



Research Article

The Structural Model of Happiness Based on Mindfulness with Mediator Role of Emotional Intelligence, Self-Compassion and Resilience

Mohammad Reza Tamannai Far *: Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.
tamannai@kashanu.ac.ir

Faezeh Taraffo': M.A Student in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.
faezetaraffoe@yahoo.com

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating role of emotional intelligence, self-compassion and resilience in the relationship between mindfulness and happiness. The method of this descriptive-correlational research was structural equation modeling. The statistical population of this study included all undergraduate students of Isfahan University, Isfahan, Iran in the academic year of 1400-1401. According to the Krejcie and Morgan table, 373 people were selected by using cluster sampling method. The Researchers used the Oxford Happiness Questionnaire-Short Form, the Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form, the Bradberry and Greaves Emotional Intelligence Questionnaire, the Self-Compassion Scale-Short Form and the Connor-Davidson Resilience Scale-Short Form to collect the data. Pearson's correlation coefficient method and structural equation modeling were used to analyze the data. In addition, the findings showed that the significant direct effect of mindfulness on happiness, emotional intelligence and self-compassion. Also, the direct effects of emotional intelligence and self-compassion on resilience and happiness were significant. In addition, emotional intelligence, self-compassion, and resilience mediated the relationship between mindfulness and happiness. Moreover, the indirect effect of mindfulness on happiness was significant in that mindfulness leads to an increase in resilience by enhancing emotional intelligence and self-compassion, while it improves happiness by increasing resilience. These findings have important practical implications for educational-counseling interventions to improve happiness.

Keywords: Resilience, Mindfulness, Happiness, Self-Compassion, Emotional Intelligence

Introduction

The pursuit of happiness has intrigued humanity for centuries (Diener et al., 2009), however, the modern understanding of happiness is relatively recent (Salvi et al., 2021). With the rise of positive

psychology, the focus has shifted from addressing negative traits to fostering positive ones (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Happiness, or subjective well-being, is defined as how well individuals perceive their lives, encompassing life satisfaction, positive affect, and negative affect (Diener et al.,

*. Corresponding author



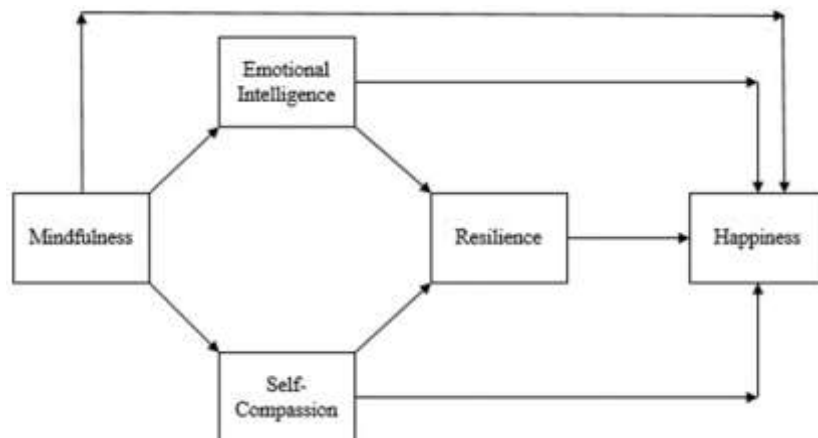
2018). Despite its complexity, further research is needed to enhance well-being, which is crucial at both individual and societal levels (Rastelli et al., 2021). Key factors influencing happiness include mindfulness, emotional intelligence, self-compassion, and resilience.

Mindfulness involves a non-judgmental awareness of present experiences and it is positively correlated with life satisfaction and positive affect, while inversely relates to negative affect (Kabat-Zinn, 2003; Schutte & Malouff, 2011). It also fosters emotional intelligence (Nadler et al., 2020; Miao et al., 2018) and enhances self-compassion (Baer et al., 2012; Golden et al., 2021). Emotional intelligence is the ability to recognize and manage emotions in oneself and others (Salovey & Mayer, 1990). Emotional intelligence significantly

contributes to resilience (Droppert et al., 2019) and happiness. Self-compassion entails treating oneself kindly during difficult times and is linked to mental health and resilience (Bakker et al., 2019; McArthur et al., 2017), showing a positive correlation with happiness. Resilience, a protective health factor, aids in coping with adversity and achieving positive outcomes despite challenges (Bajaj & Pande, 2016; Kirmani et al., 2015; Vella & Pai, 2019). It significantly influences subjective well-being and happiness (Lü et al., 2014; Mei et al., 2021). This study hypothesized a conceptual model to investigate the relationship between mindfulness and happiness with the mediation of emotional intelligence, self-compassion and resilience.

Figure 1

Proposed conceptual model



Method

This study used a descriptive-correlation method and structural equation modeling to answer to the research questions. The statistical population of this study included all undergraduate students of Isfahan University, Isfahan, Iran in 2021-2022. A sample of 373 people were selected by multi-stage cluster sampling method. Finally, by removing outlier data, the answers of 324 students were analyzed. Measurement tools included Oxford Happiness Questionnaire-Short Form, Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form,

Bradberry and Greaves' Emotional Intelligence Questionnaire, Self-compassion Scale-Short Form and Connor-Davidson Resilience Scale-Short Form. After collecting the data, they were analyzed by Pearson correlation coefficient method and structural equation modeling. The collected data were analyzed using SPSS-AMOS24 statistical software.

Results

The structural equation model goodness of fit results showed that the research

model had a desirable overall fit. Table 1 presents the direct and indirect paths.

Table 2
Direct and Indirect Path Coefficients

Path	β	S.E	P	C.I
Mindfulness→Happiness	0.21	0.23	0.33	-0.238-0.687
Mindfulness→Emotional Intelligence	0.89	0.023	<0.001	0.851-0.940
Mindfulness→Self Compassion	0.84	0.031	<0.001	0.773-0.899
Emotional Intelligence → Happiness	0.42	0.15	0.013	0.107-0.738
Self-Compassion → Happiness	0.15	0.16	0.30	-0.156-0.480
Emotional Intelligence → Resilience	0.69	0.086	<0.001	0.522-0.853
Self-Compassion → Resilience	0.27	0.09	0.005	0.096-0.444
Resilience→ Happiness	0.09	0.039	0.011	0.028-0.181
Mindfulness→Emotional Intelligence→Happiness	0.11	0.078	0.10	-0.026-0.283
Mindfulness→Self Compassion→Happiness	0.03	0.038	0.25	0.030-0.117
Emotional Intelligence → Resilience→Happiness	0.06	0.026	0.01	0.021-0.126
Self-Compassion → Resilience→Happiness	0.02	0.016	0.009	0.006-0.070
Mindfulness→Emotional Intelligence, Self-Compassion →Happiness	0.59	0.021	0.01	0.151-1.007

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

In order to determine the fit of the proposed model, structural equation modeling with the maximum likelihood method was used. Considering that the modified model fulfills the acceptable values, therefore the research model has a favorable fit. In order to investigate the research hypotheses and evaluate the direct and indirect effects, the bootstrap method was used. The total effect of mindfulness on happiness was significant ($\beta=0/80$, $p < 0/001$), but the direct effect of mindfulness on happiness was not significant ($\beta=0/210$, $p < 0/05$). While the direct effect of mindfulness on emotional intelligence ($\beta=0.899$, $p < 0.001$) and the direct effect of mindfulness on self-compassion ($\beta=0/84$, $p < 0/001$) were significant. In addition, the direct effect of emotional intelligence on happiness ($p < 0/001$, $\beta=0/421$) was significant. Also, the direct effect of self-compassion on happiness was significant ($p < 0/001$, $\beta=0/157$). However, mindfulness did not affect happiness through emotional intelligence and self-compassion. On the

other hand, the direct effect of emotional intelligence on resilience ($p < 0/001$, $\beta=0/690$) and the direct effect of self-compassion on resilience ($p < 0/01$, $\beta=0/277$) were significant. Therefore, mindfulness influenced resilience through emotional intelligence and self-compassion and then affected happiness. Therefore, when emotional intelligence, self-compassion and resilience were entered as mediators in the relationship between mindfulness and happiness, the indirect path effect of mindfulness on happiness was significant.

Conclusion

The purpose of this study was to investigate the mediating role of emotional intelligence, self-compassion and resilience in the relationship between mindfulness and happiness. The results of the data analysis showed that the conceptual model of the research had a good fit and mindfulness influenced resilience and happiness through emotional intelligence and self-compassion. Based

on the results of the current research, mindfulness had a significant positive correlation with happiness. It can be claimed that higher mindfulness is basically related to higher happiness (Huta & Ryan, 2010). In fact, mindfulness is associated with higher positive affect, lower negative affect, and higher life satisfaction (Brown & Ryan, 2003).

In explaining the results of the conceptual model test of the current research, it can be said that some preliminary evidence suggests that higher levels of mindfulness are associated with more adaptive emotional functioning, operationalized as emotional intelligence. (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2003). Mechanisms underlying mindfulness include people's receptive attention to their psychological states, which is one aspect of emotional intelligence (Brown & Ryan, 2003). People with high mindfulness and a high level of emotional intelligence have better adaptability and coping capabilities (Mesmer-Magnus et al., 2017). Hence, the core characteristics of mindfulness are associated with emotional intelligence (Miao et al., 2018), which can subsequently foster resilience (Ristić & Hizarci-Payne, 2020). On the other hand, mindfulness is considered as the foundation and important component of compassion. This is possibly because compassion for self and others is created in the space of openness, awareness and acceptance of experience (Gilbert, 2010; Tirth, 2010). Mindfulness helps people see and accept the present moment as it is, therefore, mindful people are more likely to be aware of moments when they need self-compassion. Self-compassion can help people to protect themselves from stress

and improve their ability to cope with different situations, because they do not judge themselves for failure and without negative thoughts, they can respond to the situation of failure (Breines & Chen, 2012). Also, the research results of Wong and Mak (2013), Heath et al. (2017) and McArthur et al. (2017) have shown the relationship between self-compassion and resilience. Mindfulness affects resilience by affecting emotional intelligence, and on the other hand, by affecting self-compassion, it can affect resilience and finally, resilience affects happiness. This situation strengthens cognitive and affective evaluations about happiness (Ulukan & Ulukan, 2021) as resilience makes it easier to cope with negative emotions and has a positive effect on personal evaluations. The study has limitations, including potential discrepancies between participants' self-reported answers and their actual feelings. The study only included the students at Isfahan University; thus, the findings should be generalized to other contexts with population. Additionally, factors such as ethnicity, culture, and economics, which may influence happiness were not considered. Future research should aim to address and control these variables.

Ethical Considerations

Compliance with Ethical Guidelines: The study was derived from the corresponding author's M.A. thesis at University of Kashan.

Authors' Contributions: All authors contributed to the preparation of the final manuscript.

Conflict of Interest: The authors report no conflict of interest.

Funding: This study was conducted with no financial support.

Acknowledgment: Authors express our gratitude to all the students of Isfahan University who contributed to this research.

مدل ساختاری شادکامی براساس ذهن آگاهی با نقش میانجی هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری^۱

محمد رضا تمنایی فر^{ID*}: دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

tamannai@kashanu.ac.ir

فائزه ترفیح: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

faezetaraffoe@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی بود. روش پژوهش توصیفی - همبستگی، از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. ۳۷۳ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات، از فرم کوتاه پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد، فرم کوتاه سیاهه ذهن آگاهی فرایبورگ، پرسش‌نامه هوش هیجانی برادبری و گریوز، فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود و فرم کوتاه مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، از روش ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد اثر مستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی، هوش هیجانی و شفقت به خود، همچنین، اثرات مستقیم هوش هیجانی و شفقت به خود بر تاب‌آوری و شادکامی معنادار است. به علاوه، هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری، رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی را میانجی‌گری می‌کنند و اثر مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی معنادار است؛ به این صورت که ذهن آگاهی با افزایش هوش هیجانی و شفقت به خود منجر به افزایش تاب‌آوری می‌شود و با افزایش تاب‌آوری، شادکامی افزایش می‌یابد. این یافته‌ها دارای تلویحات کاربردی مهم برای مداخله‌های آموزشی - مشاوره‌ای برای بهبود شادکامی است.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، ذهن آگاهی، شادکامی، شفقت به خود، هوش هیجانی

^۱ برگرفته شده از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

* نویسنده مسئول:



مقدمه

آنچه عموماً «شادکامی»^۱ نامیده می‌شود، در طول تاریخ بشر بسیار مورد توجه بوده است (Diener et al., 2018). به‌طور کلی، جست‌وجوی انسان برای شادکامی گذشته‌ای طولانی دارد؛ اما تاریخچه معنای جدید شادکامی کوتاه است (Salvi et al., 2021). در سال‌های اخیر، با ظهور رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا^۲، تمرکز روانشناسی از درمان جنبه‌های منفی افراد به ایجاد ویژگی‌های مثبت تغییر کرده است. جنبش روانشناسی مثبت‌گرا بر نقاط قوت و پتانسیل‌های انسانی مانند عشق، شادکامی، خرد و رشد تأکید می‌کند تا ضعف‌ها و آسیب‌ها (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). شادکامی و بهزیستی ذهنی^۳ گاهی به‌عنوان مترادف در ادبیات پژوهشی استفاده می‌شوند. شادکامی یا بهزیستی ذهنی به‌طور کلی به «میزانی که یک فرد باور دارد یا احساس می‌کند که زندگی‌اش خوب پیش می‌رود» اشاره دارد و اغلب شامل سه مؤلفه است: رضایت از زندگی^۴، عاطفه مثبت^۵ و عاطفه منفی^۶ (Diener et al., 2018). هرچه فرد رضایت از زندگی بالاتر، عاطفه مثبت بیشتر و عاطفه منفی کمتری را تجربه کند، از بهزیستی ذهنی بیشتری برخوردار است (Londero-Santos et al., 2021). این سؤال که دقیقاً چگونه می‌توان بهزیستی و شادکامی را تقویت کرد، با توجه به پیچیدگی و اهمیت آن، همچنان جای پژوهش دارد. پاسخ به این سؤال، هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی اهمیتی اساسی دارد. با استناد به پژوهش‌های انجام‌شده، می‌توان به نقش چند عامل مهم و مؤثر بر شادکامی از جمله

ذهن‌آگاهی^۷، هوش هیجانی^۸، شفقت به خود^۹ و تاب‌آوری^{۱۰} اشاره کرد.

ذهن‌آگاهی سازه‌ای چندوجهی است که شامل مشاهده تجارب لحظه به لحظه، به شیوه‌ای بدون قضاوت، غیرواکنشی و کنجکاوانه توأم با عمل از سر آگاهی^{۱۱} و قصد^{۱۲} است (Kabat-Zinn, 2003). ذهن‌آگاهی با عاطفه مثبت و رضایت از زندگی رابطه مثبت و با عاطفه منفی رابطه‌ای معکوس دارد (Schutte & Malouff, 2011). ذهن‌آگاهی برای شادکامی مفید است؛ زیرا آگاهی از آنچه ارزش انجام‌دادن دارد و انجام آن را به‌خوبی تسهیل می‌کند. به‌طور کلی، تلاش برای شادکامی و بهزیستی مرتبط با آن را می‌توان از طریق تمرین ذهن‌آگاهی بهتر تسهیل کرد یا به دست آورد. همچنین، ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان شاه‌راهی برای دستیابی به شادکامی غایی^{۱۳} در نظر گرفته شود (Salvi et al., 2021). پژوهش‌ها، رابطه مثبت ذهن‌آگاهی با شادکامی را نشان داده‌اند (Tingaz et al., 2022; Bajaj et al., 2022). به‌علاوه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی با هر دو نوع هوش هیجانی (به‌عنوان صفت و توانایی) مرتبط است (Nadler et al., 2020). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند ذهن‌آگاهی، رشد مجموعه‌ای از توانایی‌ها یا قابلیت‌های کلیدی را که شامل هوش هیجانی می‌شود، تقویت می‌کند (Miao et al., 2018). هنگام بررسی مؤلفه‌های اصلی ذهن‌آگاهی، می‌توان ارتباط آن را با توانایی‌ها و قابلیت‌های هوش هیجانی بیشتر درک کرد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند مؤلفه‌های کلیدی ذهن‌آگاهی می‌توانند به‌طور بالقوه بر توسعه قابلیت‌های هوش هیجانی تأثیر بگذارند. با تمرین ذهن‌آگاهی، افراد

⁷ mindfulness

⁸ emotional intelligence

⁹ self-compassion

¹⁰ resilience

¹¹ awareness

¹² intention

¹³ ultimate happiness

¹ happiness

² positive psychology

³ subjective well-being

⁴ life satisfaction

⁵ positive affect

⁶ negative affect

کسانی که سطح هوش هیجانی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند با موقعیت‌های استرس‌زا مقابله و اثرات منفی رویدادهای منفی را مهار کنند؛ بنابراین، رفتار هوشمندانه از لحاظ هیجانی باعث انطباق‌پذیری در شرایط استرس‌زا می‌شود (Schneider et al., 2013). علاوه بر این، توانایی تنظیم مؤثر هیجان‌ها خود، یکی از جنبه‌های اصلی هوش هیجانی، تاب‌آوری افراد را ارتقا می‌دهد (Kay, 2016). پژوهش‌های متعدد نشان‌دهنده تأثیر هوش هیجانی بر تاب‌آوری هستند (برای مثال: Chikobvu & Zheng et al., 2021; Harunavamwe, 2022). همچنین، نتایج پژوهش‌ها بیانگر رابطه مثبت هوش هیجانی و شادکامی است (برای مثال: Mérida-López et al., 2022).

شفقت به خود نیز از عوامل مؤثر بر شادکامی محسوب می‌شود. نف (Neff, 2003) شفقت به خود را به صورت یک سازه سه مؤلفه‌ای مشتمل بر مهربانی با خود³ در مقابل قضاوت کردن خود⁴، اشتراکات انسانی⁵ در مقابل انزوا⁶ و ذهن آگاهی⁷ در مقابل همانندسازی افراطی⁸ تعریف کرده است. شفقت به خود یک متغیر تبیینی مهم در پژوهش‌های مرتبط با سلامت روان و تاب‌آوری تلقی می‌شود. ترومپتر و همکاران (2017) تأکید کردند شفقت به خود بستری را ایجاد می‌کند که می‌توان تجربیات منفی را از طریق یک نگرش پذیرا و دوستانه مدیریت کرد. در این راستا، شفقت به خود این پتانسیل را دارد که پاسخ تنظیم هیجان انطباقی⁹ را تسهیل کند و نیز تاب‌آوری را شکل دهد. پژوهش‌های متعدد نشان‌دهنده تأثیر شفقت به خود بر تاب‌آوری هستند (Deniz et al., 2022). به عقیده نف (Neff, 2003) احساس گرمی، ارتباط با دیگران و آگاهی

ترغیب می‌شوند تا هیجان‌ها را به‌طور دقیق و مؤثرتری ادراک و تنظیم کنند. علاوه بر این، یک مؤلفه غیرارزیابانه¹ در ذهن آگاهی وجود دارد که افراد را قادر می‌سازد تا درک دقیق‌تری از هیجان‌ها خود و دیگران به دست آورند. یکی از مؤلفه‌های ذهن آگاهی به عملکرد خودتنظیمی² می‌پردازد که در راستای مدیریت هیجان، یکی دیگر از ویژگی‌های کلیدی هوش هیجانی است. درنهایت، ذهن آگاهی می‌تواند به آگاهی بیشتر از هیجان‌ها فعلی کمک کند که این می‌تواند جنبه مهم هوش هیجانی، یعنی مهار هیجان‌ها را تسهیل کند (Schutte & Malouff, 2011). پژوهش‌های دیگری نیز تأثیر ذهن آگاهی بر هوش هیجانی را نشان داده‌اند (Ristić & Hizarci-Payne, 2020). از سوی دیگر، بسیاری از عناصر شفقت به خود (تفکر و رفتار مشفقانه) توسط ذهن آگاهی تولید می‌شود و انجام می‌پذیرد؛ بنابراین، افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند شفقت به خود بیشتری را ایجاد کند (Gilbert, 2014). پژوهش‌ها نشان داده‌اند ذهن آگاهی به‌طور مثبتی شفقت به خود را پیش‌بینی می‌کند (Ge et al., 2019) و افراد با سطح بالای ذهن آگاهی، شفقت به خود بیشتری دارند (Duarte & Pinto-Gouveia, 2017). پژوهش‌های دیگری نیز تأثیر ذهن آگاهی بر شفقت به خود را نشان داده‌اند (Yang et al., 2022; Tingaz et al., 2022).

از دیگر عوامل مؤثر بر شادکامی، هوش هیجانی است که ساختاری چندوجهی دارد و می‌تواند به‌عنوان توانایی نظارت بر احساسات و هیجان‌ها خود و دیگران، تمایز قائل شدن بین آنها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اعمال خود تعریف شود (Salovey & Mayer, 1990). هوش هیجانی به‌عنوان یک مهارت ضروری در بهبود تاب‌آوری تأثیر دارد (Droppert et al., 2019) و نقش مهمی در افراد تاب‌آور در مواجهه با رویدادهای منفی ایفا می‌کند (Tugade & Fredrickson, 2004).

³ self-kindness⁴ self-judgment⁵ common humanity⁶ isolation⁷ mindfulness⁸ over-identification⁹ adaptive emotion regulation response¹ Non-evaluative Component² self-regulating function

(Fletcher & Sarkar, 2012)؛ بنابراین، با افزایش تاب‌آوری، احساس ذهنی شادکامی افزایش می‌یابد (Hwang et al., 2018). نتایج پژوهش‌ها، بیانگر رابطه مثبت تاب‌آوری و شادکامی است (برای مثال: Anli & Bilgin, 2022).

با توجه به مطالب پیشین و بر پایه مبانی نظری و پژوهشی، پژوهش حاضر با طراحی یک مدل مفهومی به بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی با میانجی‌گری هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری پرداخته است. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند با کشف و روشن ساختن مکانیسم تأثیر ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بینش جدیدی، ارائه و به ادبیات پژوهشی موجود کمک کند. به‌علاوه، پژوهش دیگری به‌طور خاص، به تأثیر ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی و شفقت به خود و از طریق آنها تأثیر بر تاب‌آوری و سپس شادکامی نپرداخته است و نتایج این پژوهش می‌تواند در جهت برطرف ساختن این خلاء مؤثر واقع شود. در (شکل ۱) مدل مفهومی پیشنهادی نشان داده شده است.

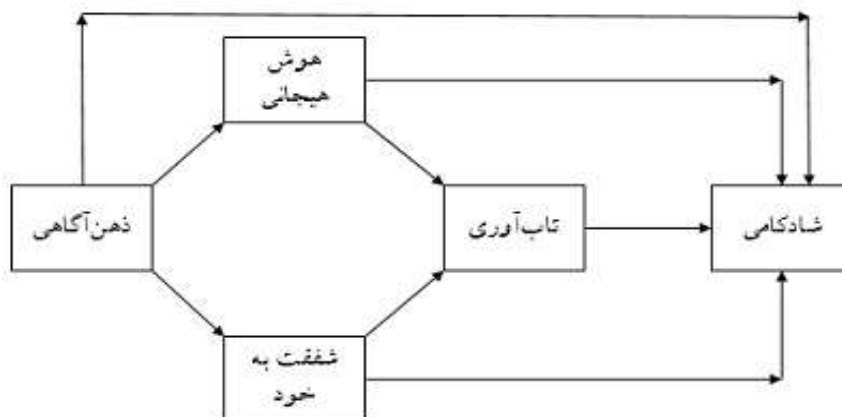
متعادلی که شفقت به خود اعطا می‌کند، افراد را شادتر می‌سازد. همچنین، نتایج پژوهش‌ها بیانگر رابطه مثبت شفقت به خود و شادکامی است (برای مثال: Tingaz et al., 2022).

از عوامل دیگر مؤثر بر شادکامی، تاب‌آوری است که یکی از عوامل محافظت‌کننده سلامت بوده است (Kirmani et al., 2015) و در مقابله با ناملایمات و سازگاری (Bajaj & Pande, 2022) و تجربه پیامدهای مثبت با وجود یک رویداد یا موقعیت ناگوار نقش دارد (Vella & Pai, 2019). نتایج پژوهش‌ها بیانگر تأثیر شایان توجه تاب‌آوری بر بهزیستی ذهنی و شادکامی است (Mei et al., 2021). افراد تاب‌آور در موقعیت‌های نامطلوب پایدارترند، با مشکلات روزمره بهتر مقابله می‌کنند و ظرفیت بیشتری برای واکنش به استرس‌ها دارند (Hays-Grudo et al., 2021). آنها هنگام مواجهه با استرس، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و می‌توانند به سرعت از استرس خارج شوند (Ong et al., 2006) و متعاقب مقابله بهتر با استرس، شادکامی افزایش می‌یابد.

شکل ۱

مدل مفهومی پیشنهادی

Figure 1
Proposed conceptual model



شادکامی هستند. ۲. شفقت به خود و تاب‌آوری میانجی‌های سری بین ذهن‌آگاهی و شادکامی هستند.

براساس مدل مفهومی پیشنهادی، فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارت‌اند از: ۱. هوش هیجانی و تاب‌آوری میانجی‌های سری بین ذهن‌آگاهی و

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش توصیفی - همبستگی، از نوع مدل سازی معادلات ساختاری^۱ است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی (۹۰۵۱ نفر) دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. براساس جدول کرجسی و مورگان، ۳۷۳ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند؛ بدین صورت که از میان دانشکده های دانشگاه اصفهان، چهار دانشکده و از هر دانشکده پنج کلاس انتخاب شدند و پرسش نامه ها به صورت تصادفی در اختیار دانشجویانی قرار گرفت که در این کلاس ها مایل به شرکت در پژوهش بودند. در نهایت، با حذف داده های بی تفاوت و پرت (نیمی از داده ها جزو داده های بی تفاوت بودند و نیم دیگر که براساس بررسی شاخص ماهالونوبیس، مقدار $p1$ آنها کمتر از ۰/۰۵ بود، جزو داده های پرت شناسایی شدند)، پاسخ ۳۲۴ نفر از دانشجویان تجزیه و تحلیل شد. میانگین سنی دانشجویان شرکت کننده در پژوهش، ۲۲/۷۸ سال با انحراف استاندارد ۵ و میانگین معدل درسی دانشجویان، ۱۷/۷۷ با انحراف استاندارد ۶/۶۱ بود. از میان دانشجویان شرکت کننده، ۲۵۰ نفر زن (با فراوانی درصدی ۷۷/۲) و ۷۴ نفر مرد (با فراوانی درصدی ۲۲/۸) و دانشجویان مجرد ۲۷۵ نفر (با فراوانی درصدی ۸۴/۹) و دانشجویان متأهل ۴۹ نفر (با فراوانی درصدی ۱۵/۱) بودند. همچنین، ۲۴۲ نفر از دانشجویان بومی (با فراوانی درصدی ۷۴/۷) و ۸۲ نفر غیربومی (با فراوانی درصدی ۲۵/۳) بودند. ۹۱ نفر از دانشجویان از دانشکده زبان های خارجی (با فراوانی درصدی ۲۸/۱)، ۹۰ نفر از دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی (با فراوانی درصدی ۲۷/۸)، ۸۷ نفر از دانشکده ادبیات و علوم انسانی (با فراوانی

درصدی ۲۶/۹) و ۵۶ نفر نیز از دانشکده فنی و مهندسی (با فراوانی درصدی ۱۷/۳) بودند.

ابزار سنجش: فرم کوتاه پرسش نامه شادکامی آکسفورد^۲ (OHQ-SF)، این پرسش نامه ۸ گویه دارد که هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) به نقل از [Dehshiri et al., 2016](#) آن را طراحی کرده اند. پاسخ گویی به گویه ها براساس طیف لیکرت شش گزینه ای (گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ و گزینه کاملاً موافقم نمره ۶) است. نمره گذاری گویه های ۱، ۴ و ۸ به صورت معکوس است. نمره پرسش نامه در دامنه ۸ تا ۴۸ قرار دارد و نمره بالاتر در این پرسش نامه نشان دهنده میزان شادکامی بیشتر است. به گزارش هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) بین هر دو فرم، یعنی فرم کوتاه پرسش نامه شادکامی آکسفورد و فرم بلند یا اصلی آن، همبستگی بالایی وجود دارد (به نقل از [Dehshiri et al., 2016](#)). براساس نتایج پژوهش دهشیری و همکاران (2016) همبستگی بالایی بین نمره های فرم کوتاه پرسش نامه با نمره های فرم بلند آن وجود داشته است. همچنین، همبستگی نمره های فرم کوتاه پرسش نامه شادکامی آکسفورد با نمره های مقیاس رضایت از زندگی^۳ و مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۴ مثبت و معنادار است و این همبستگی های معنادار نشان دهنده روایی همگرای این پرسش نامه است. در پژوهش دهشیری و همکاران (2016) ضریب آلفای کرونباخ پرسش نامه در کل نمونه ۰/۷۱، در نمونه دختران ۰/۷۱ و در نمونه پسران ۰/۷۰ به دست آمده که در حد پذیرفتنی است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسش نامه، ۰/۷۰ به دست آمد.

فرم کوتاه سیاهه ذهن آگاهی فرایبورگ^۵ (FMI-SF)، والاچ و همکاران (2006) به نقل از [Ghasemi](#)

² Oxford Happiness Questionnaire-Short Form

³ Satisfaction with Life Scale

⁴ Rosenberg Self-Esteem Scale

⁵ Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form

¹ structural equation modeling

پرسش‌نامه هوش هیجانی برادبری و گریوز^۳؛ برادبری و گریوز (۲۰۰۴) به نقل از [Bagheri et al., 2021](#) این پرسش‌نامه را طراحی کردند. این پرسش‌نامه دارای ۲۸ گویه با طیف لیکرت پنج درجه‌ای است (گزینه هرگز نمرة ۱ و گزینه همیشه نمرة ۵) که به چهار مؤلفه خودآگاهی^۴، خودمدیریتی^۵، آگاهی اجتماعی^۶ و مدیریت رابطه^۷ تقسیم می‌شود. نمرة پرسش‌نامه در دامنه ۰ تا ۱۱۲ قرار دارد. درخور ذکر است گویه‌های ۱۴، ۱۵، ۲۰ و ۲۱ به صورت معکوس نمرة گذاری می‌شوند. اعتبار این پرسش‌نامه در مطالعات گنجی و همکاران (۱۳۸۶) به نقل از [Bagheri et al., 2021](#) بین ۰/۷۳ تا ۰/۷۷ و ضرایب اعتبار مؤلفه‌های خودآگاهی ۰/۳۰، خودمدیریتی ۰/۶۰، آگاهی اجتماعی ۰/۷۰ و مدیریت رابطه ۰/۷۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه ۰/۸۳، برای مؤلفه‌های خودآگاهی ۰/۶۰، خودمدیریتی ۰/۷۰، آگاهی اجتماعی ۰/۶۰ و مدیریت رابطه ۰/۶۱ به دست آمد.

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود^۸ (SCS-SF)، ریس و همکاران (۲۰۱۰) به نقل از [Khanjani et al., 2016](#) این مقیاس را ساختند که ۱۲ گویه دارد و نمرة گذاری آن در یک دامنه پنج درجه‌ای لیکرتی (گزینه تقریباً هرگز نمرة ۱ و گزینه تقریباً همیشه نمرة ۵) انجام می‌شود. درضمن، گویه‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمرة گذاری می‌شوند. این مقیاس سه مؤلفه دوقطبی را در قالب شش زیرمقیاس مهربانی با خود/قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی/انزوا و

فرم کوتاه سیاهه ذهن آگاهی ([Jobaneh et al., 2021](#)) فرایبورگ را طراحی کردند و ۱۴ گویه دارد. نمرة گذاری براساس یک طیف لیکرت چهار درجه‌ای (گزینه به ندرت نمرة ۱ و گزینه تقریباً همیشه نمرة ۴) صورت می‌گیرد. شایان ذکر است گویه ۱۳، به صورت معکوس نمرة گذاری می‌شود. حداقل نمرة در این سیاهه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمرة بیشتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بالاتر است (به نقل از [Ghasemi Jobaneh et al., 2021](#)). در پژوهش قاسمی جوینه و همکاران (۲۰۱۶) به منظور بررسی روایی هم‌زمان فرم کوتاه سیاهه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی^۱ و خرده‌مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شوت^۲ استفاده شد. در مجموع، همبستگی بین این سیاهه با مقیاس‌های خودکنترلی ($r=0/69$) و تنظیم هیجانی ($r=0/68$) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد و نتایج نشانگر روایی هم‌زمان مطلوب آن بود. همچنین، نتایج تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش مذکور حاکی از آن بود که ساختار سیاهه دارای برازش پذیرفتنی با داده‌ها و واجد روایی عاملی مطلوبی است و بنابراین، شاخص‌های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می‌کند؛ در نتیجه الگوی کلی تک‌عاملی مفروض تأیید شد. پایایی سیاهه نیز در پژوهش قاسمی جوینه و همکاران (۲۰۱۶) با تنای ترتیبی، ۰/۹۳ با آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و با ضریب بازآزمایی، به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ حاصل شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه، ۰/۸۲ به دست آمد.

³ Bradberry & Greaves Emotional Intelligence Questionnaire

⁴ self-awareness

⁵ self-management

⁶ social awareness

⁷ relationship management

⁸ Self-compassion Scale-Short Form

¹ Tangney

² Schutte

این مقیاس در حد مطلوب بود و روایی هم‌زمان مقیاس تأیید شد و ضریب پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس، ۰/۸۴ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: روش اجرای این پژوهش به صورت تکمیل پرسش‌نامه بود. معیار ورود به پژوهش حاضر، تمایل دانشجویان کارشناسی دانشگاه اصفهان برای شرکت در پژوهش بود. در صورت تغییر نظر و عدم تمایل، دانشجویان در هر مرحله از تکمیل پرسش‌نامه‌ها برای خروج از پژوهش آزاد بودند. بدین منظور، از میان دانشکده‌های دانشگاه اصفهان، چهار دانشکده به‌عنوان نمونه انتخاب شد. ذکر شد که نیازی به نوشتن نام و نام خانوادگی نیست و اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهند ماند. داده‌ها پس از گردآوری، با روش ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS-24 و AMOS-24 انجام گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کنندگان و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است. ضرایب همبستگی در جدول ۱ نشان می‌دهد بین متغیرهای پژوهش همبستگی معناداری وجود دارد.

ذهن آگاهی/هماندسازی افراطی اندازه‌گیری می‌کند. در پژوهش آنان پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش خانجانی و همکاران (2016) پایایی بازآزمایی در فاصله زمانی یک هفته در یک نمونه ۵۰ نفری به عمل آمد و ضریب ($r=0/90$) حاصل شد که حاکی از پایایی بازآزمایی بالای این مقیاس است. در پژوهش مذکور، برای روایی واگرایی مقیاس شفقت به خود از مقیاس‌های عاطفه منفی^۱، کمال‌گرایی^۲ و شرم بیرونی^۳ استفاده شد و نتایج تحلیل‌ها نشان داد شفقت به خود با همه این موارد همبستگی منفی معناداری داشت. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۲، برای مؤلفه‌های مهربانی با خود ۰/۶۴، قضاوت کردن خود ۰/۶۶، اشتراکات انسانی ۰/۶۱، انزوا ۰/۶۰، ذهن آگاهی ۰/۶۴ و هماندسازی افراطی ۰/۶۴ به دست آمد.

فرم کوتاه مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون^۴ (CDRS-SF): کمپیل-سیلز و اشتاین (2007) به نقل از (Keyhani et al., 2015) با انتخاب ۱۰ گویه از میان ۲۵ گویه مقیاس اولیه تاب‌آوری، در یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (گزینه تقریباً همیشه نمره ۵ و گزینه هرگز نمره ۱)، آن را روی نمونه ۵۱۱ نفری هنجاریابی کردند. دامنه نمره این مقیاس، از ۱۰ تا ۵۰ است. روایی سازه مقیاس جدید تاب‌آوری براساس تحلیل عاملی تأییدی برای هر ۱۰ گویه، بار عاملی بین ۴۴ تا ۹۳ درصد بارگذاری شده که این حاکی از روایی سازه مطلوب و پذیرفتنی برای این مقیاس است. در پژوهش کیهانی و همکاران (2016) نتایج به دست آمده نشان‌دهنده برازش

¹ negative affect

² perfectionism

³ external shame

⁴ Connor-Davidson Resilience Scale-Short Form

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

Table 1
Descriptive indicators and correlation coefficients of research variables

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱ شادکامی	۳۲/۷۳	۶/۳۶	۱				
۲ ذهن‌آگاهی	۳۶/۰۲	۶/۶۵	۰/۵۹**	۱			
۳ هوش هیجانی	۷۱/۱۰	۱۰/۷۵	۰/۵۹**	۰/۷۳**	۱		
۴ شفقت به خود	۳۶/۹۶	۷/۸۰	۰/۵۶**	۰/۶۶**	۰/۶۰**	۱	
۵ تاب‌آوری	۳۳	۶/۴	۰/۵۵**	۰/۶۹**	۰/۷۳**	۰/۶۹**	۱

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

برازندگی مدل پیشنهادی (میانجی‌گری هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی) از رویکرد تراکم‌سازی جزئی^۲ استفاده شد. به باور ویرا (2011)، روش تراکم‌سازی جزئی بهترین روش برای مدل‌سازی معادلات ساختاری است. باگوزی و هیترتون (1994 به نقل از Vieira, 2011) خاطرنشان می‌کنند در مواقعی که سازه‌ها فاقد مؤلفه و تعداد سؤالات هر سازه نیز بیش از ۵ سؤال باشد، سؤالات به صورت تصادفی، تلفیق و بسته‌های سؤال ایجاد شوند. سپس این بسته‌ها به‌عنوان مؤلفه‌های آن سازه استفاده شوند. در پژوهش حاضر به علت اینکه سازه ذهن‌آگاهی، فاقد مؤلفه بوده و دارای ۱۴ گویه است، گویه‌های آن به صورت گویه‌های زوج و فرد به ۲ بسته گویه ۷ تایی تقسیم شدند. شاخص‌های برازش مدل نشان داد مدل در ابتدا از برازش مناسبی برخوردار نیست که با همبسته کردن خطاها (خطای ۶ با ۵ مربوط به هوش هیجانی، خطای ۲۰ با ۲۲ و ۱۹ با ۲۲ مربوط به شفقت به خود، خطای ۷ با ۸، ۱۱ با ۱۳ و ۱۱ با ۱۴ مربوط به تاب‌آوری) تا حد مطلوبی ارتقا یافت. نتایج حاصل از این شاخص‌ها در (جدول ۲) آورده شده است.

به منظور تعیین برازندگی الگوی پیشنهادی، از مدل‌سازی معادلات ساختاری با روش حداکثر درست‌نمایی^۱ استفاده شد. استفاده از این روش نیازمند رعایت چند مفروضه اصلی و مهم است. به همین منظور برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های اصلی تحلیل را برآورده می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد. این مفروضه‌ها شامل بهنجاربودن توزیع نرمات، حجم نمونه حداقل ۱۰ نفر به ازای هر پارامتر، مقیاس فاصله‌ای متغیرهای پژوهش، رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک و نبود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین هستند. در این پژوهش به ازای هر پارامتر، بیش از ۱۰ نفر به عنوان گروه نمونه در نظر گرفته شد. کلیه متغیرها با مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری شدند. مقادیر چولگی و کشیدگی، بهنجاربودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد (جدول ۱). بررسی نمودارهای پراکندگی مفروضه خطی بودن رابطه بین هر کدام از متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک را تأیید کرد. میزان شاخص تحمل هر یک از متغیرهای پیش‌بین بیشتر از ۰/۱ و عامل تورم واریانس هریک از آنها کمتر از ۶ است؛ بنابراین، هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود نداشته و مفروضه عدم هم خطی چندگانه برقرار است. به منظور آزمون ارزیابی

² partial aggregation¹ maximum likelihood

جدول ۲

شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

Table 3

The fit indicators of research model

RMSEA	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	χ^2/df	Df	χ^2	
۰/۰۷	۰/۸۳	۰/۸۲	۰/۸۳	۰/۷۷	۰/۸۰	۲/۷۲۱	۳۹۹	۱۰۸۵/۷۴۵	مدل پیشنهادی
۰/۰۵	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۸۳	۰/۹۰	۲/۱۳۲	۳۹۱	۸۳۳/۶۳۱	مدل اصلاح شده
<۰/۰۸	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۸	>۰/۹	<۳	-	-	حد قابل پذیرش

توکر-لویس (TLI)^۴ ۰/۹۰، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)^۵ ۰/۹۰ و مقدار شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA)^۶ ۰/۰۵ است. با توجه به اینکه مدل اصلاح شده، مقادیر قابل پذیرش را برآورده می‌کنند (Kline, 2023)، مدل پژوهش از برازندگی مطلوبی برخوردار است.

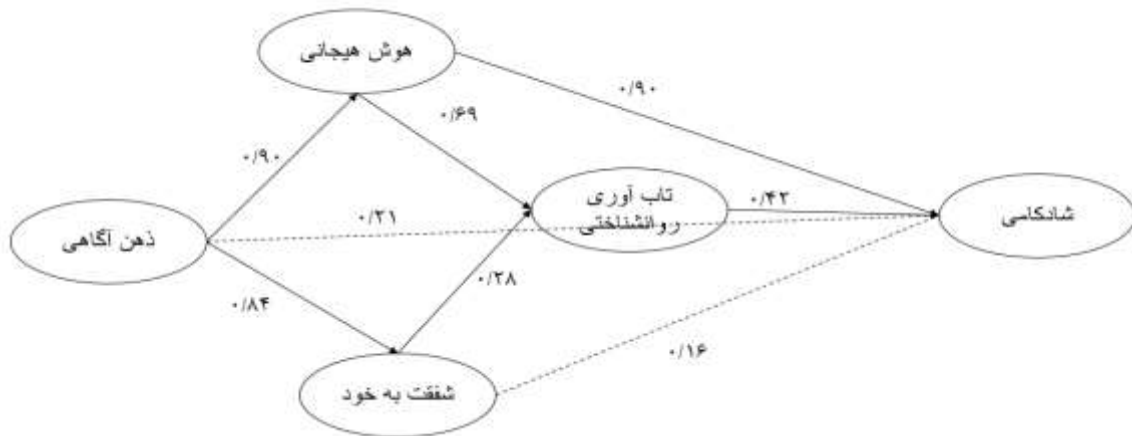
همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده شامل شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df) ۲/۱۳۲، شاخص نیکویی برازش (GFI)^۱ ۰/۹۰، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI)^۲ ۰/۸۳، شاخص برازندگی افزایشی (IFI)^۳ ۰/۹۰، شاخص برازندگی

شکل ۲

مدل پژوهش و اثرات مستقیم استاندارد شده بین متغیرها

Figure 2

Research model and direct relationships between variables



۹۵٪ استفاده شد. شکل ۲ و جدول ۳ نتایج ارزیابی این اثرات را نشان می‌دهد.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش و ارزیابی اثرات مستقیم و غیرمستقیم استاندارد در مدل فوق، از روش بوت استراپ^۷ براساس ۵۰۰۰ نمونه و با سطح اطمینان

¹ Goodness of Fit Index (GFI)

² Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

³ Incremental Fit Index (IFI)

⁴ Tucker-Lewis Index (TLI)

⁵ Comparative Fit Index (CFI)

⁶ Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

⁷ bootstrap method

جدول ۳

نتایج ارزیابی اثرات کلی، مستقیم و غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی در دانشجویان

Table 3

Evaluation results of general, direct and indirect effects of mindfulness on happiness in students

سطح اطمینان	سطح معناداری	خطای استاندارد	β	مسیرها	
(۰/۷۲۹) (۰/۸۷۲)	<۰/۰۰۱	۰/۰۳۶	۰/۸۰	ذهن آگاهی ← شادکامی	کلی
(-۰/۲۳۸) (۰/۶۸۷)	۰/۳۳۳	۰/۲۳	۰/۲۱۰	ذهن آگاهی ← شادکامی	مستقیم
(۰/۸۵۱) (۰/۹۴۰)	<۰/۰۰۱	۰/۰۲۳	۰/۸۹۹	ذهن آگاهی ← هوش هیجانی	
(۰/۷۷۳) (۰/۸۹۹)	<۰/۰۰۱	۰/۰۳۱	۰/۸۴	ذهن آگاهی ← شفقت به خود	
(۰/۱۰۷) (۰/۷۳۸)	۰/۰۱۳	۰/۱۵۸	۰/۴۲۱	هوش هیجانی ← شادکامی	
(-۰/۱۵۶) (۰/۴۸۰)	۰/۳۰۵	۰/۱۵۹	۰/۱۵۷	شفقت به خود ← شادکامی	
(۰/۵۲۲) (۰/۸۵۳)	<۰/۰۰۱	۰/۰۸۶	۰/۶۹۰	هوش هیجانی ← تاب آوری	
(۰/۰۹۶) (۰/۴۴۴)	۰/۰۰۵	۰/۰۹۰	۰/۲۷۷	شفقت به خود ← تاب آوری	
(۰/۰۲۸) (۰/۱۸۱)	۰/۰۱۱	۰/۰۳۹	۰/۰۹۹	تاب آوری ← شادکامی	
(-۰/۰۲۶) (۰/۲۸۳)	۰/۱۰۱	۰/۰۷۸	۰/۱۱۴	ذهن آگاهی ← هوش هیجانی ← شادکامی	
(-۰/۰۳۰) (۰/۱۱۷)	۰/۲۵۶	۰/۰۳۸	۰/۰۳۸	ذهن آگاهی ← شفقت به خود ← شادکامی	
(۰/۰۲۱) (۰/۱۲۶)	۰/۰۱۰	۰/۰۲۶	۰/۰۶۸	هوش هیجانی ← تاب آوری ← شادکامی	
(۰/۰۰۶) (۰/۰۷۰)	۰/۰۰۹	۰/۰۱۶	۰/۰۲۷	شفقت به خود ← تاب آوری ← شادکامی	
(۰/۱۵۱) (۱/۰۰۷)	۰/۰۱۰	۰/۰۲۱	۰/۵۹۵	ذهن آگاهی ← هوش هیجانی، شفقت به خود ← تاب آوری ← شادکامی	

ذهن آگاهی و شادکامی وارد می شود، اثر مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی برابر با ۰/۰۳۸ می شود که با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵٪ که صفر در آن قرار می گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار نیست؛ بنابراین، ذهن آگاهی از طریق هوش هیجانی و شفقت به خود بر شادکامی تأثیر نمی گذارد. از سوی دیگر، علاوه بر اینکه اثر مستقیم ذهن آگاهی بر هوش هیجانی و اثر مستقیم ذهن آگاهی بر شفقت به خود معنادار است، اثر مستقیم هوش هیجانی بر تاب آوری ($\beta=0/690, p<0/001$) و اثر مستقیم شفقت به خود بر تاب آوری ($\beta=0/277, p<0/001$) معنادار است؛ بنابراین، همان گونه که در (شکل ۲) مشاهده می شود، ذهن آگاهی از طریق هوش هیجانی و شفقت به خود بر تاب آوری و سپس بر شادکامی اثر می گذارد؛ از این رو، هنگامی که هوش هیجانی،

همان طور که در (جدول ۳) مشاهده می شود اثر کل ذهن آگاهی بر شادکامی معنادار است ($\beta=0/80, p<0/001$)؛ اما اثر مستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی معنادار نیست ($\beta=0/210, p>0/05$)؛ درحالی که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر هوش هیجانی ($\beta=0/899, p<0/001$) و اثر مستقیم ذهن آگاهی بر شفقت به خود ($\beta=0/84, p<0/001$) معنادار است. علاوه بر این، اثر مستقیم هوش هیجانی بر شادکامی ($\beta=0/421, p<0/001$) معنادار است. هنگامی که هوش هیجانی به عنوان میانجی در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی وارد می شود، اثر مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی برابر با ۰/۱۱۴ می شود که با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵٪ که صفر در آن قرار می گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار نیست. همچنین، اثر مستقیم شفقت به خود بر شادکامی ($\beta=0/157, p>0/05$) معنادار نیست. هنگامی که شفقت به خود به عنوان میانجی در رابطه بین

است که به شادکامی بیشتر کمک می کند (Garland et al., 2015). به عبارت دیگر، می توان گفت ذهن آگاهی در کاهش نگرش های منفی و در عین حال، افزایش هیجانات مثبت و شادکامی مؤثر است (Germer, 2009). فرد ذهن آگاه تشخیص می دهد تفسیر مثبت و منفی، دو تفسیر جایگزین برای یک رویدادند که هر کدام با نتایج بسیار متفاوتی (سود و زیان) همراه است (Ngnoumen & Langer, 2016). افزون بر این، افراد ذهن آگاه احتمالاً استرس کمتر و در نتیجه، شادکامی بیشتری دارند (Bajaj et al., 2022). براساس ادبیات پژوهشی، بیشترین تأثیر ذهن آگاهی در تسکین استرس و پریشانی روانی و در نتیجه، حصول بهزیستی ذهنی است (Yang et al., 2022).

در تبیین نتایج آزمون الگوی مفهومی پژوهش حاضر می توان گفت برخی شواهد پژوهشی اولیه حاکی از آن است که سطوح بالاتر ذهن آگاهی، با عملکرد هیجانی سازگارانه تر که به عنوان تعریف عملیاتی هوش هیجانی شناخته می شود، مرتبط است. مکانیسم های زیربنای ذهن آگاهی شامل توجه پذیرای افراد به حالات روان شناختی شان هستند که این یکی از جنبه های هوش هیجانی است. حالت پذیرش در ذهن آگاهی می تواند قابلیت های هیجانی افراد را که از طریق آن می توانند با موقعیت های ناخوشایند انطباق یابند و بر آن غلبه کنند، تقویت کند (Grabbe et al., 2012). سینکلیر و فیگنباوم (2012) به نقل از Ristic & Hizarci-Payne (2020) در واقع، مشخصه افراد ذهن آگاه، آگاهی و پذیرش تجربیات فعلی خود است که از طریق آن می توانند هوش هیجانی خود را بهبود بخشند. ماهیت غیرارزیابی کننده افراد ذهن آگاه نیز منجر به درک بهتر آنها از هیجانات خود و دیگران می شود (Bao et al., 2015). اسپردوتی و همکاران (2012) معتقدند زمانی

شفقت به خود و تاب آوری به عنوان میانجی در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی وارد می شوند، اثر مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادکامی از طریق دستورالعمل New define stimands برابر با ۰/۵۹۵ می شود که با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵٪ که صفر در آن قرار نمی گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است؛ بنابراین، هوش هیجانی و شفقت به خود با تأثیر بر تاب آوری رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی را میانجی می کنند؛ به این معنا که ذهن آگاهی با افزایش هوش هیجانی و شفقت به خود منجر به افزایش تاب آوری می شود و در نتیجه، افزایش تاب آوری باعث می شود شادکامی افزایش یابد. بدین ترتیب فرضیه های ۱ و ۲ پژوهش تأیید می شوند. علاوه بر این، ذهن آگاهی، هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب آوری ۷۰٪ از واریانس شادکامی را تبیین می کنند.

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب آوری در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی بود. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد مدل مفهومی پژوهش از برازندگی مطلوبی برخوردار است و ذهن آگاهی از طریق هوش هیجانی و شفقت به خود بر تاب آوری و سپس بر شادکامی تأثیر می گذارد.

نتایج پژوهش های متعدد پیشین درخصوص رابطه ذهن آگاهی با متغیر های شادکامی، هوش هیجانی و شفقت به خود با نتایج پژوهش حاضر همخوان اند (برای مثال: Tingaz et al., 2022; Ghadiri et al., 2022).

براساس نتایج پژوهش حاضر، ذهن آگاهی با شادکامی همبستگی مثبت معنادار دارد. می توان گفت ذهن آگاهی، عاطفه و شناخت مثبت را تحریک کرده

هوش هیجانی می‌تواند پیش‌شرط تاب‌آوری باشد (Droppert et al., 2019).

طبق نتایج آزمون الگوی مفهومی پژوهش حاضر، علاوه بر تأثیرگذاری ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی و از طریق آن تأثیر بر تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی با تأثیر بر شفقت به خود نیز می‌تواند بر تاب‌آوری تأثیر بگذارد. ذهن‌آگاهی، پایه و مؤلفه مهم شفقت در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا شفقت به خود و دیگران در فضای گشوده‌بودن، آگاهی و پذیرش تجربه ایجاد می‌شود (Gilbert, 2014؛ Tirsch, 2010). با توجه به این که ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند زمان حال را همان‌طور که هست ببینند و بپذیرند، افراد ذهن‌آگاه به احتمال بیشتری از لحظاتی که در آن به شفقت به خود نیاز دارند، آگاه‌اند. یک نگرش ذهن‌آگاهانه به افراد کمک می‌کند تا گرفتار نشخوار فکری درباره رویدادهای منفی یا شکست‌های خود نشوند و در عوض، با هدایت توجه و مهربانی به سمت احساسات آسیب‌دیده، به شیوه‌ای مشفقانه به آن واکنش نشان دهند (Svendsen et al., 2017). ما یاد می‌گیریم موقعیت لحظه حال خود را به‌طور کامل بپذیریم؛ در عین حال که درد خود را در آغوش لطیف شفقت تجربه می‌کنیم (Neff & Davidson, 2016). با در نظر گرفتن تجربه مشترک انسان‌ها به‌عنوان یکی از پایه‌های شفقت به خود، می‌توانیم نگرش مشفقانه‌ای نسبت به خود و دیدگاهی گسترده‌تر اتخاذ کنیم (Yang et al., 2022) و تلاش برای متفاوت کردن چیزها از آنچه هست را رها می‌کنیم و آنچه را که هست می‌پذیریم؛ در این فرآیند، ما حالتی مشفقانه نسبت به خود داریم و با تمرین منظم، این حالت در نهایت در رابطه مداوم ما با خودمان عجین می‌شود (Bluth & Blanton, 2014). این موارد نشان می‌دهد سطوح خاصی از ذهن‌آگاهی

که افراد در حالت ذهن‌آگاهی هستند، عقده‌های پایه^۱ می‌توانند به مهار افکار نامربوط، قشر انتورینال^۲ به کنترل حالت ذهنی و قشر پیش‌پیشانی میانی^۳ به افزایش احساس خودآگاهی هیجانی کمک کند. بر این اساس، آموزش ذهن‌آگاهی یک راه مفید برای افزایش آگاهی هیجانی و تقویت هوش هیجانی محسوب می‌شود (Yuan, 2021). ذهن‌آگاهی می‌تواند عملکردهای تنظیم هیجان را در فرد افزایش دهد و عملکرد خودتنظیمی که جزء جدانشدنی ذهن‌آگاهی است، به مؤلفه مدیریت هیجان هوش هیجانی مربوط می‌شود (Schutte & Malouff, 2011). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند جنبه‌های غیرقضاوت‌کننده و خودتنظیم‌گر افراد ذهن‌آگاه می‌تواند بهبود بیشتر تنظیم هیجان و آگاهی از هیجان‌ات خود و دیگران را برانگیزاند (Bao, Wang & Kong, 2014 et al., 2015). افراد دارای ذهن‌آگاهی بالا و با سطح بالای هوش هیجانی از سازگاری و قابلیت‌های مقابله‌ای بهتری برخوردارند (Mesmer-Magnus et al., 2017)؛ از این رو، ویژگی‌های اصلی ذهن‌آگاهی با هوش هیجانی مرتبط است (Miao et al., 2018) که متعاقباً می‌تواند تاب‌آوری را تقویت کند (Ristić & Hizarci-Payne, 2020). افراد دارای هوش هیجانی بالا از توانایی مقابله با هیجان‌ات و تکانه‌ها برخوردارند که به‌عنوان ویژگی تاب‌آوری شناخته می‌شود (Yuan, 2021). پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند بین هوش هیجانی و تاب‌آوری ارتباط قوی وجود دارد؛ برای مثال، نیو و همکاران (New et al., 2009) نشان دادند عامل اصلی هوش هیجانی، توانایی مدیریت مؤثر هیجان‌ات است که راه مفیدی برای بهبود تاب‌آوری فرد است؛ بنابراین،

¹ basal ganglia

² entorhinal cortex

³ medial prefrontal cortex

راضی تر و بهزیستی ذهنی آنها را افزایش دهد (Kirmani et al., 2015). به علاوه، افرادی که ناملایماتی را تجربه می کنند، در صورت غلبه بر آنها می توانند سطح شادکامی بیشتری داشته باشند (Lower, 2014).

همچنین مطابق نتایج به دست آمده، هوش هیجانی و شفقت به خود با شادکامی همبستگی مثبت معنادار دارند. در تبیین رابطه هوش هیجانی و شادکامی می توان بیان داشت افراد با هوش هیجانی بالا می توانند هیجانات را به گونه ای تنظیم کنند که بهزیستی را ارتقا بخشد و از شادکامی بالاتری برخوردار باشند (Furnham & Petrides, 2003). مایر و همکاران (2004) اظهار کرده اند افراد با هوش هیجانی بالا در تنظیم هیجانات و مدیریت استرس ها که برای شادکامی حیاتی است، بهتر عمل می کنند. این امر نشان دهنده آسیب پذیری افراد با هوش هیجانی پایین برای تجربه سطوح پایین تر شادکامی است (Badri et al., 2021). افراد دارای هوش هیجانی می توانند هیجانات خود را مدیریت کنند و در عین حال به نیازهای هیجانی دیگران واکنش مثبت نشان دهند. این می تواند به رضایت و شادکامی بیشتری منجر شود (Tejada-Gallardo et al., 2022). در تبیین رابطه شفقت به خود و شادکامی می توان گفت آگاهی از ناکامی ها و نارسایی های خود و داشتن نگرش مراقبت گرانه و مشفقانه نسبت به خود به جای انتقاد گریز، فرد را قادر می سازد تا احساسات مثبت خود را در موقعیت های استرس زا بهبود بخشد (Neff & Beretvas, 2013). افرادی که نسبت به خود شفقت دارند، با کاستی های خود با نگرشی دوستانه و گرم روبه رو می شوند. این نگرش با تأثیر بر وضعیت شناختی و هیجانی، تجربه مثبت فرد را افزایش می دهد و متعاقباً بهزیستی ذهنی فرد را بهبود می بخشد (Ge et al., 2019). شفقت به خود به افراد کمک می کند تا احساس آرامش، مراقبت و ارتباط با مردم داشته باشند؛

برای رفتار توأم با شفقت به خود در موقعیت های چالش برانگیز مورد نیاز است (Akiki et al., 2021). پژوهش ها نشان داده اند مراقبه ذهن آگاهانه با تغییراتی در ساختار و فعالیت نواحی مغز مرتبط است که احتمالاً با رفتار مراقبتی، شفقت و تجربه عشق مرتبط اند (Tirch, 2010). شفقت به خود می تواند به فرد کمک کند از خود در برابر استرس محافظت کند و با بهبود توانایی مواجهه با موقعیت های مختلف، انگیزه بهبود فرد را تقویت کند؛ زیرا فرد به دلیل شکست، خود را قضاوت نمی کند و بدون افکار منفی، به موقعیت شکست پاسخ می دهد (Breines & Chen, 2012). به علاوه، یک توضیح احتمالی دیگر برای ارتباط بین شفقت به خود و تاب آوری این است که مؤلفه ذهن آگاهی شفقت به خود، حضور داشتن در لحظات چالش برانگیز را تسهیل می کند و بنابراین، فرد قادر به پاسخ گویی سازنده به جای نشخوار فکری یا واکنش تکانشی می شود (Roesser & Pinela, 2014).

براساس آنچه بیان شد ذهن آگاهی از یک سو از طریق تأثیرگذاری بر هوش هیجانی، بر تاب آوری تأثیر می گذارد و از سوی دیگر، از طریق تأثیرگذاری بر شفقت به خود می تواند بر تاب آوری تأثیر بگذارد و در نهایت، تاب آوری، شادکامی را تحت تأثیر قرار می دهد؛ زیرا تاب آوری مقابله با هیجانات منفی را آسان تر می کند و بر ارزیابی های شخصی تأثیر مثبت می گذارد. این وضعیت، ارزیابی های شناختی و عاطفی را درباره شادکامی تقویت می کند (Ulukan & Ulukan, 2021). افراد تاب آور، وقایع منفی را مثبت و مفید می بینند؛ اینکه چگونه یک فرد با تجارب منفی زندگی مقابله می کند، با شادکامی او ارتباط مثبت دارد (Wong, 2011). افراد تاب آور تلاش می کنند با چالش ها به شیوه ای کارآمد و مثبت روبه رو شوند و این به نوبه خود می تواند چنین افرادی را شادتر و از زندگی

منابع

باقری، لیلا، صفورایی پاریزی، سلیمه، صفورایی، و پاریزی، محمدمهدی (۱۳۹۹). پیش‌بینی تاب‌آوری مبتلایان به کرونا براساس امید، سبک مقابله مذهبی، هوش معنوی و شفقت به خود. *قرآن و طب*، ۵(۴)، ۱-۱۰.

https://www.quraniimed.com/article_192107.html?lang=fa

برخورداری، مهتاب، حجت‌خواه، محسن، و صیدی، محمد (۱۴۰۱). بررسی نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی و مثبت‌اندیشی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شادکامی نوجوانان. *رویش روانشناسی*، ۱۱(۳)، ۱۲۴-۱۱۵.

<https://frooyesh.ir/article-1-3523-fa.html>

خانجانی، سجاد، فروغی، علی‌اکبر، صادقی، خیراله، و بحرینیان، سید عبدالمجید (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسشنامه شفقت به خود (فرم کوتاه). *پژوهنده*، ۲۱(۵)، ۲۸۹-۲۸۲.

<http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-2292-fa.html>

دهشیری، غلامرضا، اکبری بلوطبنگان، افضل، نجفی، محمود، و مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۴). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. *مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی*، ۵(۱۲)، ۲۶-۹.

https://jresearch.sanjesh.org/article_20525.html?lang=fa

علی‌پور شهیر، مونا، اصفهانی خالقی، آتنا، عرب‌زاده، مهدی، و علی‌پور شهیر، بهاره (۱۴۰۰). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر استرس، شادکامی و امید به زندگی بیماران قلبی-عروقی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۸(۳)، ۱۹-۳۰.

<http://rjms.iu.ac.ir/article-1-6032-fa.html>

قاسمی جوینه، رضا، عرب‌زاده، مهدی، جلیلی نیکو، سعید، محمدعلی‌پور، زینب، و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم

درنتیجه، شادکامی را ارتقا می‌دهد (Gilbert, 2014). همچنین، تصور می‌شود شفقت به خود می‌تواند باعث شود افراد احساس کنند که دوست‌داشتنی و همبسته با یکدیگرند؛ درنتیجه، بهزیستی ذهنی آنها بهبود می‌یابد (Yang et al., 2022).

درمجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهند ذهن‌آگاهی از طریق هوش هیجانی و شفقت به خود بر تاب‌آوری اثر می‌گذارد و درنهایت می‌تواند بر شادکامی اثر غیرمستقیم داشته باشد. بر این اساس، تاب‌آوری نقش مهمی در میانجی‌گری هوش هیجانی و شفقت به خود در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی دارد. این یافته‌ها دارای تلویحات کاربردی مهم برای مداخله‌های آموزشی-مشاوره‌ای برای بهبود شادکامی است.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود؛ پاسخ شرکت‌کنندگان به ابزار خودگزارشی پرسش‌نامه ممکن است با پاسخ‌های واقعی آنها فاصله داشته باشد. با توجه به اینکه پژوهش فعلی روی دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام شد، تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت‌های دیگر با احتیاط خواهد بود. به‌علاوه، شادکامی ممکن است تحت تأثیر عوامل متعددی مانند ویژگی‌های قومی، فرهنگی و اقتصادی قرار گیرد؛ اما در پژوهش حاضر تفاوت‌های افراد در این گونه متغیرها شایان توجه قرار نگرفته است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این عوامل مطالعه یا کنترل شوند. همچنین، بررسی اثربخشی راهبردهای تقویت شادکامی و مداخله‌های مبتنی بر هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری مفید خواهد بود.

سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان محترم دانشگاه اصفهان که با مشارکت خود به انجام این پژوهش یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌شود.

- with Corona Disease Based on Life Expectancy, Religious Coping Style, Spiritual Intelligence and Self-Compassion. *Quran and Medicine*, 5, 1-10. https://www.quraniimed.com/article_192107.html?lang=en (In Persian).
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.771263>
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- Barkhordari, M., Hojat khah, M., & Seydi, M.S. (2022). Investigating the moderating role of self-compassion and positive thinking in the relationship between attachment styles and adolescents' happiness.. *Rooyesh*, 11 (3):115-124. <https://frooyesh.ir/article-1-3523-fa.html> (In Persian).
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Chikobvu, P., & Harunavamwe, M. (2022). The role of emotional intelligence and work engagement on nurses' resilience in public hospitals. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v20i0.1690>
- Dehshiri, Gh., Akbari Balootbangan, A., Najafi, M., & Moghadamzadeh, A. (2016). Psychometric Properties of the Oxford Happiness Questionnaire Short Form in University Students. *Journal of Educational Measurement & Evaluation Studies*, 5 (12): 9-26. https://jresearch.sanjesh.org/article_20525.html?lang=en (In Persian).
- Deniz, M., Satici, S. A., Doenyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-Compassion Scale for Youth: Turkish Adaptation and Exploration of the Relationship with Resilience, Depression, and Well-being. *Child Indicators Research*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7>
- کوتاه پرسش نامه ذهن آگاهی فرایبورگ. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۷. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-2293-fa.html>
- قدیری، زهرا، کاکاوند، علیرضا، جلالی، محمدرضا، و شیرمحمدی، فرهاد (۱۴۰۰). رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود. *مطالعات روانشناختی*، ۱۷(۴)، ۱۸۳-۲۰۴. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455>
- کیهانی، مهناز، تقوایی، داود، رجبی، ابوالفضل، و امیرپور، برزو (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب آوری کانر-دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۱۰)، ۸۵۹-۸۵۱. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-3254-fa.html>

References

- Akiki, R., Dahdouli, N., & Dimassi, O. (2021). Mindfulness, Self-compassion and Resilience among Fifth Graders at Al Makassed Dawha School in Lebanon. <https://doi.org/10.22161/ijels.64.33>
- Alipour Shahir, M., Esfahani Khaleghi, A., Arabzadeh, M., & Alipour Shahir, B. (2021). Effectiveness of mindfulness on stress, happiness and hope in patients with cardiovascular disease. *Razi Journal of Medical Science*, 28 (3): 19-30. <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-6032-en.html> (In Persian).
- Anli, G., & Bilgin, O. (2022). Serial Multiple Mediation of Self-Transcendence and Psychological Resilience in the Relationship between Fear of COVID-19 and Subjective Happiness in University Students. *Online Submission*, 9(7), 84-99. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v9i7.4359>
- Badri, S. K. Z., Kong, M. Y., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Nordin, N. A., & Yap, W. M. (2021). Trait emotional intelligence and happiness of young adults: the mediating role of perfectionism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10800. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010800>
- Bagheri, L., Safouraei, S., & Safouraei, M.M. (2021). The Resilience Prediction of Patients

- Regulation and Self-Compassion. *Psychological Studies*, 17 (4): 183-204. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455> (In Persian).
- Ghasemi Jobaneh, R., Arab Zadeh, M., Jalili Nikoo, S., Mohammad Alipoor, Z., & Mohsenzadeh, F. (2015). Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 14 (2): 137-150. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-2293-en.html> (In Persian).
- Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion: How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. <https://B2n.ir/e40129>
- Grabbe, L., Nguy, S. T., & Higgins, M. K. (2012). Spirituality development for homeless youth: A mindfulness meditation feasibility pilot. *Journal of Child and Family Studies*, 21(6), 925-937. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9552-2>
- Hays-Grudo, J., Morris, A. S., Beasley, L., Ciciolla, L., Shreffler, K., & Croff, J. (2021). Integrating and synthesizing adversity and resilience knowledge and action: The ICARE model. *American Psychologist*, 76(2), 203. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000766>
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of happiness studies*, 11(6), 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 497-504. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1363400>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bp.g016>
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra. Psychology*, 4(1), Article 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Droppert, K., Downey, L., Lomas, J., Bunnett, E. R., Simmons, N., Wheaton, A., ... & Stough, C. (2019). Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and Individual Differences*, 145, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.023>
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Mindfulness, self-compassion and psychological inflexibility mediate the effects of a mindfulness-based intervention in a sample of oncology nurses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.03.002>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(8), 815-823. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815>
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in psychology*, 10, 367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press. <https://B2n.ir/w86512>
- Ghadiri, Z., Kakavand, A., Jalali, M.R., & Shirmohamadi, F. (2022). The Relationship between Mindfulness and Positive Thinking: Mediating Roles of Emotional Cognitive

- Happiness: Testing the Importance of Emotional Intelligence Facets Beyond Perceived Stress. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 317. <https://doi/full/10.2147/PRBM.S350191>
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2-3), 79-98. <https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait mindfulness: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.051>
- Nadler, R., Carswell, J. J., & Minda, J. P. (2020). Online mindfulness training increases well-being, trait emotional intelligence, and workplace competency ratings: A randomized waitlist-controlled trial. *Frontiers in psychology*, 11, 255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00255>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Routledge. <https://B2n.ir/g59687>
- New, A. S., Fan, J., Murrough, J. W., Liu, X., Liebman, R. E., Guise, K. G., ... & Charney, D. S. (2009). A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder. *Biological psychiatry*, 66(7), 656-664. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.05.020>
- Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (2016). Mindfulness: The essence of well-being and happiness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 97-107). Routledge. <https://B2n.ir/z57623>
- 9(2), 411-415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>
- Keyhani, M., Taghvaei, D., Rajabi, A., & Amirpour, B. (2015). Internal Consistency and Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among Nursing Female. *Iranian Journal of Medical Education*, 14 (10): 857-865. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-3254-en.html> (In Persian).
- Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S.A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohande*, 21 (5): 282-289. <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html> (In Persian).
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270. <https://B2n.ir/z85079>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Do Romantic Relationships Promote Happiness? Relationships' Characteristics as Predictors of Subjective Well-Being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3-19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- Lower, K. E. (2014). *Understanding resilience and happiness among college students* (Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University). <https://B2n.ir/a74934>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES: "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications". *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mei, S. T. L., Ni, A. O. Z., Sivaguru, S. A., & Cong, C. W. (2021). Social support, resilience, and happiness in response to COVID-19. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 134-144. <https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>
- Mérida-López, S., Quintana-Orts, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Teachers' Subjective

- from the bifactor model. *Current Psychology*, 41(8), 5470-5480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z>
- Sperduti, M., Martinelli, P., & Piolino, P. (2012). A neurocognitive model of meditation based on activation likelihood estimation (ALE) meta-analysis. *Consciousness and cognition*, 21(1), 269-276. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.09.019>
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00397-0>
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.113>
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41, 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ulukan, H., & Ulukan, M. (2021). Investigation of the Relationship between Psychological Resilience, Patience and Happiness Levels of Physical Education Teachers. *International Journal of Educational Methodology*, 7(2), 335-351. <https://doi.org/10.12973/ijem.7.2.335>
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health*
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Ristić, I., & Hizarci-Payne, A. K. (2020). The interplay between mindfulness, emotional intelligence, and resilience. In *The Routledge Companion to Mindfulness at Work* (pp. 386-398). Routledge.
- Roeser, R. W., & Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 2014(142), 9-30. <https://doi.org/10.1002/yd.20094>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salvi, D., Gaur, V., Tambi, A., & Tambi, T. (2021). Happiness and Its Association with Mindfulness: A Non-systematic Review. *Journal of Mahatma Gandhi University of Medical Sciences & Technology*, 6(1), 26. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10057-0144>
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 50(7), 1116-1119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2022). How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship

- Compassion, and Subjective Well-Being: The Case of Employees in an International Business. <https://doi.org/10.3390/su14095266>
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and individual differences*, 172, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
- Zheng, Y., Cai, D., Zhao, J. L., Yang, C., Xia, T., & Xu, Z. (2021). Bidirectional relationship between emotional intelligence and perceptions of resilience in young adolescents: A twenty-month longitudinal study. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 50, No. 2, pp. 363-377). Springer US. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-020-09578-x>
- Sciences*, 7(2), 233. <http://dx.doi.org/10.4103/amhs.amhs.11919>
- Vieira, A. L. (2011). *Interactive LISREL in practice*. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-18044-6>
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social indicators research*, 116(3), 843-852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022511>
- Yang, F. H., Tan, S. L., & Lin, Y. L. (2022). The Relationships among Mindfulness, Self-

