرمت خود ۰/۲۲، پرسشنامه‌های افسردگی ۰/۳۴- و اضطراب بک، ۰/۴۱- و همچنین پایایی ضرایب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ گزارش شد. در این پژوهش جهت تعیین ضریب پایایی با استفاده از آلفای

-
1. Self-Compassion Scale
 2. Self-kindness
 3. Self-judgment
 4. Common humanity
 5. Isolation
 6. Mindfulness
 7. Over- identification

۱۹۲..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

کرونباخ مقدار ۰/۹۱ برای کل و برای شش عامل به ترتیب مقادیر ۰/۸۲، ۰/۴۲، ۰/۷۰، ۰/۵۰، ۰/۶۶ و ۰/۷۶ به دست آمد.

یافته‌ها

نمونه این پژوهش ۲۰۰ نفر و شرکت‌کنندگان در سه مقطع تحصیلی کارشناسی (۱۰۱ نفر)، کارشناسی ارشد (۹۹ نفر) و دکترا (۲۳ نفر) مشغول به تحصیل بودند. (۱۴۱ نفر دختر و ۵۹ نفر پسر). در جدول (۱)، یافته‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی داده‌ها نشان داده شده است. به‌منظور تحلیل مسیر مدل پژوهش نیز مفروضه‌های آن از جمله نرمال بودن وعدم هم‌خطی چندگانه متغیرها مورد بررسی قرار گرفتند. جهت بررسی نرمال بودن، از ضریب کجی^۱ و ضریب کشیدگی^۲ استفاده و در جدول (۱) ارائه شد. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک‌تر از ۱۰ هستند و لذا تخطی از نرمال بودن داده‌ها مشاهده نگردید.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش برای شرکت‌کنندگان

متغیر	شاخص‌های توصیفی		
	میانگین	انحراف معیار	کجی
ذهن آگاهی	۱۱۲/۱۸	۱۴/۶۶	-۰/۵۵
تفکر مثبت	۸۰/۱۱	۱۰/۵۶	-۰/۲۷
تنظیم شناختی هیجان	۸۵/۷۰	۷/۳۰	-۰/۲۲

1. skewness
2. kurtosis

شفقت خود ۷۲/۵۸ ۱۱/۸۰ -۰/۴۲ ۰/۷۶

در پژوهش حاضر، هم‌خطی چندگانه با استفاده از آماره تحمل^۱ و عامل تورم واریانس^۲ (VIF) مورد بررسی قرار گرفت. جدول (۲) بررسی هم‌خطی چندگانه را گزارش می‌کند. نتایج نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرها می‌باشند. همچنین، مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده کوچک‌تر از ۱۰ هستند و این نشان می‌دهد که بین متغیرها هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها هم از آماره دوربین- واتسون استفاده شد که مقدار آن برابر با ۱/۹۶ بود و این نتیجه نشان می‌دهد پیش فرض استقلال باقیمانده‌ها نیز رعایت شده است.

جدول ۲. نتایج بررسی هم‌خطی چندگانه متغیرهای پژوهش

تفکر خودآیند مثبت		شاخص‌های هم‌خطی چندگانه
عامل تورم واریانس	آماره تحمل	متغیرها
۳/۶۵	۰/۲۷	ذهن آگاهی
۱/۳۵	۰/۷۳	تنظیم شناختی هیجان
۳/۰۵	۰/۳۲	شفقت خود

در جدول (۳) ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است و همه ضرایب همبستگی به دست آمده در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنی دار می‌باشند.

جدول ۳. ماتریس همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش برای کل شرکت کنندگان

ردیف	متغیر	۱	۲	۳
۱	ذهن آگاهی	-	-	-

1. Tolerance

2. Variance inflation factor

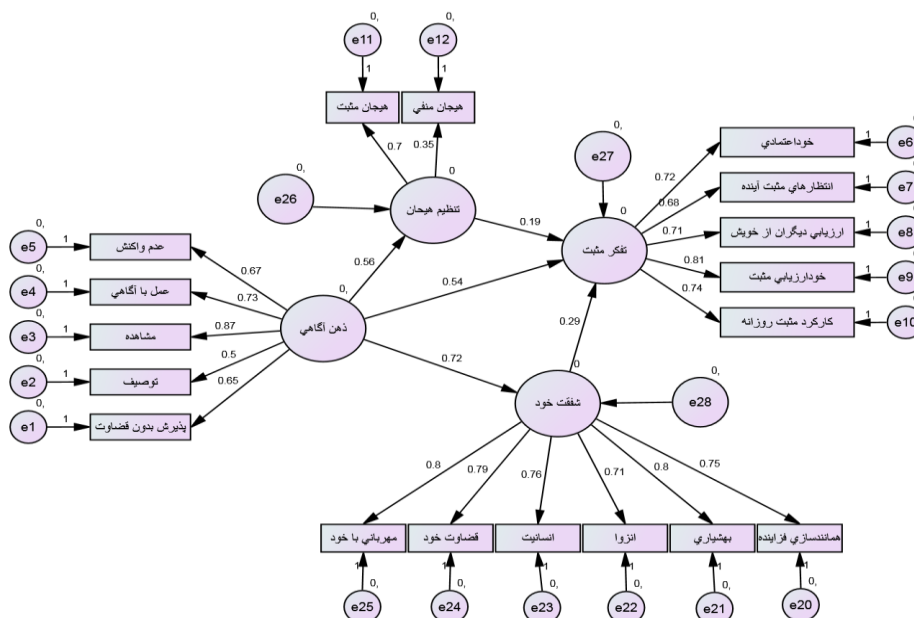
۱۹۴ رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

۲	تفکر مثبت	**۰/۸۲	-	-
۳	تنظیم شناختی هیجان	**۰/۴۷	**۰/۵۱	-
۴	شفقت خود	**۰/۸۱	**۰/۶۷	**۰/۲۷

** = $P \leq 0.01$, * = $P \leq 0.05$

در پژوهش حاضر برای بررسی روابط متغیرها مدل مفهومی ارائه شده در شکل (۱) پیشنهاد و برای ارزیابی مدل از روش تحلیل مسیر استفاده شد. برای تعیین کفایت برازندگی مدل با روش حداکثر درست‌نمایی^۱، مقدار χ^2/df (۲/۴۴)، CFI (۰/۹۴)، TLI (۰/۹۱)، IFI (۰/۹۴)، NFI (۰/۹۱)، GFI (۰/۹۳)، AGFI (۰/۹۲) و RMSEA (۰/۰۸) می‌باشد که نشان‌دهنده برازش قابل قبول مدل پیشنهادی است.

شکل (۲)، ضرایب استاندارد مدل را نشان می‌دهد.



1. Maximum likelihood

شکل ۲. ضرایب استاندارد در مدل پیشنهادی پژوهش

در جدول (۴) روابط مستقیم میان متغیرهای پژوهش ارائه شده که حداقل در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار می باشند. رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تفکر مثبت (۰/۱۹) و شفقت خود و تفکر مثبت (۰/۲۹) زیر ۰/۳۰ بوده و نشان دهنده رابطه مستقیم ضعیف بین دو متغیر هستند. سایر روابط بالای ۰/۳۰ بوده و نشان دهنده همبستگی قوی تر می باشد.

جدول ۴. پارامترهای اندازه گیری روابط مستقیم متغیرها

مسیر مستقیم	برآورد استاندارد β	برآورد غیراستاندارد β	خطای معیار SE	سطح معنی داری P
ذهن آگاهی <----> تنظیم هیجان	۰/۵۶	۰/۳۸	۰/۰۶	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی <----> شفقت خود	۰/۷۲	۰/۹۶	۰/۱۲	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی <----> تفکر مثبت	۰/۵۴	۰/۶۰	۰/۵۹	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان <----> تفکر مثبت	۰/۱۹	۰/۳۰	۰/۱۲	۰/۰۱۹
شفقت خود <----> تفکر مثبت	۰/۲۹	۰/۲۴	۰/۰۷	۰/۰۰۱

در این پژوهش، روابط غیرمستقیم متغیرها از طریق روش بوت استرپ مورد آزمون قرار گرفت. در جدول (۵) نتایج حاصل از آزمون فرضیه مسیر غیرمستقیم و اثرهای میانجی ارائه شده است. حد پایین فاصله اطمینان برای دو متغیر تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود، به عنوان متغیرهای میانجی بین ذهن-آگاهی و تفکر مثبت ۰/۳۵ و حد بالای آن ۰/۵۷ است. سطح اطمینان برای این فاصله ۹۵٪ است و با توجه به این که صفر بیرون از آن قرار می گیرد، این رابطه واسطه ای معنی دار بوده و فرضیه کلی تأیید می شود.

جدول ۵. نتایج آزمون میانجی گری چندگانه رابطه غیرمستقیم

مسیر غیرمستقیم	سطح اطمینان ۰/۹۵
----------------	------------------

۱۹۶..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

حد بالا	حد پایین	سطح معنی‌داری P	برآورد غیراستاندارد β	برآورد استاندارد β	رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت از طریق نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود
۰/۵۷	۰/۳۵	۰/۰۰۱	-	۰/۴۶	

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق باهدف بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود صورت گرفت. نتایج به‌دست‌آمده پژوهش حاکی از معنی‌داری اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان است که ذهن‌آگاهی بالاتر با افزایش توانایی تنظیم شناختی هیجان همراه بوده است. این یافته با نتایج خطیبی و یوسفی (۱۳۹۹) و ایانی و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. سطوح بالای ذهن‌آگاهی با جنبه‌های رفاه و سلامتی مانند احساسات مثبت در ارتباط است، کسانی که از ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند می‌توانند عواطف و احساسات منفی را ببینند، بپذیرند و فکر کنند به جای آنکه از آن دوری کنند. این افراد از فرایندهای شناختی بیشتری استفاده می‌کنند که اجازه می‌دهد افراد به احساسات خود آگاه بشوند و آن را مدیریت کنند. تنظیم هیجان هم توانایی مدیریت هیجان‌ها است (ما و فنگ، ۲۰۱۹). افراد ذهن‌آگاه مسائل و رویدادها را قضاوت نمی‌کنند، صبور هستند و به مسائل به‌گونه‌ای نگاه می‌کنند که گویی برای نخستین بار با آن روبه‌رو شده‌اند؛ بنابراین لازم است با تقویت ذهن‌آگاهی قدرت تنظیم هیجانی بهبود یابد تا منجر به کنترل مناسب‌تر در افراد شود.

نتیجه دیگر نشان داد که بین ذهن آگاهی و شفقت خود رابطه مستقیم مثبت و معنی دار وجود دارد و ذهن آگاهی بالاتر منجر به افزایش شفقت خود در دانشجویان می شود. یافته های حاصل با نتایج پژوهش کورتیس و همکاران (۲۰۱۷)، کارینگ و بیلمن (۲۰۱۹) و بیکر و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. در مجموع، شواهد موجود نشان می دهد که یادگیری مهارت های پذیرش و تمرکز حواس، می تواند برای بهبود سلامت روان و رفاه مهم و تأثیرگذار باشد. یکی از اصول مهم مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی، شفقت به خود است که شامل ایجاد یک رابطه مراقبتی، پذیرش و اطمینان بخشی با خود است (لیناردون، ۲۰۲۰). ساختارهای ذهن آگاهی و شفقت خود با همدیگر همپوشانی داشته و هر دو شامل عدم قضاوت نسبت به تجربیات هستند؛ بنابراین شفقت خود و ذهن آگاهی به فعال سازی نظام تسکین خود و کاهش احساسات منفی کمک می کنند.

یکی دیگر از نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت رابطه مستقیم مثبت و معنی دار وجود دارد. یافته های حاصل با نتایج پژوهش فروغی و همکاران (۱۳۹۸) و هنریکسون و همکاران (۲۰۲۰) همسو می باشد. ذهن آگاهی پتانسیلی برای بهبود عملکرد شناختی داراست و از آنجایی که تفکر مثبت هم یکی از کارکردهای شناختی است، می توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی با تفکر مثبت در ارتباط است (هنریکسون و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی، راهبردی برای رهاسازی افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت است (وندرو همکاران، ۲۰۱۷). نگاهی به یافته های حوزه ذهن آگاهی و تفکر مثبت به خوبی این واقعیت را آشکار می سازد که بنیان های شناختی و ذهنی در ذهن آگاهی و تفکر مثبت اهمیت ویژه ای دارند، چنانکه جنبه مهم دیگر ذهن آگاهی، تفکر مثبت نسبت به خود و دیگران است که افراد آن را به صورت طولانی مدت تجربه می کنند (قره داغی و باقرزاده، ۱۳۹۷). نتیجه دیگر نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان و تفکر

۱۹۸..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

مثبت رابطه مستقیم مثبت وجود دارد. یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش شفيعی و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر ارتباط مثبت دو متغیر هم‌سو است. ارتباط دوسویه بین هیجان و تفکر می‌تواند دامنه کمی و کیفی هیجان‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. افراد با توانایی در مدیریت هیجان‌ها، تفکر مثبت را در خود تقویت نموده و توانایی بیشتری در کنترل مسائل خواهند داشت، از این رو توانایی افراد در تنظیم هیجان‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا تفکر مثبت را در خود تقویت نموده و آن را ارتقاء دهند.

یکی دیگر از نتایج به دست آمده حاکی از رابطه مثبت بین شفقت خود و تفکر مثبت است. یافته‌های حاصل با نتایج پژوهش بیکروهمکاران (۲۰۱۹) و قره‌داغی و باقرزاده (۱۳۹۷) همسویی دارد. مثبت اندیشی یک فرآیند شناختی است که به افراد کمک می‌کند تا تصاویر امیدوارکننده‌ای از آینده داشته باشند. اثرات مثبت اندیشی شامل احساسات مثبت، عواطف، ویژگی‌های رفتاری و کمک به حل مسئله است. داشتن افکار مثبت همچنین می‌تواند به بازیابی روان‌شناختی از تجربیات عاطفی منفی کمک کند. افکار مثبت می‌توانند به افراد انگیزه دهند در حالی که افکار منفی با پیامدهای بد سلامتی و بی‌ارزش کردن خود همراه است. تفکر مثبت یا منفی می‌تواند بر نحوه برخورد با یک موقعیت، تجربه فرد و پیش‌بینی او از یک نتیجه تأثیر بگذارد و در نتیجه تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد داشته باشد. تفکر مثبت در طول زندگی به دست می‌آید و چون آموخته می‌شود، می‌توان آن را در طول زمان اصلاح و تقویت کرد. مثبت اندیشی با افزایش سلامت روان مرتبط است، در حالی که تفکر منفی می‌تواند سلامت روان افراد را کاهش دهد (اندرسون و بخت، ۲۰۱۹). شفقت خود با کمک افکار مثبت سبب می‌شود افکار منفی و رفتارهای خود آسیب‌زننده کاهش یافته و احساس کمک کردن به خود در جهت رفع مشکلات افزایش یابد؛ بنابراین میان شفقت خود و تفکر مثبت ارتباط وجود دارد به گونه‌ای که افزایش هر یک می‌تواند سبب بهبود دیگری شود.

نتیجه به دست آمده برای رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود نشان داد که رابطه غیرمستقیم مثبت و معنی‌داری میان آن‌ها وجود دارد که با نتایج قره‌داغی و باقرزاده (۱۳۹۷) و کارینگ و بیلمن (۲۰۱۹) همسویی وجود دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان این‌گونه بیان داشت که ذهن آگاهی سبب گسترش افکار مثبت، کاهش هیجانات در موقعیت‌های تنش‌زا و مهربانی با خود می‌شود. مثبت‌نگری می‌تواند باعث سازگاری روانی بیشتر افراد با محیط شده و ضمن بهبود سلامت روان، می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی افراد بیانجامد (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین داشتن افکار مثبت بر ادراک و توانایی افراد برای مقابله با یک تجربه تهدید کننده تأثیر می‌گذارد (اندرسون و بخت، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان می‌تواند فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجانات را بهبود بخشد و شفقت خود هم سبب توجه آگاهانه نسبت به رنج، آگاهی از تأثیرگذاری آن و درک شناختی و هیجانی از مسائل باهدف التیام بخشیدن به آن‌ها می‌شود؛ بنابراین در جمع‌بندی نتایج مطرح شده و با توجه به ارتباط این چهار متغیر با یکدیگر می‌توان گفت که تفکر مثبت تحت تأثیر ذهن-آگاهی بوده و تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود به‌عنوان دو عامل میانجی در این تأثیرگذاری نقش مثبتی در میان جامعه دانشجویان ایفا می‌کند همچنین باعث افزایش کیفیت سلامت روان در آنان نیز خواهند شد. این پژوهش در دانشجویان دانشگاه‌های قزوین انجام شد، بنابراین نتایج این مطالعه به سایر گروه‌ها و جمعیت‌ها با خصوصیات کاملاً متفاوت قابل تعمیم نیست. در نهایت با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود با برگزاری کارگاه‌های آموزشی اهمیت ذهن آگاهی در زندگی، آشنایی با مفاهیم تفکر، مثبت‌اندیشی و راه‌های ارتقاء آن، درک، تنظیم و کنترل هیجانات مثبت و منفی و شفقت‌ورزی نسبت به خود و عوارض مسائلی چون منفی‌نگری و عدم کنترل هیجانی به دانشجویان آموزش داده شود.

۲۰۰..... رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از دانشجویان گرامی شرکت‌کننده و همه عزیزانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند قدردانی می‌نمایم.

منابع

- تمنایی فر، شیما، اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر، میرزایی، مصلح و سلیمانی، مهدی. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی. *مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایران*. ۱۲ (۴۷): ۳۲۱-۳۲۹.
- خطیبی، مینا و یوسفی، فریده. (۱۳۹۹). رابطه ذهن‌آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دانشجویان: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *فصلنامه پژوهشی زن و جامعه*. ۱۱(۱): ۲۱۹-۲۴۰.
- سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی در بین مردم. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۲(۹): ۲۳-۴۰.
- شفیعی، ایران، بهرامی، هادی و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر تنظیم شناختی هیجان و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی*. ۱۳(۴۷): ۲۳-۴۰.
- ظفری، شقایق و خادمی اشکذری، ملوک. (۱۳۹۹). بررسی مدل ساختاری نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان. *مجله علوم روانشناختی*. ۱۹(۸۷): ۳۲۱-۳۲۸.
- فروغی، علی اکبر، آذر، غزاله، پرویزی فرد، علی اکبر، خانجانی، سجاد و صادقی، خیراله. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساوتهمتون. *مجله روان‌شناسی بالینی*. ۱۱(۲): ۳۳-۳۹.
- قره‌داغی، علی و باقرزاده احمدآباد، مریم. (۱۳۹۷). نقش ذهن‌آگاهی، شفقت بر خود و تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۱۳(۵۲): ۱۶۹-

یزدان بخش، کامران؛ کرمی، جهانگیر و دریکوند، فتانه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر تنظیم شناختی هیجان دختران دانش‌آموز قلدر. *مجله مطالعات روانشناختی*. ۱۶(۱): ۱۰۷-۱۲۳.

Anderson, D. M., & Bekhet, A. (2019). Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1): 65-69.

Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10(6):1169-80.

Chang, Sh., Shu, Y., Wang, Ch., & Chen, M. (2020). Cyber-entrepreneurship as an innovative orientation: Does positive thinking moderate the relationship between cyber-entrepreneurial self-efficacy and cyber-entrepreneurial intentions in Non-IT students. *Computers in Human Behavior*, 107 (2): 1-8.

Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders*. 212:93-100.

Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2003). Preparatory Data Analysis. *Handbook of Psychology*
doi:10.1002/0471264385.wei0205

Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2):90-103.

Foroughi, A., Azar, Gh., parvizifard, A., Khanjani, S., & Sadeghi, Kh. (2019). Psychometric properties of the persian version of the southampton mindfulness questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 11(2): 33-39.
[Text in Persian]

۲۰۲ رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی...

- Ghardaghi, A., & Bagherzadeh Ahmadabad, M. (2018). The role of mindfulness, self-compassion and cognitive emotion regulation in prediction of marital satisfaction. *Journal of Modern Psychological Research*, 13(52): 169-197. [Text in Persian]
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking skills and creativity*, doi: 10.1016/j.tsc.2020.100689
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and non-reactivity. *Mindfulness*, 10(2), 366–375. doi:10.1007/s12671-018-0981-5
- Karing, C., & Beelmann, A. (2019). Cognitive emotional regulation strategies: Potential mediators in the relationship between mindfulness, emotional exhaustion, and satisfaction? *Mindfulness*, 10(3):459-68.
- Khatibi, M., & Yousefi, F. (2020). The relationship between students' mindfulness and social behavior: the mediating role of cognitive emotion regulation strategies, *Quarterly Journal of Woman & Society*, 11(1): 219-240. [Text in Persian]
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L.-G., Sköld, C., Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire—reliability and factor structure: A Swedish Version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291–303. doi:10.1080/16506073.2011.580367
- Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 51(4):646-58.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 10(3): 1-10.
- Malik, S., & Perveen, A. (2021). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-021-01906-1
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

- Nieto, M. T., Rey Peña, L., Álvarez, N (2020). Validation of the Spanish Version of the cognitive emotion regulation questionnaire in adolescents. *Psicothema*. DOI: 10.7334/psicothema2019.156
- Sajjadian, I. (2015). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in People. *Journal of Research in Cognitive and Behavioral Science*, 2(9): 23-40. [Text in Persian]
- Shafiee, I., Bahrami, H& Hatami, H. (2019). The effectiveness of positive thinking training on cognitive regulation of emotion and academic procrastination in students. *Journal of Research in Educational Science*, 13 (47): 23-40. [Text in Persian]
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3):434-45.
- Tamannaefar, Sh., Asgharnezhad Farid, A., Mirzaee, M., & Soleimani, M. (2015). Psychometric characteristics of Five Facet Mindfulness Questionnaire, *Developmental Psychology*, 12(47): 321-329. [Text in Persian]
- Van der Gucht, K., Takano, K., Labarque, V., Vandenabeele, K., Nolf, N., Kuylen, S., Raes, F. (2017). A mindfulness-based intervention for adolescents and young adults after cancer treatment: effects on quality of life, emotional distress, and cognitive vulnerability. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 6(2), 307–317. doi:10.1089/jayao.2016.0070
- Yazdanbakhsh, K., Karami, J., & Derikvand, F. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on cognitive emotion regulation in bullying girl students. *Psychological Studies*, 16(1): 108-122. [Text in Persian]
- Zafari, Sh., & Khademi Eshkezari, M. (2020). The structural model of the role of cognitive emotion regulation strategies, mindfulness and perfectionism in predicting emotional problems in students. *Journal of Psychological Science*, 19(87): 321-328. [Text in Persian]





The Relationship between Mindfulness and Positive Thinking: Mediating Roles of Emotional Regulation and Self-Compassion

Zahra Ghadiri¹; Alireza Kakavand^{*2}; Mohammad Reza Jalali³; Farhad Shirmohammadi⁴

Abstract

The aim of this study was to evaluate the fit of the model of the relationship between mindfulness and positive thinking through the mediation of emotional regulation and self-compassion in students. The study population included all students studying in Qazvin universities, from which 200 students were selected using the available sampling method. Participants in the study responded to four scales including: Baer et al Five Facet Mindfulness Questionnaire, Ingram and Wisnicki Automatic Thoughts Questionnaire - Positive, Garnefski et al Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Neff Self-Compassion Questionnaire. Data were analyzed using structural equation modeling. The results of fitness indices indicated the fit of the proposed model. The path coefficients of the proposed model showed that there was a positive and significant relationship between mindfulness and cognitive emotion regulation, between mindfulness and positive thinking, between mindfulness and self-compassion. There was also a significant positive relationship between the two variables of mindfulness and positive thinking mediated by cognitive emotion regulation and compassion. Findings showed the importance of mindfulness as one of the characteristics and psychological skills on students' positive thinking mediated by cognitive emotion regulation and compassion.

Keywords: Cognitive emotion regulation, mindfulness, positive thinking, self-compassion.

¹M.A. in Psychology, Faculty of social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. za_ghadiri@yahoo.com

^{2*} Corresponding Author: Associate Professor of Psychology, Faculty of social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. ar.kakavand@soc.ikiu.ac.ir

³ Assistant Professor of Psychology, Faculty of social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. jalali@ikiu.ac.ir

⁴ M.A. in Psychology, Faculty of social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. shirmohamady1990@gmail.com