

## رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در بیماران با تشخیص اختلال افسردگی مزمن

زهرا حدادی<sup>۱</sup>، سارا پاشنگ<sup>۲</sup>، مرضیه غلامی توران پشتی<sup>۳</sup>

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در بیماران با تشخیص اختلال افسردگی مزمن صورت پذیرفت. این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه بیماران با تشخیص افسردگی مزمن بستری در مراکز نگهداری بیماران روانی مزمن شهرستان ملارد شهر تهران در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی از بین بیماران ۱۲۰ نفر انتخاب شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام توسط نرم افزار SPSS-21 استفاده گردید. یافته ها نشان داد بین مجموع ۵ عامل ذهن آگاهی و نمره کل این مؤلفه باهمه متغیرهای پیش بین (انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی) در سطح (۰/۰۰۱) رابطه معناداری وجود دارد. بالاترین سطح همبستگی در مؤلفه انعطاف پذیری شناختی با خرده مقیاس غیر قضاوتی بودن (۰/۳۵۱) و ذهن آگاهی کلی (۰/۳۶۷) بود. در مؤلفه تنظیم شناختی هیجان با خرده مقیاس توصیف (۰/۴۳۱) و ذهن آگاهی کلی (۰/۵۱۳). بالاترین سطح همبستگی را نشان داد. در بهزیستی روان شناختی با خرده مقیاس غیر قضاوتی بودن (۰/۳۶۵) و ذهن آگاهی کلی (۰/۵۴۴). بالاترین سطح همبستگی را نشان داد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که سه مؤلفه انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی قادرند ۵۴ درصد ( $R^2=0/541$ ) از ذهن آگاهی را در بیماران با تشخیص افسردگی مزمن را تبیین کنند. سهم تفکیکی هر یک نیز به ترتیب برابر با ۰/۱۹۸، ۰/۱۸۷ و ۰/۱۵۶ بود. نتیجه کلی نشان داد که انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی تبیین معناداری از ذهن آگاهی ارائه می دهند. درواقع این سه مؤلفه قادر اند ذهن آگاهی را در بیماران با تشخیص افسردگی مزمن به گونه معنادار تبیین و پیش بینی کنند.

**کلمات کلیدی:** انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان شناختی، ذهن آگاهی، افسردگی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول) monahadadi73@gmail.com

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

<sup>۳</sup> استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

## مقدمه

از جمله مهم ترین اولویتهای بهداشتی در دنیای امروز مسئله افسردگی می باشد که به عنوان یکی از رایج ترین بیماری های روان شناختی است که حرفه های سلامت روانی با آن مواجه هستند، به طوری که امروزه افسردگی را سرماخوردگی روانی می دانند و بر اساس برآورد سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۲۰، پس از بیماری های قلبی و عروقی، دومین بیماری تهدید کننده سلامت و حیات انسان در سراسر جهان خواهد بود (مانگ و همکاران، ۲۰۲۰). با عمق یافتن و مزمن شدن افسردگی علائم بیشتری اضافه می شود. این علائم شامل تغییرات هیجانی فزون تر (احساس غمگینی و ناامیدی مفرط)، تغییرات شناختی (اشکال در حافظه و مشکلات تمرکزی)، تغییرات در رفتار و انگیزش (احساس بی قراری و کندی، کاهش علاقه به فعالیت های اجتماعی و تفریحی) و تغییرات جسمی (خواب، خوردن و جنسی) است (بائومن، ۲۰۲۰).

در DSM-5 (انجمن روان پزشکی آمریکا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳) تشخیص مزمن بودن افسردگی، بر اساس دو اختلال افسردگی عمده مزمن و افسرده خویی است که در اختلال افسردگی مداوم تبیین می شود. بر این اساس، بیمار با نشانه های افسردگی اساسی، به عنوان نوع حاد افسردگی و نیز با علائم با شدت کمتر در افسرده خویی، بسته به طولانی شدن دوره بیماری (حداقل دو سال در بزرگسالان و یک سال در کودکان و نوجوانان)، تشخیص مزمن شدن افسردگی را دریافت می کند ولی آنچه مهم است عواملی است که در ایجاد افسردگی مزمن، به عنوان عوامل تداوم بخش افسردگی، به آن ها کمتر توجه شده و موجب مقاومت در درمان آن می شود (براون و ریان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸؛ فریک و همکاران، ۲۰۲۱). این موضوع در شرایطی است که در مطالعات متعددی به شناسایی عوامل آسیب پذیری هر یک از اختلالات افسردگی توجه شده و به عواملی که موجب مزمن بودن افسردگی را فراهم می کند، کمتر پرداخته شده است (استرومایر و همکاران، ۲۰۲۱).

مؤلفه های متعددی برای درمان در اختلال افسردگی وجود دارد؛ اما گرایش بیشتر افراد به رویکردهای روان شناختی از یک طرف و به چالش کشیده شدن درمان های کلاسیک گذشته از طرف دیگر، زمینه را برای پیدایش الگوهای جدیدی همانند ذهن آگاهی فراهم و تحول بزرگی در حل این مشکلات ایجاد شده است (رینگسینگ و همکاران، ۲۰۲۱) به نحوی که ذهن آگاهی باعث کیفیت زندگی بهتر، لذت بردن از زندگی و کاهش افسردگی و خشم می شود و نقش مهمی در کاهش نشانه های کوتاه مدت و بلند مدت خلق افسرده دارد (گودفرین و وانهرنیگن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰؛ سرابادانی و همکاران، ۲۰۲۱).

تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می کنند؛ (۱) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال (۲) قصد یا هدفمندی، که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می کند و (۳) نگرش، که نحوه ی توجه کردن فرد را نشان می دهد، یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد؛ نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ دهنده بودن (لوبرتو و همکاران، ۲۰۲۰) است. بر این اساس ذهن آگاهی یک ارتباط متفاوت با افکار ارائه می دهد. تأکید این روش بر آن نیست که رویدادهای موافق و مخالف با افکار جمع آوری شود و یا به آن پاسخ داده شود بلکه تأکید بر مقاومت افراد در مقابل افکار منفی است که با ذهن متمایز و با توجه و تمرکز بیشتر صورت می گیرد. بنابراین آموزش ذهن آگاهی به افراد می آموزد چگونه مهارت های عاداتی واقع در موتور مرکزی را از حالت نیرومندی خارج و منابع پردازش اطلاعات را به طرف اهداف خنثی مانند تنفس یا حس لحظه متوجه کرده و شرایط را برای تغییر آماده نمایند. لذا به کار گرفتن مجدد توجه به این شیوه، از افزایش یا ماندگاری افسردگی جلوگیری می کند و چرخه های پردازش معیوب کمتر در دسترس قرار می گیرند از این دیدگاه شانس گسترش یا سماحت افسردگی کاهش می یابد (استرومایر و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از متغیرهای روان شناختی مرتبط با افسردگی و ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی است. به عبارتی توانایی تغییر آماه- های شناختی به منظور سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی انعطاف پذیری شناختی است (دنيس و واندروال، ۲۰۱۰). درواقع سبک شناختی غیر انعطاف پذیر ویژه افسردگی، باعث تقویت حالات افسردگی از طریق ایجاد سوگیری

<sup>1</sup> American Psychiatric Association

<sup>2</sup> Brown, K.W., Ryan, R.M.

<sup>3</sup> Godfrin, K.A., Van Heeringen, C.



در پذیرش خودکار افکار ناکارآمد می‌شود. در نتیجه، آموزش بیماران افسرده برای تفکر انعطاف‌پذیر از طریق چالش افکار ناکارآمد باعث کاهش خلق افسرده می‌شود (موری، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری شناختی یکی از عوامل عمده در رهایی از فشار روانی بیماران با افسردگی مزمن باشد که ذهن آگاهی با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در افراد افسرده موجب کاهش خلق افسرده می‌شود. در این راستا، پژوهش‌ها همبستگی بین ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و افسردگی را مورد تأیید قرار داده‌اند (یوسفی افراشته و حسنی، ۲۰۲۲؛ وین و همکاران، ۲۰۲۱؛ عسگری زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

تنظیم شناختی هیجان از جمله مؤلفه‌های دیگری است که در ارتباط با افسردگی و ذهن آگاهی مطرح است. گرانفسکی و کرایج<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را کنش‌هایی می‌نامند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و یا اتفاقات ناگوار است (فاسینگر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). ۹ راهبرد متفاوت تنظیم شناختی عبارتند از: سرزنش خود، پذیرش، توجه مثبت مجدد، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوار فکری، فاجعه انگاری، سرزنش دیگری و دیدگاه گیری. به نظر می‌رسد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در تعامل با نا گوئی خلقی که به عنوان ناتوانی در پردازش شناخت‌ها و تنظیم هیجان‌ها تعریف می‌شوند، مشکلات بیماران مبتلایه افسردگی مزمن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (چن و همکاران، ۲۰۲۳).

ذهن آگاهی و بهبود هیجان‌های متعاقب آن، منجر به ارتقاء توانایی فرد برای نظم جوئی هیجان‌ها و بهبود عملکرد کلی می‌شود و به فرد اجازه می‌دهد تا به جای تلاش برای سرکوبی هیجان و اجتناب از آن‌ها، هیجان‌های خود را بپذیرد (چاتوراچ و سیلواستا، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی با نمرات پایین‌تر در بد تنظیمی هیجان و اجتناب از هیجان مرتبط است. با توجه به چنین یافته‌هایی، به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی می‌تواند با تنظیم شناختی هیجان در افراد افسرده مزمن نیز در ارتباط باشد (مالیک و پروین، ۲۰۲۳).

بهزیستی روان‌شناختی نیز یکی از سازه‌های شایان توجه در حوزه اختلالات افسردگی و مرتبط با ذهن آگاهی است که نخستین بار ریف<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) آن را مطرح کرد. این مدل با نگاه تحولی به توانایی‌های انسان، بهزیستی روانشناسی را متشکل از پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خود پیروی یا خودمختاری می‌داند (هوجمن و میراندا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). یکی از سازه‌های مرتبط که درباره اثر آن بر بهزیستی بحث شده، ذهن آگاهی (لومن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷) است. پژوهش‌های بالینی مانند (کافی، هارتمن، و فریدریکسون، ۲۰۱۰؛ وانگ و همکاران، ۲۰۱۷) نشان داده که ذهن آگاهی می‌تواند به طور مستقیم و نیز غیرمستقیم و از طریق متغیرهای واسطه‌ای، افسردگی را کاهش داده و به افزایش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (دو و همکاران، ۲۰۲۱).

وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد؛ توانایی ما برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی مانند اضطراب و افسردگی افزایش می‌یابد. در نتیجه ما می‌توانیم خود را از الگوهای رفتاری اتوماتیک رها کنیم و از طریق درک و دریافت مجدد دیگر باحالت‌هایی مثل اضطراب و افسردگی کنترل نشویم بلکه می‌توانیم از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کنیم و با هیجانات همراه باشیم و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی خود را افزایش دهیم (کرد و رهبری، ۲۰۱۸).

با توجه به اینکه از یکسو در مراکز شبانه‌روزی بیماران اعصاب و روان مزمن فضا از نظر عاطفی، هیجانی و اجتماعی مشکلات اساسی دارد و اکثر بیماران ساکن در این مراکز از نظر تحول روانی، اجتماعی و شناختی از همسالان خود، که با خانواده زندگی می‌کنند، عقب‌تر هستند (پیت و هوگارد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱) و از سویی دیگر با توجه به اهمیت افسردگی در این بیماران و لزوم روشننگری در خصوص جزئیات روان‌شناختی مرتبط در کنار رفع نیازهای اولیه این قشر جامعه، که به افزایش توانمندی بیشتر این افراد و

<sup>1</sup> Garnefski, N., Kraaij, V

<sup>2</sup> Fassbinder, E.

<sup>3</sup> Ryff, C. D.

<sup>4</sup> Hojman, D. A., & Miranda, Á.

<sup>5</sup> Luhmann, M.

<sup>6</sup> Piet, J., & Hougaard, E.

حضور اثربخش تر آن‌ها در جامعه آینده منجر می‌شود، در این پژوهش درصدد خواهیم بود تا در راستای کاهش نشانه‌های افسردگی مزمن، رابطه ذهن آگاهی را با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران دچار افسردگی مزمن تبیین و بررسی نماییم. لذا از آنجاکه تاکنون پژوهشی که رویکرد ذهن آگاهی را در ارتباط با این مؤلفه‌ها در مبتلایان به اختلال افسردگی مزمن به کار گرفته باشد، انجام نشده است، پژوهش حاضر باهدف پاسخ به این سؤال انجام گردید که آیا بین ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در بیماران با تشخیص اختلال افسردگی مزمن رابطه وجود دارد؟

## روش

طرح مطالعه حاضر توصیفی، از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی بیماران با تشخیص افسردگی مزمن بستری در مراکز نگهداری بیماران روانی مزمن شهرستان ملارد شهر تهران در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود.

نمونه پژوهش، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین بیماران با تشخیص افسردگی مزمن بستری در سه مرکز شبانه‌روزی توان‌بخشی بیماران روانی مزمن آرامش، نور و یگانه (۲۰۰ نفر) انتخاب شد. به این صورت که از بین بیماران مبتلا به افسردگی مزمن که توسط روان‌پزشک و بر اساس ملاک‌های تشخیصی DSM-5 و مصاحبه‌های تشخیصی ساختاریافته<sup>۱</sup> از جمله SCID واجد ملاک‌های افسردگی تشخیص داده شده باشند، به صورت تصادفی و بر اساس فرمول کوکران ۱۳۲ نفر تعیین شد که با احتساب ریزش ۱۲ نفری، ۱۲۰ بیمار انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش اجرا گردید. معیارهای ورود به پژوهش شامل: رضایت و تمایل آگاهانه، دامنه سنی ۵۰-۲۰ سال، حداقل دو سال سابقه بستری، نمره بالاتر از ۳۰ در پرسشنامه افسردگی بک بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل: تشخیص روان‌پزشکی همانند دیگر، داشتن ایده پردازی خودکشی یا اقدام به خودکشی سابقه سوءمصرف مواد، وجود بیماری‌های جسمی که سبب علائم می‌باشند (مانند بدکاری تیروئید) بودند.

**پرسشنامه افسردگی بک<sup>۲</sup> (BDI-II):** این پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای توسط بک، استیر و براون<sup>۳</sup> (۱۹۹۶)، بر طبق مقیاس لیکرت نمره‌ای بین ۰ تا ۳ برای هر ماده تدوین شده است. فنی، بیرشک، عاطف وحید و دابسون<sup>۴</sup> (۱۳۸۴) با اجرای آن در مورد نمونه ۱۹ نفری ایرانی ضریب آلفا را ۰/۹۱، ضریب همبستگی بین دونیمه را ۰/۸۹ و پایایی باز آزمایی به فاصله یک هفته آن را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. کاویانی<sup>۵</sup> (۱۳۸۷) در پژوهش خود ضریب روایی آن را ۰/۷۰، ضریب پایایی ۰/۷۷ و همسانی درونی آن را ۰/۹۱ و بشارت<sup>۶</sup> (۱۳۸۳) ضریب آلفای کرونباخ آن را برای نمونه‌ای از آزمودنی‌های بهنجار و بیمار در دو نوبت با فاصله یک هفته تا ده روز برای سنجش پایایی باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ محاسبه شد. در پژوهش زمستانی و فاضلی نیکو (۱۳۹۸) نیز ضرایب روایی همگرا و آلفای کرونباخ این مقیاس به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی (FFMQ)<sup>۴</sup>:** مقیاس خود سنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۰۶) با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. مؤلفه‌های آن شامل: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن بود (براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷). نمره دهی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از هرگز=۱ تا اغلب=۵) صورت می‌گیرد. دامنه نمرات ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نفوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند،

<sup>۱</sup> Structured Clinical Interview for the DSM (SCID)

<sup>۲</sup> Beck Depression Inventory-II (BDI- II)

<sup>۳</sup> Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K.

<sup>۴</sup> Five fact mindfulness questionnaire

۱۳۹۱). همچنین ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه FFMQ نمونه ایرانی بین  $r=0/57$  (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و  $r=0/84$  (عامل مشاهده) گزارش گردید.

**پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی<sup>۱</sup> (CFI):** توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده و یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است. شیوهی نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی می باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد. الف) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت (سلطانی و همکاران، ۲۰۱۳). دنیس و وندروال (۲۰۱۰) نشان دادند که روایی هم زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک ۲ (BDI-II) برابر با  $0/39$  - و با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین  $0/75$  بود. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب  $0/91$ ،  $0/84$  و  $0/71$  به روش باز آزمایی به ترتیب  $0/81$ ،  $0/75$  و  $0/77$  به دست آوردند. در ایران، شاره و همکاران (۱۳۹۴) ضریب اعتبار باز آزمایی کل مقیاس را  $0/71$  و خرده مقیاس های ادراک کنترل ناپذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب  $0/55$ ،  $0/72$  و  $0/57$  گزارش کرده اند.

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان:** توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است، دارای ۳۶ ماده به صورت لیکرتی پنج درجه ای و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می کند ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه به وسیله گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه  $0/71$  تا  $0/81$  گزارش شده است. در ایران توسط سامانی و صادقی (۲۰۱۱) ضریب آلفا در دامنه  $0/62$  تا  $0/91$  و ضریب باز آزمایی آن در دامنه  $0/79$  تا  $0/88$  گزارش شده است.

**پرسشنامه بهزیستی روان شناختی:** این پرسشنامه که توسط طبسی در سال ۱۳۸۳ با توجه به ویژگی های بومی جامعه ایرانی و با تلفیقی از مؤلفه های بهزیستی روان شناختی و بهزیستی ذهنی ساخته و در جامعه ایرانی هنجاریابی شده است، شامل ۶ خرده مقیاس و یک نمره کلی می باشد. این پرسشنامه شامل ۷۷ سؤال است. همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ سنجیده شده و در کل مقیاس  $0/94$  و در خرده مقیاس ها بین  $0/62$  تا  $0/90$  گزارش شده است. همچنین روش باز آزمایی نشان داده است که ضریب پایایی کل آزمون  $0/76$  و ضریب پایایی خرده آزمون ها بین  $0/67$  تا  $0/73$  قرار دارند (طبسی، ۱۳۸۳؛ به نقل از بی نیاز، ۱۳۸۷).

#### یافته ها

اطلاعات دموگرافیک نمونه های پژوهش بیانگر آن است که نمونه ای کلی تحقیق شامل ۱۲۰ بیمار است که در دامنه سنی (۵۰- ۲۰ سال) قرار داشتند. نوع پذیرش این افراد در سه طبقه مجهول با ۵۵ نفر، یارانه با ۶۰ نفر و بیمار با پذیرش آزاد به تعداد ۵ نفر بود. بیشترین فراوانی گروه سنی در دامنه ۴۲-۳۵ سال با فراوانی ۴۰ (۳۳،۳۳ درصد) می باشد. همین طور نمونه در سطح تحصیلات بالا، دارای سیکل با ۴۵ نفر (۳۷،۵ درصد) در مؤلفه سابقه بستری ۵۵ نفر ۴-۳ سال (۴۵،۸۳ درصد) در مراکز بیماراران روانی مزمن بستری بوده اند. در وضعیت تأهل؛ ۶۴،۱۷ درصد افراد نمونه مجرد، ۱۰،۸۳ درصد متأهل و ۲۵ درصد مطلقه بودند. ۹۱،۳۳ درصد از گروه نمونه هیچ گونه دوره آموزشی خاصی ندیده بودند. ۷۲،۵ درصد این افراد سابقه اختلال در اعضای خانواده را گزارش کرده اند. اکثر گروه نمونه با ۴۴،۱۷ درصد در گروه با وضعیت اقتصادی متوسط قرار داشتند. زمان شروع ۶۶،۶۷ درصد افراد نیز از دوره نوجوانی بوده است. در خصوص وضعیت اشتغال، بیشترین فراوانی با ۹۷،۵ درصد مربوط به بیکاری است. در ادامه خلاصه شاخص های آماری نمرات آزمودنی ها در هریک از متغیرها ارائه شده است.

<sup>1</sup> Cognitive flexibility Inventory



## جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیرها / شاخص آماری | حداقل | حداکثر | میانگین | انحراف معیار |
|----------------------|-------|--------|---------|--------------|
| ذهن آگاهی            | ۸     | ۳۴     | ۱۸/۳۳   | ۸/۶۷         |
| مشاهده               | ۸     | ۳۴     | ۱۸/۳۳   | ۸/۶۷         |
| عمل توأم با آگاهی    | ۱۰    | ۳۵     | ۲۱/۳۰   | ۸/۸۷         |
| غیر قضاوتی بودن      | ۱۰    | ۳۵     | ۱۷/۳۰   | ۸/۰۲         |
| توصیف                | ۷     | ۳۵     | ۱۹/۳۴   | ۸/۳۱         |
| غیر واکنشی بودن      | ۷     | ۳۳     | ۲۱/۱۲   | ۸/۷۶         |
| نمره کلی ذهن آگاهی   | ۵۰    | ۱۶۸    | ۹۹/۹۳   | ۴۰/۰۳        |
| انعطاف پذیری شناختی  | ۲۲    | ۱۳۸    | ۷۱/۳۴   | ۴۵/۲۳        |
| تنظیم شناختی هیجان   | ۳۰    | ۱۰۰    | ۷۰/۲۱   | ۲۲/۴۵        |
| بهزیستی روان شناختی  | ۳۰    | ۱۰۱    | ۷۳/۴۵   | ۱۹/۷۸        |

در تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش، به دنبال آگاهی از رابطه ی بین متغیرها هستیم. لذا در ادامه ماهیت و قوت ارتباط مابین چنین متغیرهایی را با تجزیه و تحلیل گرایش و همبستگی بررسی شده است. جهت بررسی میزان و تبیین رابطه ی مؤلفه های ذهن آگاهی با بهزیستی روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی از روش همبستگی استفاده گردید که نتایج حاصل از روش در جدول ۲ ارائه گردیده است.

## جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیرها / شاخص آماری | حداقل | حداکثر | میانگین | انحراف معیار |
|----------------------|-------|--------|---------|--------------|
| ذهن آگاهی            | ۸     | ۳۴     | ۱۸/۳۳   | ۸/۶۷         |
| مشاهده               | ۸     | ۳۴     | ۱۸/۳۳   | ۸/۶۷         |
| عمل توأم با آگاهی    | ۱۰    | ۳۵     | ۲۱/۳۰   | ۸/۸۷         |
| غیر قضاوتی بودن      | ۱۰    | ۳۵     | ۱۷/۳۰   | ۸/۰۲         |
| توصیف                | ۷     | ۳۵     | ۱۹/۳۴   | ۸/۳۱         |
| غیر واکنشی بودن      | ۷     | ۳۳     | ۲۱/۱۲   | ۸/۷۶         |
| نمره کلی ذهن آگاهی   | ۵۰    | ۱۶۸    | ۹۹/۹۳   | ۴۰/۰۳        |
| انعطاف پذیری شناختی  | ۲۲    | ۱۳۸    | ۷۱/۳۴   | ۴۵/۲۳        |
| تنظیم شناختی هیجان   | ۳۰    | ۱۰۰    | ۷۰/۲۱   | ۲۲/۴۵        |
| بهزیستی روان شناختی  | ۳۰    | ۱۰۱    | ۷۳/۴۵   | ۱۹/۷۸        |

همان گونه که در جدول ۲ گزارش شده است، بین مجموع ۵ عامل ذهن آگاهی و نمره کل این مؤلفه باهمه متغیرهای پیش بین (انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی) در سطح (۰/۰۰۱) رابطه معناداری به دست آمد. بالاترین سطح همبستگی در مؤلفه انعطاف پذیری شناختی با خرده مقیاس غیر قضاوتی بودن (۰/۳۵۱) و ذهن آگاهی کلی (۰/۳۶۷) بود. همچنین در مؤلفه تنظیم شناختی هیجان با خرده مقیاس توصیف (۰/۴۳۱) و ذهن آگاهی کلی (۰/۵۱۳). بالاترین



سطح همبستگی را نشان داد. و نیز در مؤلفه بهزیستی روان شناختی با خرده مقیاس غیر قضاوتی بودن (۰/۳۶۵) و ذهن آگاهی کلی (۰/۵۴۴). بالاترین سطح همبستگی را نشان داد.

در ادامه جهت بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی در پیش بینی ذهن گاهی تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام ارائه شده است. در این راستا ابتدا جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کالموگروف اسمیرنوف نحوه پارامتریک بودن یا ناپارامتریک بودن داده ها مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۳. آزمون کالموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمالیتی داده ها، آزمون استقلال خطاها و شاخص های خطی بودن

| متغیر               | آزمون کالموگروف - اسمیرنوف |         |       |       |               |           | شاخص های خطی بودن مدل |
|---------------------|----------------------------|---------|-------|-------|---------------|-----------|-----------------------|
|                     | تعداد                      | میانگین | Z     | sig   | Durbin-Watson | Tolerance | VIF                   |
| انعطاف پذیری شناختی | ۱۲۰                        | ۴/۲۳۱   | ۱/۱۱۷ | ۰/۱۴۷ | ۲/۰۳۵         | ۶/۶۵۴     | ۰/۷۶۸                 |
| تنظیم شناختی هیجان  | ۱۲۰                        | ۳/۱۲۰   | ۱/۰۹۰ | ۰/۱۷۳ | ۱/۹۱۳         | ۱۳/۸۷۶    | ۰/۵۵۶                 |
| بهزیستی روان شناختی | ۱۲۰                        | ۳/۶۷۳   | ۱/۷۶۰ | ۰/۱۲۱ | ۲/۳۴۱         | ۷/۴۵۱     | ۰/۷۲۱                 |

با توجه به نتایج معیار تصمیم (P-Value) که این مقدار بیشتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است. بنابراین دلیلی برای رد این فرض که نمونه مورد نظر از توزیع نرمال به دست آمده است وجود ندارد. به این معنا متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار است. آزمون استقلال خطاهای دوربین واتسون نیز بیانگر عدم وجود خودهمبستگی می باشد که حالت مطلوب در فرضیات اصلی مربوط به باقیمانده ها در تحلیل رگرسیون می باشد. درواقع آماره در بازه ۱،۵ تا ۲،۵ قرار گرفته است که فرض صفر آزمون (عدم همبستگی بین خطاها) پذیرفته می شود. همچنین شاخص های تولرانس و VIF نشان می دهند که بین متغیرهای پیش بین هم خطی چندگانه وجود ندارد. درواقع هریک می توانند نقش مستقلی در تبیین پراکندگی نمرات ذهن آگاهی داشته باشند.

در ادامه در راستای بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی در پیش بینی ذهن گاهی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده گردید.

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام در پیش بینی ذهن آگاهی بر اساس مؤلفه های پیش بین

| مدل              | (SS)مجموع مجذورات | df(درجه آزادی) | MS      | F                  | P       |
|------------------|-------------------|----------------|---------|--------------------|---------|
| رگرسیون          | ۳۶۷/۴۵۳           | ۱              | ۳۶۷/۴۵۳ | ۱۲/۰۹۸             | ۰/۰۰۶   |
| باقی مانده       | ۸۷۹/۴۵۶           | ۱۱۹            | ۱۹/۷۶۰  |                    |         |
| کل               | ۱۲۴۶/۹۰۹          | ۱۲۰            |         |                    |         |
| متغیرهای پیش بین | R                 | R <sup>2</sup> | ARS     | ضرایب غیراستاندارد | T(p)    |
|                  |                   |                |         | Beta               |         |
| مقدار ثابت       |                   |                |         | ۰/۷۸۸              | ۰/۱۶۰   |
|                  |                   |                |         | ۱/۹۳۵              | (۰/۷۶۸) |
|                  |                   |                |         | ۴                  |         |

|                  |       |       |       |       |       |       |   |                                                                            |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|----------------------------------------------------------------------------|
| ۲/۲۳۱<br>(۰/۰۰۵) | ۰/۴۲۵ | ۰/۲۴۰ | ۰/۰۷۵ | ۰/۱۷۶ | ۰/۱۹۸ | ۰/۴۴۶ | ۱ | انعطاف پذیری<br>شناختی                                                     |
| ۴/۲۲۳<br>(۰/۰۰۳) | ۰/۴۲۵ | ۰/۲۴۰ | ۰/۰۷۵ | ۰/۱۷۳ | ۰/۳۸۵ | ۰/۶۲۱ | ۲ | انعطاف پذیری<br>شناختی * تنظیم<br>شناختی هیجان                             |
| ۳/۲۴۵<br>(۰/۰۰۴) | ۰/۴۲۵ | ۰/۲۴۰ | ۰/۰۷۵ | ۰/۱۸۰ | ۰/۵۴۱ | ۰/۷۳۶ | ۳ | انعطاف پذیری<br>شناختی * تنظیم<br>شناختی هیجان<br>* بهزیستی<br>روان شناختی |

بررسی جدول (۴) نشان می‌دهد که مقدار  $F(۱۲/۰۹۸)$  با درجه آزادی ۱ و ۱۱۹ به لحاظ آماری معنادار است که این امر بیانگر این است که انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی تبیین معناداری از ذهن آگاهی ارائه می‌دهند. درواقع نسبت مقدار  $F$  بیانگر ارتباط این متغیرها با ذهن آگاهی (۰/۰۰۱) است. آزمون تحلیل واریانس نشان می‌دهد که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. بنابراین متغیرهای پیش‌بین پژوهش از قدرت تبیین مناسب برخوردار بوده و قادر است به خوبی میزان تغییرات واریانس متغیر ملاک (ذهن آگاهی) را توضیح دهد. اطلاعات مربوط به ضریب تعیین و نسبت‌های حاصل از تحلیل رگرسیون انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی نشان می‌دهد که این سه مؤلفه باهم قادرند ۵۴ درصد ( $R^2=۰/۵۴۱$ ) از ذهن آگاهی را در بیماران با تشخیص افسردگی مزمن را تبیین کنند. به نحوی که مدل اول «انعطاف‌پذیری شناختی» ۱۹ درصد ( $R^2=۰/۱۹۸$ )، با ورود متغیر «تنظیم شناختی هیجان» در مدل دوم؛ مقدار واریانس تبیین شده به ۳۸ درصد ( $R^2=۰/۳۸۵$ ) و در نهایت با ورود متغیر «بهزیستی روان شناختی» در مدل سوم؛ مقدار واریانس تبیین شده به ۵۴ درصد ( $R^2=۰/۵۴۱$ ) رسید. بالاترین میزان تبیین نیز مربوط به بهزیستی روان شناختی بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین مجموع پنج عامل ذهن آگاهی و نمره کل این مؤلفه با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و بهزیستی روان شناختی به گونه‌ای معنادار ذهن آگاهی را در بیماران افسرده مزمن پیش‌بینی می‌کند. این نتایج همسو با یافته‌های دو و همکاران (۲۰۲۱) و کرد و رهبری (۲۰۱۸) و بائر و همکاران (۲۰۱۴) بود. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت افزایش ذهن آگاهی با کاهش نشانه‌های منفی روان شناختی و عاطفه منفی و در نتیجه افزایش رضایت از زندگی، شادی و خوش‌بینی و بهزیستی روان شناختی همراه است. از بین عامل‌های ذهن آگاهی عامل توصیف و عمل توأم با هوشیاری با بهزیستی روان شناختی همبستگی‌های مثبت و معنادار نشان دادند. عامل توصیف بالاترین همبستگی را با نمره کل بهزیستی روان شناختی نشان داده است که این نتیجه با نتیجه بائر و همکاران (۲۰۱۴) همسو است. از بین پنج عامل ذهن آگاهی تنها عامل مشاهده با نمره کل بهزیستی همبستگی معنادار به دست نداده است. این نتیجه منطبق با نتیجه‌ای است که بائر و همکاران (۲۰۰۸) به دست آوردند. در پژوهش آن‌ها همبستگی عامل مشاهده و بهزیستی در دو گروه دانشجویان و افراد با تحصیلات بالا معنادار به دست نیامد ولی این همبستگی در گروه باتجربه مدیتیشن معنادار گردید. به همین دلیل بائر و همکاران (۲۰۰۸) معتقدند که تمایل به توجه به محرک‌های بیرونی و درونی به طور قوی تنها در گروه باتجربه مدیتیشن با بهزیستی در ارتباط است نه در گروه‌های دیگر. کارمودی و بائر (۲۰۰۷) معتقدند که انجام تمرینات ذهن آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روان شناختی، کاهش استرس و نشان‌های روان شناختی می‌شود. درواقع ذهن



آگاهی می تواند به طور مستقیم و نیز غیرمستقیم و از طریق متغیرهای واسطه ای، افسردگی را کاهش داده و به افزایش بهزیستی روان شناختی منجر شود. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (استاتز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین پنج عامل ذهن آگاهی و نمره کل این مؤلفه با انعطاف پذیری شناختی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و انعطاف پذیری شناختی به گونه ای معنادار ذهن آگاهی را در بیماران افسرده مزمن پیش بینی می کند. این نتایج همسو با نتایج یوسفی افراشته و حسنی (۲۰۲۲)، وین و همکاران (۲۰۲۱)، عسگری زاده و همکاران (۱۴۰۲) بود. در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت به نظر می رسد انعطاف پذیری شناختی یکی از عوامل عمده در رهایی از فشار روانی بیماران با افسردگی مزمن باشد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش انعطاف پذیری شناختی در افراد افسرده موجب کاهش خلق افسرده می شود. توضیح اینکه، افسردگی، اختلالی است که فقدان انعطاف پذیری ویژگی بارز آن است (سینوت و همکاران، ۲۰۲۰).

ذهن آگاهی جهت افزایش عاطفه مثبت، انعطاف پذیری شناختی و مهارت های ذهن آگاهی افراد افسرده از اثربخشی لازم برخوردار است. از آنجائی که بخشی از مشکل انعطاف ناپذیری و عاطفه منفی افراد افسرده در عواملی چون عدم حضور ذهن آگاهانه در مکان و زمان نهفته است، لذا ارتقاء ذهن آگاهی گامی مهم در جلوگیری از خود انتقادی و افزایش عاطفه مثبت است. به طوری که افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه های مثبت ذهن آگاهی است و باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت های روان شناختی مثبت و موجب بهبود قابلیت فردی در جهت فعالیت های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت ها می شود (موفی بینر و سوار، ۲۰۲۰).

و در نهایت اینکه نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین مجموع پنج عامل ذهن آگاهی و نمره کل این مؤلفه با تنظیم شناختی هیجان رابطه مثبت معنادار وجود دارد و تنظیم شناختی هیجان به گونه ای معنادار ذهن آگاهی را در بیماران افسرده مزمن پیش بینی می کند. این نتایج همسو با یافته های مالیک و پروین (۲۰۲۳)، چاتوراج و سیلواستا (۲۰۲۲) و چن و همکاران (۲۰۲۳) بود.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت ذهن آگاهی این امکان را برای فرد فراهم می سازد تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی بتوانند هیجان را مدیریت و در نتیجه مشکلات بین شخصی کمتری را تجربه نمایند (کوله، وینسنت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). درواقع ذهن آگاهی و بهبود هیجان های متعاقب آن، منجر به ارتقاء توانائی فرد برای نظم جوئی هیجان ها و بهبود عملکرد کلی می شود و به فرد اجازه می دهد تا به جای تلاش برای سرکوبی هیجان و اجتناب از آن ها، هیجان های خود را بپذیرد (هو، کیم، لی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). پژوهش ها نشان دادند که ذهن آگاهی با نمرات پایین تر در بد تنظیمی هیجان و اجتناب از هیجان مرتبط است. با توجه به چنین یافته هایی، به نظر می رسد که ذهن آگاهی می تواند با تنظیم شناختی هیجان در افراد افسرده مزمن نیز در ارتباط باشد.

ذهن آگاهی این امکان را برای فرد فراهم می سازد تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی بتوانند هیجان ها را مدیریت و در نتیجه مشکلات بین شخصی کمتری را تجربه کنند؛ و از طرفی مدیریت تنظیم شناختی هیجان سبب قدرت سازمان دهی و سازگاری فرد در موقعیت های تحریک کننده می شود. توانایی تنظیم هیجانات نه تنها مهارت های اجتماعی بلکه کیفیت روابط بین شخصی و بهزیستی روان شناختی و جسمانی فرد را بهبود می بخشد. این عوامل نه تنها رفتار اجتماعی را شکل می دهد بلکه بر احساس فرد از خود و دیگران نیز تأثیر می گذارند. درواقع مکانیسم اثربخشی به این صورت است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ها به افراد کمک می کند تا برانگیختگی ها و هیجان های منفی را تنظیم نمایند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال های روانی رابطه مستقیم دارد. به طور کلی می توان چنین مطرح ساخت که تأثیرپذیری ذهن آگاهی در

<sup>1</sup> Statz, A.

<sup>2</sup> Colle, K. F. F., Vincent, A

<sup>3</sup> Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H.

افزایش عاطفه مثبت از انعطاف پذیری روان شناختی و مؤلفه های بهزیستی روان شناختی و تنظیم هیجان به جهت ارتباط و اثربخشی مستقیم این مؤلفه ها افسردگی به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد با تفکر و تأمل پاسخ دهد و آن ها را در شناخت، مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر سازد. بررسی حاضر نمایانگر پیش بینی پذیری ذهن آگاهی افزایش یافته بر اساس بهزیستی روان شناختی بود چراکه در نتیجه ی افزایش بهزیستی، اضطراب، افسردگی، عاطفه ی منفی و نشانه های روان شناختی کاهش یافته و عزت نفس، خوش بینی و عاطفه ی مثبت افزایش می یابد. در نتیجه می توان گفت که افزایش بهزیستی روان شناختی با افزایش ذهن آگاهی و با کاهش نشانه های منفی روان شناختی و افسردگی همراه است. انعطاف پذیری شناختی به نوعی بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می گذارد و با تقویت ذهن آگاهی باعث کاهش نشخوارهای فکری و نگرش های ناکارآمد در افراد می شود. همچنین افراد از طریق ذهن آگاهی تقویت یافته متوجه افکار زائد خود شده و مجدداً افکار آن ها را به سایر جنبه های زمان حال، نظیر تنفس، راه رفتن همراه با حضور ذهن یا صدا های محیطی، معطوف می سازد و از این طریق باعث افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی و افسردگی می شود. همچنین از آنجائی که بخشی از مشکل ذهن آگاهی ضعیف افراد افسرده در عواملی چون عدم انعطاف پذیری شناختی در مکان و زمان نهفته است، لذا ارتقاء سطوح انعطاف پذیری شناختی گامی مهم در جلوگیری از عاطفه منفی (افسردگی) و خود انتقادی و افزایش عاطفه مثبت است.

پژوهش حاضر همچون سایر مطالعات دارای محدودیت هایی بود که از آن جمله می توان به محدود بودن نمونه به مردان و مراکز نگهداری بیماران اعصاب و روان شهرستان ملارد اشاره کرد که تعمیم نتایج به گروه بیماران زن و سایر شهرستان ها و مراکز اقامتی بیماران همچون بیمارستان ها اشاره نمود. همچنین محدود بودن حجم نمونه و عدم همکاری کامل بیماران و خستگی سریع جسمی و روحی در مرحله اجرای پرسشنامه ها از جمله این محدودیت ها بود. با توجه به این مسائل پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی با تعداد نمونه بیشتر، بر روی جامعه زنان مزمن با تشخیص افسردگی مزمن و در سایر نقاط و مراکز توان بخشی کشور و سایر دامنه های سنی نیز اجرا گردد. در بعد کاربردی نیز به متخصصین پیشنهاد می شود که در کار با افراد افسرده درمان ذهن آگاهی را به عنوان الگویی جهت افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی، افزایش انعطاف پذیری شناختی، بهزیستی روان شناختی و تنظیم شناختی هیجان به کار گیرند.

## Reference

- Bauman, B. L. (2020). Vital signs: postpartum depressive symptoms and provider discussions about perinatal depression—United States, 2018. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 69.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5*. Washington DCLondon, and England: Author.
- Askarizadeh, G., Poormirzaei, M., & Bagheri, M. (2022). Mindfulness facets and death anxiety: The role of cognitive flexibility components. *Psychological Studies*, 67(2), 208-217.
- Chattoraj, T., & Srivastava, A. (2022). The Role of Mindfulness in Cognitive Emotion Regulation and Thought Suppression. *Indian journal of positive psychology*, 13(4).
- Chen, L., Liu, X., Weng, X., Huang, M., Weng, Y., Zeng, H., ... & Chen, C. (2023). The emotion regulation mechanism in neurotic individuals: The potential role of mindfulness and cognitive bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 896
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PloS one*, 16(8), e0255648.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in Psychology*, 7(1): 13-73.



- Frick, A., Thinnies, I., Hofmann, S. G., Windmann, S., & Stangier, U. (2021). Reduced social connectedness and compassion toward close others in patients with chronic depression compared to a non-clinical sample. *Frontiers in psychiatry*, 12, 608607.
- Godfrin, K. A., & Van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour research and therapy*, 48(8), 738-746.
- Hojman, D. A., & Miranda, A. (2018). Agency, Human Dignity, and Subjective Well-being. *World Development*, 101(Supplement C): 1-15.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213(1): 44-58.
- Kord B, Rahbari P. The Prediction of Subjective Well-being Based on Meaning of Life and Mindfulness among Cardiovascular Patients. *Iran J Pediatr Nurs*. 2018;5(6):16-23.
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., & Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and relaxation. *Global advances in health and medicine*, 9, 2164956120905597.
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628.
- Meng, R., Yu, C., Liu, N., He, M., Lv, J., Guo, Y., ... & China Kadoorie Biobank Collaborative Group. (2020). Association of depression with all-cause and cardiovascular disease mortality among adults in China. *JAMA network open*, 3(2), e1921043-e1921043.
- Moore, A., Malinowski P. (2019). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*; 18(1):176-86.
- Murphy-Beiner, A., & Soar, K. (2020). Ayahuasca's 'afterglow': improved mindfulness and cognitive flexibility in ayahuasca drinkers. *Psychopharmacology*, 237, 1161-1169.
- Reangsing, C., Rittiwong, T., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1181-1190.
- Rygh, J. L., & Sanderson, W. C. (2014). *Treating generalized anxiety disorder: Evidence-based strategies, tools, and techniques*. Guilford Press.
- Sarabadani, E., Morovati, Z., & Yousefi Afrashteh, M. (2020). The effectiveness of mindfulness and anger management training on anger, anxiety, and depression in high school male bullies. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(2), 101-120.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., & Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27, 1-11.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S.A., Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pejouhandeh*, 18(2), 88-96. (Persian).
- Statz, A. (2015). Effectiveness of MBSR and MBCT in Reducing Clinical Symptoms in Adolescents. *Master of Social Work Clinical Research Papers*, 525, 1-63.
- Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2021). Effects of length of mindfulness practice on mindfulness, depression, anxiety, and stress: A randomized controlled experiment. *Mindfulness*, 12, 198-214.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personal Individ Differ*, 110: 12-7.



- Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, 293, 197-204.
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 22.

## The Relationship between Mindfulness and Psychological Well-Being, Cognitive Regulation of Emotion and Cognitive Flexibility in Patients Diagnosed with Chronic Depressive Disorder

Zahra Haddadi<sup>۱</sup>, Sara Pashang<sup>۲</sup>, Marzieh Gholami Toran Pushti<sup>۳</sup>

### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the relationship between mindfulness and psychological well-being, cognitive regulation of emotion, and cognitive flexibility in patients diagnosed with chronic depressive disorder. This research was a descriptive correlational study. The statistical population included all patients diagnosed with chronic depression hospitalized in the care centers for chronic mental patients in Mallard city, Tehran in 2018-2019, and 120 patients were selected using a random sampling method. The research tools included the Beck depression questionnaire, Baer et al.'s five-factor mindfulness questionnaire (2006), Dennis and Vanderwaal's cognitive flexibility questionnaire (2010), Garnevsy et al.'s cognitive regulation questionnaire (2001), and Riff's psychological well-being questionnaire. To analyze the data, Pearson's correlation test and step-by-step multiple regression were used by SPSS-21 software. The findings showed that there is a significant relationship between the total of 5 factors of mindfulness and the total score of this component with all predictor variables (cognitive flexibility, cognitive emotion regulation and psychological well-being) at the level of (0.001). The highest level of correlation was in the cognitive flexibility component with the non-judgmental subscale (0.351) and general mindfulness (0.367). In the component of cognitive regulation of emotion with the subscale of description (0.431) and general awareness (0.513). showed the highest level of correlation. In psychological well-being with non-judgmental subscale (0.365) and general mindfulness (0.544). showed the highest level of correlation. The results of the regression analysis also showed that the three components of cognitive flexibility, cognitive emotion regulation and psychological well-being are able to explain 54% ( $R = 0.541$ ) of mindfulness in patients diagnosed with chronic depression. The separate share of each was equal to 0.198, 0.187, and 0.156 respectively. The general result showed that cognitive flexibility, cognitive emotion regulation and psychological well-being provide a meaningful explanation of the conscious mind. In fact, these three components are able to meaningfully explain and predict mindfulness in patients diagnosed with chronic depression.

**Key words:** Cognitive Flexibility, Cognitive Emotion Regulation, Psychological Well-Being, Conscious Mind, Depression

<sup>1</sup> Master of General Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran (\*Corresponding Author)

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran