MEJDS. Vol 16 (2026-2027), Article 14

Published online 2026 Apr. **Original Article**

Prediction of Psychological Well-Being Based on Cognitive Flexibility and Emotion Regulation with the Mediating Role of Self-Compassion in Male Students Studying in the High School Second Course

Tofangchi M[1], *Peyvandi P[1], Kaviani Z[1]

Author Address
1. Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
***Corresponding Author's Email:** Parisa.peyvandi@kiau.ac.ir

Received: 2026 January 2; **Accepted:** 2026 February 8

Abstract

Background & Objectives: Psychological well–being refers to the quality of mental life and an individual's satisfaction with various aspects of their life. Psychological well–being is one of the most important indicators of mental health and is considered a guarantee of effective student performance. Therefore, identifying factors affecting student well–being is of great importance. Understanding the direct relationships between cognitive flexibility, emotion regulation, and self–compassion with psychological well–being allows us to recognize their pervasive effects on the quality of students' mental life and to provide targeted interventions to improve their mental health. However, examining indirect relationships and the mediating effects of variables influenced by primary factors doubles the importance of research. Such knowledge, beyond a simple examination of effects, leads to the recognition of more complex psychological mechanisms that can reveal hidden pathways and factors that strengthen or weaken psychological well–being in students. Accordingly, the aim of the present study was to determine the relationship between psychological well–being, cognitive flexibility, and emotion regulation, with the mediating role of self–compassion in male students studying in the high school second course.

Methods: This study was an analytical correlational study based on structural equation modeling. The statistical population consisted of all male students studying in the high school second course in Karaj during the 2025–2026 academic year. According to Kline's view (2023), the minimum required sample size for structural equation modeling should be 15 to 20 times the number of observed variables. The model of the present study included 13 observed variables. Considering Kline's upper criterion of 20 times, a sample of 260 participants was deemed appropriate for this study; however, to increase the generalizability of the findings, a sample of 335 participants was selected. In this study, convenience sampling was used to select the sample. Accordingly, three high schools in Karaj to which the researcher had access were selected: Imam Khomeini High School, Bani Hashemi Vocational School, and Alborz High School. From these three schools, 335 students were selected through convenience sampling. The inclusion criteria were as follows: the student's informed consent to participate in the study; the consent of one parent for the student's participation; absence of mental disorders (based on self–report); not using psychotropic medications (based on self–report). The exclusion criteria were unwillingness to participate in the study and failure to answer more than 5% of the questionnaire items. Data were collected through the Psychological Well–Being Questionnaire (Ryff, 1989), the Cognitive Flexibility Questionnaire (Dennis & Vander Wal, 2010), the Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003), and the Self–Compassion Scale–Short Form (Raes et al. 2011). Data analysis was conducted at two descriptive and inferential levels. At the descriptive level, descriptive statistical indicators such as frequency, minimum score, maximum score, mean, standard deviation, skewness, and kurtosis were used. At the inferential level, Pearson correlation coefficient was used to examine the correlation between the research variables. Also, the conceptual model was examined using structural equation modeling. Data were analyzed at a significance level of 0.05 using SPSS version 22 and AMOS version 22 software.

Results: The findings indicated that the conceptual model fit the collected data (RMSEA=0.056, X^2/df=1.55, GFI=0.92, IFI=0.91, CFI=0.91, PNFI=0.62). The indirect effect of cognitive flexibility on psychological well–being mediated by self–compassion (p=0.041, β=0.196) and the indirect effect of emotion regulation on psychological well–being mediated by self–compassion (p=0.043, β=0.166) were favorable and significant. Also, the direct effect of cognitive flexibility on psychological well–being (p<0.001, β=0.311), the direct effect of emotion regulation on psychological well–being (p<0.001, β=0.264), and the direct effect of self–compassion on psychological well–being (p<0.001, β=0.283) were positive and significant.

Conclusion: According to the results of the study, cognitive flexibility and emotion regulation lead to increased self–compassion, and this increased self–compassion improves students' psychological well–being.

Keywords: Cognitive flexibility, Psychological well–being, Emotion regulation, Self–Compassion, Male students in high school second course.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

Copyright © 2026, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی؛ دوره ۱۶ (۱۴۰۵)، انتشار پیوسته ، مقاله ۱۴

انتشار برخط اردیبهشت ۱۴۰۵ مقاله پژوهشی اصیل

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم

متین تفنگچی[۱] ، *پریسا پیوندی[۱] ، زینب کاویانی[۱]

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Parisa.peyvandi@kiau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۲ دی ۱۴۰۴؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۹ بهمن ۱۴۰۴

چکیده

زمینه و هدف: بهزیستی روان‌شناختی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روانی است که تضمین‌کنندهٔ عملکرد مؤثر دانش‌آموزان محسوب می‌شود؛ لذا شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی دانش‌آموزان اهمیت بسیار دارد؛ براین‌اساس، پژوهش حاضر باهدف تعیین پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی، در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم انجام شد.

روش‌بررسی: این پژوهش تحلیلی از نوع همبستگی و مبتنی‌بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. همهٔ دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم در مهرماه سال تحصیلی ۱۴۰۵ـ۱۴۰۴ در شهرستان کرج، جامعهٔ آماری پژوهش را تشکیل دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، ۳۱۲ نفر از این دانش‌آموزان انتخاب شدند و به پرسش‌نامهٔ بهزیستی روانی ریف (ریف، ۱۹۸۹)، پرسش‌نامهٔ انعطاف‌پذیری شناختی (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰)، پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجان (گراس و جان، ۲۰۰۳) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱) پاسخ دادند. برای بررسی رابطهٔ بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و به‌منظور بررسی مدل مفهومی از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. داده‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخهٔ ۲۲ و AMOS نسخه ۲۲ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از برازش مدل مفهومی با داده‌های گردآوری‌شده بود (RMSEA=۰/۰۵۶، X^2/df= ۱/۵۵، GFI=۰/۹۲، IFI=۰/۹۱، CFI=۰/۹۱، PNFI=۰/۶۲). اثر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی روانی ازطریق خودشفقت‌ورزی (p=۰/۰۴۱، β=۰/۱۹۶) و اثر غیرمستقیم تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی ازطریق خودشفقت‌ورزی (p=۰/۰۴۳، β=۰/۱۶۶) مطلوب و معنادار بود. همچنین اثر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی روانی (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۱۱)، اثر مستقیم تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی (p<۰/۰۰۱، β=۰/۲۶۴) و اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی روانی (p<۰/۰۰۱، β=۰/۲۸۳) مثبت و معنادار بود.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان منجربه افزایش خودشفقت‌ورزی می‌شود و این شفقت به خود افزایش‌یافته، بهبود بهزیستی روانی دانش‌آموزان را امکان‌پذیر می‌کند.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجان، خودشفقت‌ورزی، دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطه دوم.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

۱ مقدمه

دانش‌آموزان نیروهای انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و موفقیت آن‌ها از اهداف اساسی جامعه، خانواده و مدرسه است. دانش‌آموزان به‌واسطهٔ موفقیت‌های خود می‌توانند به موقعیتی دست یابند که از حداکثر نیروی درونی و بیرونی برای دستیابی به اهداف خود استفاده کنند و شرایط لازم برای زندگی موفق را به‌دست آورند. یکی از موضوعاتی که منجربه موفقیت و سلامت روانی دانش‌آموزان می‌شود، بهزیستی روان‌شناختی[1] است (۱). بهزیستی روان‌شناختی یکی از مفاهیم کلیدی و بنیادین در روان‌شناسی سلامت و روان‌شناسی مثبت‌نگر[2] است که به کیفیت زندگی روانی و رضایت فرد از جنبه‌های مختلف زندگی اشاره دارد. این مفهوم فراتر از فقدان بیماری روانی است و شامل احساسات مثبت، رضایت از زندگی[3]، عملکرد مؤثر در رویارویی با چالش‌ها و تحقق مهارت‌های شخصی می‌شود (۲). بهزیستی روان‌شناختی متشکل از تعدادی نشانه است که بیانگر احساسات مثبت به زندگی است. روان‌شناسان بسیاری به‌جای برابردانستن بهزیستی با شادکامی و لذت، آن را با فضیلت و خودشکوفایی[4] برابر می‌گیرند. به‌باور نظریه‌های فضیلت‌گرا[5]، ارضای امیال باوجود ایجاد لذت، همواره بهزیستی به‌همراه ندارد؛ درنتیجه، بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به‌معنای تجربهٔ لذت باشد (۳). ریف[6] (۱۹۸۹) بیان کرد، بهزیستی روانی به‌معنای قابلیت‌یافتن تمام استعدادهای فرد است که شش مؤلفه را در برمی‌گیرد: خودمختاری (احساس شایستگی و توانایی در مدیریت محیط پیرامون فرد، انتخاب یا ایجاد روابط شخصی مناسب)؛ رشد شخصی (داشتن احساس رشد مداوم، پذیرابودن تجارب جدید، احساس کارآمدی)؛ روابط مثبت با دیگران (داشتن روابط گرم، رضایت‌بخش و توأم با اطمینان، توانایی همدلی، صمیمیت و مهربانی)، هدف‌مندی در زندگی (داشتن هدف در زندگی، فرد احساس کند زندگی گذشته‌اش معنایی دارد)؛ پذیرش خود[7] (داشتن نگرش مثبت به خود، پذیرفتن جنبه‌های مختلف خود، داشتن احساس مثبت به زندگی گذشتهٔ خود)؛ تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت زندگی و مقتضیات آن) (به‌نقل از ۴).

عوامل متفاوتی می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر بگذارد که یکی از آن‌ها انعطاف‌پذیری شناختی[8] است (۵،۶). انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی انسان برای سازگارکردن راهکارهای شناختی اطلاق می‌شود که به‌منظور مواجهه با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط به‌کار می‌رود (۷). درواقع هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به‌گونه‌ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند به‌کارگیری نیروهای درونی و حمایت‌های خارجی است. در این صورت، اگر در به‌کارگیری سازوکارهای جدید موفق شود و مسئله را به‌نفع خود حل کند، گفته می‌شود فرایند انعطاف‌پذیری شناختی به‌وقوع پیوسته است (۸). پژوهش‌ها نشان داده است، افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا، راحت‌تر می‌توانند با استرس‌های روزمره مقابله کرده و واکنش‌های هیجانی[9] خود را کنترل کنند؛ این امر نقش مهمی در حفظ و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. درواقع انعطاف‌پذیری شناختی به‌معنای قابلیت تغییر و تعدیل فرایندهای فکری و شناختی فرد براساس شرایط محیطی و موقعیت‌های مختلف است. افزون‌براین، انعطاف‌پذیری شناختی شامل مهارت‌هایی مانند توانایی بازنگری در باورها، مدیریت افکار مزاحم و پذیرش تغییرات است (۹).

یکی دیگر از سازه‌های دارای نقش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجان[10] است (۱۰). تنظیم هیجان فرایندی پیچیده و چندوجهی است و به تمام تلاش‌هایی اشاره دارد که فرد برای مدیریت و هدایت و ابراز هیجانات خود به‌کار می‌گیرد. این فرایند نه‌تنها در خلق و کنترل احساسات نقش اساسی دارد، بلکه در تضمین تطبیق مؤثر فرد با محیط، بهبود بهزیستی روانی و اجتماعی و پیشگیری از اختلالات روانی نیز اهمیت فراوانی دارد (۱۱). تنظیم هیجان دربردارندهٔ فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاه است که به‌نحوی به تعدیل شدت، طول مدت، نوع تجربه و بیان هیجان‌ها مرتبط می‌شود و امکان سازگاری با موقعیت‌های مختلف را فراهم می‌سازد. مهم‌ترین جنبهٔ تنظیم هیجان، ایجاد تعادل بین اجازهٔ بروز طبیعی هیجان‌ها و کنترل آن‌ها در چارچوب‌های اجتماعی و شخصی است. هیجانات به‌عنوان پاسخ‌های زیستی و روان‌شناختی به محرک‌های داخلی و خارجی، نقش حیاتی در خلق انگیزه و راهنمایی رفتار دارد، اما در صورت شدت یا تداوم نامناسب ممکن است به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی[11] منجر شود (۱۲)؛ بنابراین، تنظیم هیجان فرایندی است که فرد ازطریق آن می‌آموزد چه زمانی، چگونه و در چه سطحی هیجان‌های خود را تجربه و ابراز کند تا برقراری روابط اجتماعی مؤثر و حفظ سلامت روانی تضمین شود (۱۳).

علاوه‌بر انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان، پژوهش‌ها نشان داده است که خودشفقت‌ورزی[12] نیز نقش مهمی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دارد (۱۴،۱۵). همچنین خودشفقت‌ورزی با انعطاف‌پذیری شناختی (۱۶) و تنظیم هیجان (۱۷) در ارتباط است؛ به‌عبارت‌دیگر، به‌نظر می‌رسد خودشفقت‌ورزی در رابطهٔ بین انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی، نقش میانجی دارد. خودشفقت‌ورزی به نحوهٔ ارتباط فرد با خود در زمان‌هایی که شکست خورده است یا احساس بی‌کفایتی و رنجش می‌کند، اشاره دارد. مفهوم‌سازی اولیهٔ سازهٔ خودشفقت‌ورزی براساس شفقت به دیگران است که به‌طور گسترده در ادبیات بودایی بیان شده است (۱۸). درواقع خودشفقت‌ورزی نوعی پذیرش خود است. این سازه به‌عنوان برخورد گرم و مهربانانه با خود و پذیرش جنبه‌هایی ناخوشایند از خود و زندگی خود است. شفقت به خود، سه مؤلفهٔ خودمهربانی یا مهربانی با خود، ویژگی مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی دارد. خودمهربانی به معنای درک و پذیرش و محبت فرد به خود، در زمان‌هایی است که آسیب

[1]. Psychological well-being
[2]. Positive psychology
[3]. Satisfaction with life
[4]. Self-actualization
[5]. Virtue theories
[6]. Ryff
[7]. Self-acceptance
[8]. Cognitive flexibility
[9]. Emotional reactions
[10]. Emotion regulation
[11]. Anxiety and depression
[12]. Self-compassion

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

دیده و شکست خورده است و احساس بی‌کفایتی می‌کند. خودمهربانی، درمقابل نادیده‌گرفتن رنج خود یا خود را به باد انتقادگرفتن قرار می‌گیرد (۱۹). ویژگی مشترک انسانی به این معناست که انسان‌های خودشفقت‌ورز می‌دانند که شکست‌خوردن، تجربه‌های ناراحت‌کنندهٔ زندگی و کامل‌نبودن، اتفاقاتی اجتناب‌ناپذیر است. به‌علاوه آن‌ها این موضوع را درک می‌کنند که همیشه نمی‌توان در موقعیتی بسیار مطلوب قرار گرفت. ذهن‌آگاهی[1] سومین مؤلفهٔ خودشفقت‌ورزی به‌شمار می‌رود و بیانگر آن است که داشتن دیدگاه و طرز تفکر متعادل، غیرقضاوتی و بدون اغراق دربارهٔ احساسات منفی، لازم است (۲۰). رابطهٔ خودشفقت‌ورزی با بهزیستی روانی (۵،۶،۲۱)، انعطاف‌پذیری شناختی (۱۶،۲۱) و تنظیم هیجان (۱۷،۲۲) بررسی و تأیید شده است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است، انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روانی نقش مهمی دارد (۵،۶،۹). علاوه‌براین، نقش تنظیم هیجان در پیش‌بینی بهزیستی روانی تأیید شده است (۱۰،۱۵،۲۳). باوجود تأییدشدن رابطهٔ دوبه‌دوی متغیرهای پژوهش، باتوجه به بررسی‌ها، تاکنون در هیچ مطالعه‌ای به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم پرداخته نشده است؛ درنتیجه انجام چنین پژوهشی ضروری به‌نظر می‌رسد.

افزون‌براین، انجام تحقیق درزمینهٔ بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه به دلایل متعددی بازمی‌گردد که هرکدام به‌نوبهٔ‌خود بر تأثیر عمیق این موضوع بر سلامت روان و توسعهٔ همه‌جانبهٔ دانش‌آموزان تأکید دارد؛ نخست آنکه دورهٔ متوسطه و به‌ویژه دورهٔ متوسطهٔ دوم (که هم‌زمان با سنین نوجوانی نیز است)، مرحله‌ای سرنوشت‌ساز در زندگی انسان محسوب می‌شود و ویژگی‌های روانی، اجتماعی و شناختی فرد به‌صورت جدی و عمیق شکل می‌گیرد. در این دوره، نوجوانان با تغییرات سریع بلوغ جسمانی، رشد شناختی و تحولات اجتماعی روبه‌رو هستند که ممکن است آن‌ها را درمعرض آسیب‌های مختلف روانی قرار دهد. این آسیب‌ها اگر به‌درستی شناخته نشود و مداخله صورت نگیرد، می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و حتی سلامت روانی بلندمدت آنان تأثیر منفی بگذارد. در این میان، بهزیستی روان‌شناختی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روانی است که تضمین‌کنندهٔ عملکرد مؤثر این دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به رضایت از زندگی محسوب می‌شود (۲۴)؛ لذا شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی در این سنین اهمیت بسیاری دارد. همچنین شناخت روابط مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان و خودشفقت‌ورزی با بهزیستی روان‌شناختی، به ما امکان می‌دهد تا اثرات فراگیر آن‌ها را بر کیفیت زندگی روانی دانش‌آموزان درک کنیم و بتوانیم مداخلات هدفمندی برای بهبود سلامت روان آنان ارائه دهیم؛ بااین‌حال، بررسی روابط غیرمستقیم و میانجی‌گری متغیرهای تأثیرگذار ازطریق اثرگذاری عوامل اولیه، اهمیت پژوهش را دوچندان می‌کند. چنین شناختی فراتر از بررسی ساده اثرگذاری‌ها، به شناخت سازوکارهای پیچیده‌تر روانی می‌انجامد که می‌تواند مسیرهای پنهان و عوامل تقویت‌کننده یا تضعیف‌کنندهٔ بهزیستی روانی در دانش‌آموزان را آشکار سازد؛ براین‌اساس، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم بود.

۲ روش‌بررسی

این پژوهش تحلیلی از نوع همبستگی و مبتنی‌بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. همهٔ دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۵ـ۱۴۰۴ (از مهر ۱۴۰۴ تا خرداد ۱۴۰۵) در شهرستان کرج، جامعهٔ آماری پژوهش را تشکیل دادند. براساس دیدگاه کلاین، حداقل حجم نمونه لازم برای مدل‌سازی معادلات ساختاری باید پانزده تا بیست برابر تعداد متغیرهای آشکار باشد (۲۵). مدل پژوهش حاضر، سیزده متغیر آشکار دارد (مدل مفهومی در شکل ۱). با درنظرگرفتن حداکثر معیار کلاین یعنی بیست برابر (۲۵)، نمونه‌ای ۲۶۰ نفری برای این پژوهش مناسب قلمداد شد (۲۶۰=۲۰×۱۳)؛ اما برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، نمونه‌ای ۳۳۵نفری درنظر گرفته شد. در این پژوهش، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری دردسترس استفاده شد؛ به‌این‌صورت‌که از میان مدارس دورهٔ متوسطهٔ دوم شهرستان کرج که پژوهشگر به آن‌ها دسترسی داشت، سه مدرسه (دبیرستان امام خمینی، هنرستان بنی‌هاشمی و دبیرستان البرز) انتخاب شد. از بین این سه مدرسه، ۳۳۵ دانش‌آموز به‌صورت دردسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانهٔ دانش‌آموز برای شرکت در پژوهش؛ رضایت یکی از والدین به‌منظور شرکت فرزندش در پژوهش؛ نداشتن اختلالات روانی (براساس خوداظهاری)؛ مصرف‌نکردن داروهای روان‌گردان (براساس خوداظهاری). ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، تمایل به شرکت در پژوهش و پاسخ‌ندادن به بیش از ۵درصد از سؤالات پرسش‌نامه‌ها بود.

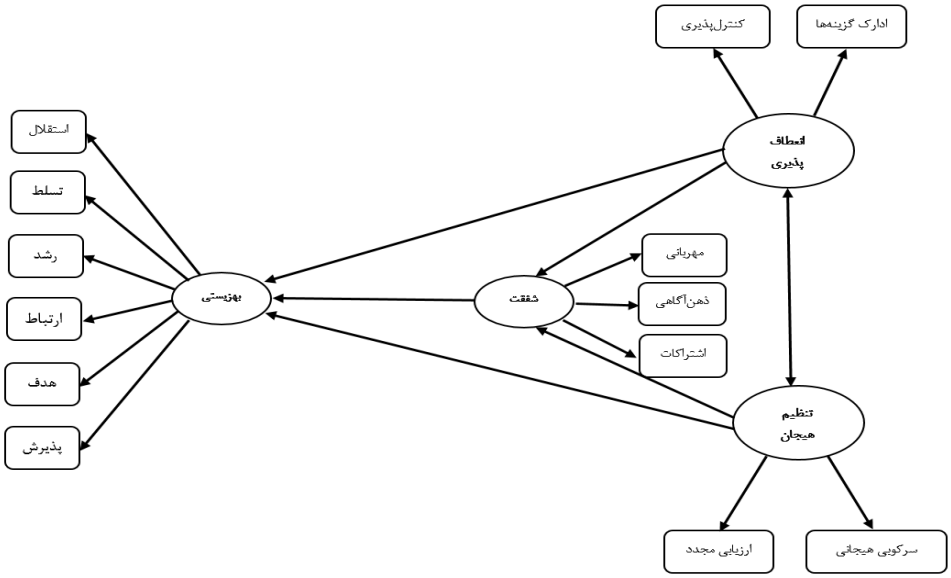
روش گردآوری داده‌ها ازطریق پرسش‌نامه و به‌صورت حضوری بود؛ به‌این‌ترتیب‌که پس از مکاتبه و کسب اجازه از مدیران دبیرستان‌های امام خمینی، هنرستان بنی‌هاشمی و دبیرستان البرز (هر سه مدرسه در دورهٔ متوسطهٔ دوم، پسرانه و در شهرستان کرج بود)، محقق وارد مدارس مذکور شد و به‌صورت کاملاً دردسترس، به انتخاب کلاس‌ها پرداخت و پرسش‌نامه‌های چاپ‌شده را در بین دانش‌آموزان توزیع کرد. پس از کسب رضایت هر آزمودنی (دانش‌آموزان) و توضیح دربارهٔ شیوه پرکردن پرسش‌نامه‌ها، از آن‌ها خواسته شد پرسش‌نامه‌ها را در نهایت دقت پاسخ دهند.

در این پژوهش برای رعایت موازین اخلاقی، ابتدا به آزمودنی‌ها گفته شد که این طرح صرفاً برای انجام کار پژوهشی صورت می‌گیرد؛ بنابراین، اطلاعات آن‌ها دراختیار هیچ مرکزی قرار داده نخواهد شد. دانش‌آموزان به‌صورت کاملاً داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و تکمیل پرسش‌نامه‌ها با رضایت خود آن‌ها و یکی از والدینشان انجام پذیرفت؛ درنتیجه، پس از ارائهٔ توضیحات اولیه، رضایت هریک از

[1]. Mindfulness

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

دانش‌آموزان برای حضور داوطلبانه در پژوهش کسب شد. ازسوی‌دیگر، به‌منظور رعایت موازین اخلاقی و حفظ اطلاعات شخصی در مراحل جمع‌آوری داده‌ها اسامی آزمودنی‌ها درخواست نشد و به هر آزمودنی یک کد اختصاص یافت.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم

به‌منظور گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ بهزیستی روانی[1]: نسخهٔ کوتاه (هجده‌سؤالی) مقیاس بهزیستی روانی، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ تجدیدنظر شد (به‌نقل از ۲۶). این نسخه حاوی شش عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸ عامل استقلال، سؤال‌های ۱، ۴ و ۶ عامل تسلط بر محیط، سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷ عامل رشد شخصی، سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳ عامل ارتباط مثبت با دیگران، سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶ عامل هدفمندی در زندگی و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰ عامل پذیرش خود را می‌سنجند. آزمودنی‌ها در پیوستاری شش‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» (۱ تا۶) به پرسش‌ها پاسخ می‌دهند. حداقل و حداکثر نمرهٔ این پرسش‌نامه به‌ترتیب ۱۸ و ۱۰۸ است. نمرهٔ بالاتر نشان‌دهندهٔ بهزیستی روان‌شناختی بیشتر است (۲۶). ضریب همبستگی نسخهٔ کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی بین ۰/۷ تا۰/۸۹ در نوسان بود. این یافته حاکی از تأیید روایی همگرای این پرسش‌نامه است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۲ به‌دست آمد. این ضریب برای خرده‌مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۷ بود که پایایی نسخهٔ اصلی این پرسش‌نامه را تأیید می‌کند (۲۶). خانجانی و همکاران با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی روایی عاملی ساختار شش‌بعدی این پرسش‌نامه را تأیید کردند؛ به‌طوری‌که همهٔ سؤالات دارای ضریب رگرسیونی استاندارد بیشتر از ۰/۴ بود. همچنین در مطالعهٔ این پژوهشگران، ضریب آلفای کرونباخ برای عامل پذیرش خود ۰/۵۱، تسلط بر محیط ۰/۷۶، رابطهٔ مثبت با دیگران ۰/۷۵، داشتن هدف در زندگی ۰/۵۲، رشد شخصی ۰/۷۳، استقلال ۰/۷۲ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۱ به‌دست آمد که حاکی از تأیید پایایی نسخهٔ فارسی این ابزار است (۲۷).

ـ پرسش‌نامهٔ انعطاف‌پذیری شناختی[2]: این پرسش‌نامه توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شد (۲۸). سازندگان این پرسش‌نامه را در دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف (ادراک توجیه رفتار) و عامل ادراک کنترل‌پذیری و در بیست گویه ساختند؛ بااین‌حال، در اعتبارسنجی نسخهٔ فارسی این پرسش‌نامه، گویهٔ شمارهٔ ۲۰ به‌علت بار عاملی کمتر از ۰/۳ از پرسش‌نامه حذف شد و نسخهٔ فارسی این پرسش‌نامه ۱۹ گویه‌ای است. همچنین عامل‌ها در اعتبارسنجی فارسی پرسش‌نامه به‌صورت پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری نام‌گذاری شد. آزمودنی‌ها براساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای به گویه‌های این پرسش‌نامه پاسخ می‌دهند (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، کمی مخالفم=۳، نظری ندارم=۴، کمی موافقم=۵، موافقم=۶، کاملاً موافقم=۷). همهٔ گویه‌های عامل ادراک کنترل‌پذیری به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسش‌نامه به‌ترتیب ۱۹ و ۱۳۳ است. نمرات بالاتر نشان‌دهندهٔ انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمرات پایین‌تر بیانگر انعطاف‌پذیری شناختی کمتر است (۲۸). دنیس و وندروال روایی سازهٔ این پرسش‌نامه را با بهره‌گیری از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تأیید کردند؛ به‌طوری‌که ساختار دوعاملی متشکل از ادراک گزینه‌های مختلف (ادراک توجیه رفتار) و ادراک کنترل‌پذیری، پذیرفتنی بود و درمجموع ۴۳/۱۹ درصد از واریانس کل پرسش‌نامه را تبیین کرد. همچنین آن‌ها پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به‌ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی (با فاصله زمانی دو هفته) به‌ترتیب

[1]. Psychological Well-Being Questionnaire

[2]. Cognitive Flexibility Questionnaire

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به‌دست آوردند (۲۸) در ایران کهندانی و ابوالمعالی‌الحسینی روایی و پایایی این پرسش‌نامه را بررسی کردند. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار دوعاملی این پرسش‌نامه را در نمونهٔ ایرانی تأیید کرد (RMSEA=۰/۰۶۶، GFI=۰/۸۸، AGFI=۰/۸۵). همچنین بار عاملی همهٔ گویه‌های پرسش‌نامه بیشتر از ۰/۳ به‌دست آمد.همهٔ این یافته‌ها روایی سازه این پرسش‌نامه را تأیید می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ عامل حل مسئله ۰/۷۸ و ادراک کنترل‌پذیری ۰/۸۱ به‌دست آمد که حاکی از تأیید پایایی داخلی این پرسش‌نامه است (۲۹).

ـ پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجان[1]: این پرسش‌نامه توسط گراس و جان در سال ۲۰۰۳ به‌منظور سنجش تنظیم هیجانی طراحی و تدوین شد (۳۰). این ابزار دارای ده سؤال و دو مؤلفهٔ سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی است و براساس طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷) تنظیم هیجانی را می‌سنجد. برای محاسبهٔ امتیاز کلی پرسش‌نامه، نمرهٔ همهٔ گویه‌های پرسش‌نامه با هم جمع می‌شود. دامنهٔ امتیاز این پرسش‌نامه بین ۱۰ تا ۷۰ است. هر چه امتیاز حاصل‌شده از این پرسش‌نامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر تنظیم هیجان سازگارانه است (۳۰). گراس و جان روایی پرسش‌نامه را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تأیید کردند؛ به‌طوری‌که ساختار دوعاملی ۴۹/۷۶درصد از واریانس پرسش‌نامه را تبیین کرد (۳۰). در پژوهش دلووه و همکاران، پایایی پرسش‌نامه ازطریق بازآزمایی (به فاصلهٔ زمانی دو هفته) برابر با ۰/۹۶ و برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۷۳ تا ۰/۷۹ محاسبه شد (۳۱). در ایران در مطالعه فرج‌پور نیری، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای این پرسش‌نامه ۰/۷۶ برآورد شد که حاکی از تأیید پایایی آن در ایران است (۳۲). همچنین در پژوهش کیانفر و همکاران، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی ساختار دوعاملی این پرسش‌نامه تأیید شد؛ به‌طوری‌که همهٔ گویه‌ها دارای بار عاملی بیشتر از ۰/۳ بود (۳۳).

ـ فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود[2]: فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ ساخته شد (۳۴). این مقیاس دوازده‌گویه‌ای، سه مؤلفهٔ دوقطبی یعنی مهربانی با خود/خودقضاوتی (معکوس)، ذهن‌آگاهی/همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی/انزوا (معکوس) را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها در دامنهٔ پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمرهٔ این پرسش‌نامه به‌ترتیب برابر با ۱۲ و ۶۰ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهندهٔ شفقت به خود بیشتر است. در مطالعهٔ ریس و همکاران، فرم کوتاه مقیاس با فرم بلند آن همبستگی زیادی (r=۰/۹۷) دارد که نشان‌دهندهٔ روایی هم‌زمان این مقیاس است. همچنین پایایی بازآزمایی مقیاس (با فاصلهٔ زمانی یک ماه) ۰/۹۲ به‌دست آمد (۳۴). در ایران در مطالعهٔ خانجانی و همکاران، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازهٔ ساختار سه‌بعدی این پرسش‌نامه تأیید شد (RMSEA=۰/۰۷۸، IFI=۰/۹۰، GFI=۰/۹۰، CFI=۰/۸۹). همچنین بار عاملی همهٔ گویه‌های پرسش‌نامه بیشتر از ۰/۳ به‌دست آمد. همهٔ این یافته‌ها روایی سازه این مقیاس را تأیید می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس و عامل‌های مهربانی با خود/خودقضاوتی، اشتراکات انسانی/انزوا و ذهن‌آگاهی/همانندسازی افراطی، به‌ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۷۱ / ۰/۸۶ محاسبه شد (۳۵).

تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، حداقل نمره، حداکثر نمره، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی استفاده شد. در سطح استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش بهره گرفته شد. همچنین بررسی مدل مفهومی (شکل ۱) با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام شد. درخصوص استفاده از شاخص‌های برازندگی، در پژوهش حاضر از شاخص نکویی برازش[3] (GFI)، شاخص برازش تطبیقی[4] (CFI)، شاخص برازش افزایشی[5] (IFI)، شاخص برازش مقتصد هنجارشده[6] (PNFI)، ریشهٔ میانگین مربعات خطای تقریب[7] (RMSEA) و نسبت مجذورخی به درجهٔ آزادی[8] (X^2/df) استفاده شد. براساس نظر وستون و گوره، مقادیر بیشتر از ۰/۹ برای شاخص‌های GFI، CFI و IFI نشان‌دهندهٔ برازش مناسب و عالی مدل و مقادیر بین ۰/۸ تا ۰/۹ نشان‌دهندهٔ برازش نسبتاً خوب و متوسط مدل است. همچنین مقادیر بیشتر از ۰/۶ برای شاخص PNFI برازش مناسب الگو را نشان می‌دهد (۳۶). برای شاخص RMSEA مقادیر کمتر از ۰/۰۸ نشان‌دهندهٔ پذیرفتنی و معقول‌بودن مدل و مقادیر کمتر از ۰/۰۶ نشان‌دهندهٔ مدل بسیار مناسب است (۳۷). از دیدگاه کلاین، مقادیر کمتر از ۳ برای شاخص X^2/df مناسب قلمداد می‌شود (۲۵). آزمون میانجی نیز با روش بوت‌استراپینگ [9] با دو هزار نمونهٔ بوت‌استرپ و فاصلهٔ اطمینان ۹۵درصد انجام شد. داده‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ و نرم‌افزار AMOS نسخهٔ ۲۲ تجزیه‌وتحلیل شد.

۳ یافته‌ها

در این بخش، نخست یافته‌های جمعیت‌شناختی ارائه می‌شود؛ به‌طوری‌که از میان ۳۳۵ پرسش‌نامهٔ پرشده، ۲۳ پرسش‌نامهٔ ناقص کنار گذاشته شد و تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با ۳۱۲ پرسش‌نامه صورت گرفت. از مجموع دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر (۳۱۲ نفر)، ۸۰ نفر (۲۵/۶درصد) در پایهٔ دهم، ۸۸ نفر (۲۸/۲درصد) در پایهٔ یازدهم و ۱۴۴ نفر (۴۶/۲درصد) در پایهٔ تحصیلی دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. افزون‌براین، از مجموع دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر (۳۱۲ نفر)، ۹۶ نفر (۳۰/۸درصد) در مدرسهٔ امام خمینی، ۹۶ نفر (۳۰/۸درصد) در مدرسهٔ بنی‌هاشمی

[1]. Emotion Regulation Questionnaire
[2]. Self-Compassion Scale-Short Form
[3]. Goodness of Fit Index
[4]. Comparative Fit Index
[5]. Incremental Fit Index
[6]. Parsimony Normed Fit Index
[7]. Root Mean Square Error of Approximation
[8]. Chi-square/Degree of free
[9]. Bootstrapping

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

و ۱۲۰ نفر (۳۸/۴درصد) در مدرسهٔ البرز مشغول به تحصیل بودند. شایان ذکر است، بازهٔ سنی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش بین ۱۶ تا ۱۸ سال بود (M=۱۷/۲۵، SD=۰/۸۰).

در ادامه، شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای آشکار و پنهان پژوهش و بهنجاری آن‌ها بررسی شد. نتایج در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای آشکار و پنهان پژوهش

نوع متغیر	نام متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
متغیرهای آشکار	استقلال	۱۳	۱۸	۱۴/۸۹	۱/۹۷	۰/۵۰۷	-۱/۲۲۷
	تسلط بر محیط	۵	۱۳	۱۰/۳۳	۲/۴۵	-۰/۹۸۳	-۰/۱۳۲
	رشد شخصی	۱۲	۱۸	۱۶/۱۹	۲/۲۸	-۰/۶۴۵	-۱/۱۷۴
	ارتباط مثبت با دیگران	۳	۱۸	۱۱/۸۸	۲/۸۴	-۰/۴۲۸	-۱/۰۸۴
	هدفمندی	۸	۱۵	۱۲/۵۵	۲/۰۰	-۱/۰۳۶	۰/۳۵۷
	پذیرش خود	۶	۱۸	۱۲/۹۰	۲/۰۱	-۰/۱۹۸	-۱/۰۷۴
	ادراک گزینه‌های مختلف	۱۱	۷۰	۴۶/۲	۴/۴۴	-۰/۶۷۱	۱/۰۲
	ادراک کنترل‌پذیری	۹	۶۳	۳۹/۹۴	۳/۱۳	-۰/۷۸۱	۰/۰۶۴
	سرکوبی هیجانی	۹	۳۵	۲۴/۵۱	۳/۳۷	-۰/۴۲۸	-۰/۲۱۴
	ارزیابی مجدد هیجانی	۸	۳۹	۲۵/۰۶	۳/۲۶	-۰/۳۵۳	-۰/۲۱۷
	خودمهربانی	۱۰	۵۰	۳۶/۰۵	۳/۲۷	-۰/۰۳۲	-۰/۴۴۲
	تجربهٔ مشترک	۱۱	۴۰	۲۸/۴	۳/۰۸	-۰/۳۲۸	-۰/۳۲۰
	ذهن‌آگاهی	۸	۳۹	۲۵/۸۸	۳/۲۹	-۰/۲۲۵	-۰/۳۵۹
	شفقت به خود	۳۱	۱۳۰	۸۹/۳۶	۸/۸۲	-۰/۴۷۲	-۰/۵۳۵
متغیرهای پنهان	بهزیستی روانی	۵۳	۹۶	۷۳/۳۳	۱۰/۳۵	-۱/۰۵۲	-۱/۰۵۳
	انعطاف‌پذیری روانی	۲۱	۱۳۳	۸۵/۷۵	۱۰/۹۳	-۱/۳۴۴	-۱/۲۹۶
	تنظیم هیجان	۱۸	۷۰	۴۷/۲۹	۸/۹۷	-۱/۰۸۹	-۱/۱۴۲
	شفقت به خود	۳۱	۱۳۰	۸۹/۳۶	۸/۸۲	-۰/۴۷۲	-۰/۵۳۵

براساس جدول ۱، کجی و کشیدگی متغیرهای آشکار تحقیق در دامنهٔ نرمال و مطلوب، کوچک‌تر از ۱/۹۶+ و بزرگ‌تر از ۱/۹۶- بود؛ برهمین‌اساس، نتیجه گرفته می‌شود که داده‌های پژوهش بهنجاری کافی داشت. پس از بررسی بهنجاری داده‌ها، رابطهٔ بین متغیرهای پژوهش بررسی شد که نتایج در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای آشکار مدل (n=۳۱۲)

متغیر / متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. استقلال	۱												
۲. تسلط بر محیط	۰/۶۲**	۱											
۳. رشد شخصی	۰/۵۳**	۰/۵۱**	۱										
۴. ارتباط مثبت	۰/۶۱**	۰/۵۷**	۰/۲۹**	۱									
۵. هدفمندی	۰/۵۰**	۰/۴۹**	۰/۳۲**	۰/۵۱**	۱								
۶. پذیرش خود	۰/۴۶**	۰/۳۰**	۰/۴۸**	۰/۴۹**	۰/۴۷**	۱							
۷. ادراک گزینه‌ها	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۳۶**	۰/۳۴**	۰/۳۹**	۰/۲۵**	۱						
۸. ادراک کنترل‌پذیری	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۳۴**	۰/۲۷**	۰/۷۲**	۱					
۹. سرکوبی هیجانی	۰/۲۸**	۰/۳۰**	۰/۳۲**	۰/۲۷**	۰/۲۲**	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۳۳**	۱				
۱۰. ارزیابی مجدد	۰/۳۱**	۰/۳۴**	۰/۲۱**	۰/۱۸*	۰/۲۴**	۰/۱۸*	۰/۲۶**	۰/۳۶**	۰/۶۲**	۱			
۱۱. خودمهربانی	۰/۴۲**	۰/۴۳**	۰/۳۶**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۳۶**	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۲۳**	۰/۵۶**	۱		
۱۲. تجربه مشترک	۰/۴۹**	۰/۳۶*	۰/۳۷**	۰/۳۶**	۰/۳۸**	۰/۳۳**	۰/۲۵**	۰/۲۲**	۰/۲۰**	۰/۵۳**	۰/۴۸**	۱	
۱۳. ذهن آگاهی	۰/۴۸**	۰/۳۱*	۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۲۵**	۰/۲۸**	۰/۱۸*	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۴۷**	۰/۵۰**	۰/۳۸**	۱

*p<۰/۰۵ **p<۰/۰۰۱

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پنهان مدل (n=۳۱۲)

متغیر / شاخص	۱	۲	۳	۴
۱ـ بهزیستی روانی	۱			
۲ـ انعطاف‌پذیری روانی	۰/۴۵**	۱		
۳ـ تنظیم هیجان	۰/۳۸**	۰/۴۷**	۱	
۴ـ شفقت به خود	۰/۴۲**	۰/۳۱**	۰/۳۶**	۱

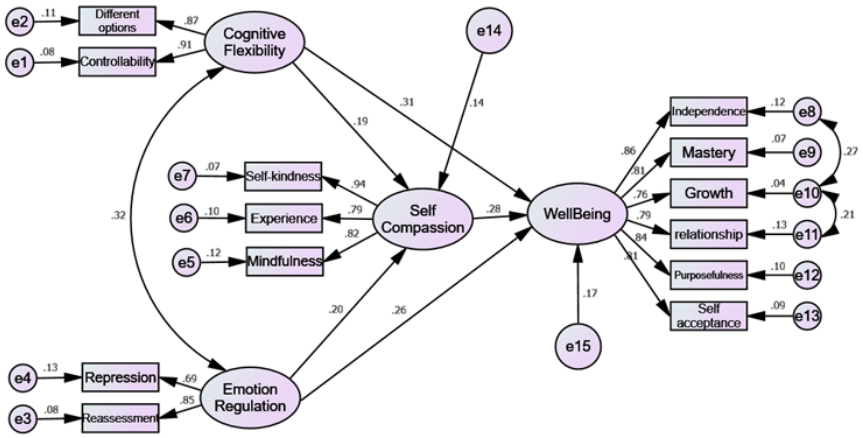
*p<۰/۰۵ **p<۰/۰۰۱

بررسی ضرایب همبستگی نشان داد، بین متغیرهای پژوهش با یکدیگر رابطهٔ مطلوب و پذیرفتنی مشاهده شد؛ برهمین‌اساس، سازگاری مدل پیشنهادی پژوهش با عنوان «پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم» با داده‌های گردآوری‌شده آزمون شد. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص‌های نکویی برازش مدل

نام شاخص	X^2/df	IFI	CFI	GFI	PNFI	RMSEA
برآوردهای مدل	۱/۵۵	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۶۲	۰/۰۵۶

همان‌طورکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، شاخص X^2/df برابر با ۱/۵۵ بود که در سطح مطلوب کمتر از ۳ قرار داشت. شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۵۶ بود که در سطح پذیرفتنی کمتر از ۰/۰۸ قرار داشت. همچنین مقادیر شاخص‌های CFI، IFI و GFI در سطح مطلوب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۹۲ (بیشتر از ۰/۹) بود. مقدار شاخص PNFI که باید بیشتر از ۰/۶ باشد، در مدل حاضر ۰/۶۲ به‌دست آمد. درمجموع، مطلوب‌بودن شاخص‌های نکویی برازش مدل نشان می‌دهد که مدل پژوهش حاضر برازندگی مناسبی با داده‌های گردآوری‌شده داشت. در ادامه، برآورد اثرات مستقیم مدل پژوهش بررسی شد. مدل برازش‌شده در شکل ۲ و اثرات مستقیم در جدول ۵ مشاهده می‌شود.



شکل ۲. مدل ساختاری برازش‌شده با ضرایب استاندارد پژوهش برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

جدول ۵. برآورد اثرات مستقیم مدل

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	مقدار احتمال
انعطاف‌پذیری شناختی	بهزیستی روانی	۰/۳۱۱	۰/۰۲۲	۱۶/۱۱۴	<۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	بهزیستی روانی	۰/۲۶۴	۰/۰۸۹	۱۱/۹۵۲	<۰/۰۰۱
خودشفقت‌ورزی	بهزیستی روانی	۰/۲۸۳	۰/۰۶۶	۱۴/۶۴۳	<۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی	خودشفقت‌ورزی	۰/۱۹۲	۰/۱۲۰	۵/۷۵۱	۰/۰۱۲
تنظیم هیجان	خودشفقت‌ورزی	۰/۱۹۸	۰/۱۲۲	۶/۳۸۴	۰/۰۱۱
انعطاف‌پذیری شناختی	تنظیم هیجان	۰/۳۱۶	۰/۰۲۲	۱۶/۹۴۴	<۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۵، اثر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی روانی، مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۱۱). اثر مستقیم تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی، مثبت و معنادار به‌دست آمد (p<۰/۰۰۱، β=۰/۲۶۴). اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی روانی، مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱، β=۰/۲۸۳). همچنین انعطاف‌پذیری شناختی بر خودشفقت‌ورزی، اثر مستقیم، مثبت و معنادار (p=۰/۰۱۲، β=۰/۱۹۲)، تنظیم هیجان بر خودشفقت‌ورزی، اثر مستقیم، مثبت و معنادار (p=۰/۰۱۱، β=۰/۱۹۸) و انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان، اثر مستقیم، مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۱۶) داشت.

نتایج روش بوت‌استراپینگ برای تعیین معناداری روابط غیرمستقیم، یعنی الگوی تعیین رابطهٔ بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی، در جدول ۶ گزارش شده است.

جدول ۶. نتایج روش بوت‌استراپینگ برای اثرات میانجی و غیرمستقیم

مسیر	β	حد پایین	حد بالا	مقدار احتمال
انعطاف‌پذیری شناختی ← خودشفقت‌ورزی← بهزیستی روانی	۰/۱۹۶	۰/۰۸۸	۰/۲۷۲	۰/۰۴۱
تنظیم هیجان ← خودشفقت‌ورزی ← بهزیستی روانی	۰/۱۶۶	۰/۱۰۳	۰/۲۵۶	۰/۰۴۳

با توجه به جدول ۶ و با درنظرگرفتن اثر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی ازطریق خودشفقت‌ورزی، مشخص می‌شود که اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی روانی ازطریق خودشفقت‌ورزی (p=۰/۰۴۱، β=۰/۱۹۶) و اثر تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی ازطریق خودشفقت‌ورزی (p=۰/۰۴۳، β=۰/۱۶۶) مطلوب و معنادار بود. به‌طورکلی نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی قادرند بهزیستی روانی را پیش‌بینی کنند.

۴ بحث

پژوهش حاضر باهدف تعیین رابطهٔ بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم انجام شد. یافته‌ها بیانگر آن بود که انعطاف‌پذیری شناختی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر بهزیستی روانی دانش‌آموزان داشته است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین مانند ارسلان و همکاران (۵)، ربانی و همکاران (۶)، فینگ و همکاران (۹) و مندس و همکاران (۲۱) همسوست. در این مطالعات هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر مشاهده شد که رابطهٔ مثبت بین انعطاف‌پذیری و بهزیستی وجود دارد.

در تبیین یافتهٔ پژوهش حاضر و با استناد به مطالعهٔ فینگ و همکاران می‌توان بیان کرد، انعطاف‌پذیری شناختی به‌معنای قابلیت ذهن برای تغییر و تطبیق الگوهای فکری در رویارویی با شرایط جدید یا تنش‌زا است که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد سریع‌تر و مؤثرتر با تجربیات مختلف سازگار شوند. این توانایی به دانش‌آموزان امکان می‌دهد که در رویارویی با مشکلات و چالش‌های تحصیلی و اجتماعی، از دیدگاه‌های محدود و انحصاری خود فراتر روند و راهکارهای متنوع و جایگزین بیابند. از این منظر، انعطاف‌پذیری شناختی به کاهش استرس و فشار روانی منجر می‌شود و دانش‌آموزان را از گیرافتادن در افکار منفی یا الگوهای رفتاری نامطلوب نجات می‌دهد و درنهایت بر بهبود وضعیت روانی و بهزیستی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (۹). علاوه‌براین، مندس و همکاران بیان کردند، انعطاف‌پذیری شناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری را در زمینه‌های گوناگون ارتقا دهند، که به‌نوبهٔ‌خود باعث افزایش احساس کفایت و خودکارآمدی می‌شود و بهزیستی روانی آن‌ها را تقویت می‌کند. داشتن این توانایی‌ها، دانش‌آموزان را از حالت انفعال و ناامیدی رها می‌کند و آن‌ها را قادر می‌سازد نقش فعال‌تری در رفتارها و انتخاب‌های خود ایفا کنند. این افزایش کنترل و اختیار در برابر شرایط زندگی، ضمن کاهش احساس ناتوانی و استیصال، باعث ایجاد حس رضایت و خوش‌بینی به زندگی می‌شود که از ویژگی‌های مهم بهزیستی روانی است (۲۱).

یافتهٔ دیگر این مطالعه نشان داد، تنظیم هیجان اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر بهزیستی روانی دانش‌آموزان داشته است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین مانند بالیده و همکاران (۱۰)، رضاقلیان و همکاران (۱۵) و تسوجیموتو و همکاران (۲۳) همسوست. در این مطالعات هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر مشاهده شد که تنظیم هیجان با بهزیستی روانی و ذهنی رابطه دارد.

هم‌راستا با یافته‌های مطالعهٔ تسوجیموتو و همکاران می‌توان تبیین کرد، تنظیم هیجان به‌عنوان فرایندی روان‌شناختی که توانایی فرد را در مدیریت، تعدیل و هدایت هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

نشان می‌دهد، اساساً نقش کلیدی در حفظ تعادل روانی و ارتقای سلامت روانی ایفا می‌کند. دانش‌آموزان دارای توانایی بیشتر در تنظیم هیجان، قادرند هیجانات منفی نظیر اضطراب، خشم و ناامیدی را بهتر کنترل کنند و از وقوع واکنش‌های هیجانی نامناسب احتمالاً دارای تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن‌ها، جلوگیری کنند. این مدیریت مؤثر هیجانات موجب کاهش فشار روانی و استرس‌های مزمن می‌شود که از عوامل اصلی آسیب به بهزیستی روانی به‌شمار می‌آید (۲۳). این حس کنترل و کارآمدی عاطفی، بستر لازم برای ایجاد و حفظ تعادل هیجانی فراهم می‌آورد و به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا در صورت رویارویی با مشکلات، از راهبردهای مقابله‌ای سالم و سازگارانه استفاده کنند؛ به‌عبارت‌دیگر، فرایند تنظیم هیجان به‌نوعی تسهیلگر توسعهٔ مهارت‌های مقابله‌ای است که به‌طور مستقیم با ارتقای بهزیستی روانی مرتبط است. چنین دانش‌آموزانی قادرند بهتر با فشارهای روانی سازگار شوند و از واکنش‌های هیجانی افراطی یا تضعیف‌کننده پرهیز کنند، که نتیجهٔ آن تثبیت وضعیت روانی مثبت و پایدار است (۳۸).

دیگر یافتهٔ این مطالعه نشان داد، انعطاف‌پذیری شناختی با افزایش خودشفقت‌ورزی منجربه بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم شده است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همچون ارسلان و همکاران (۵)، ربانی و همکاران (۶)، فینگ و همکاران (۹)، گرونیلی و همکاران (۱۶) و مندس و همکاران (۲۱) همسوست. در این مطالعات هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر مشاهده شد که متغیرهای انعطاف‌پذیری، شفقت به خود و بهزیستی رابطهٔ نزدیک با یکدیگر دارند.

در تبیین این یافتهٔ پژوهش و با استناد به مطالعه مندس و همکاران می‌توان بیان کرد، وقتی دانش‌آموزان قادر باشند نگرش‌های خود را به شیوه‌ای منعطف و سازگارانه بازنگری کنند، می‌توانند به‌جای انتقادهای سخت‌گیرانه و قضاوت‌های منفی دربارهٔ خود، با مهربانی و پذیرش بیشتری با کاستی‌ها و اشتباهاتشان برخورد کنند. این توانایی انعطاف ذهنی امکان می‌دهد تا فشارهای روانی ناشی از انتظارات سطح بالا و ترس از شکست کاهش یابد و راه برای پذیرش خود به‌عنوان انسانی ناقص، اما ارزشمند هموار شود. درواقع انعطاف‌پذیری شناختی شرایطی فراهم می‌آورد که دانش‌آموزان بتوانند رفتارهای خودشفقت‌ورزانه را تمرین کنند؛ یعنی درمقابل مشکلات و ناکامی‌ها، خود را با مهربانی، درک و بدون قضاوت‌های سختگیرانه حمایت کنند (۲۱). ازسوی‌دیگر و همسو با یافته‌های مطالعهٔ ارسلان و همکاران، این افزایش خودشفقت‌ورزی سبب ارتقای بهزیستی روانی دانش‌آموزان می‌شود؛ زیرا خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یک منبع روانی قدرتمند، موجب کاهش استرس، اضطراب و احساسات منفی مرتبط با خودانتقادی می‌شود و درمقابل احساس آرامش، امید و رضایت از خود را تقویت می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزان با خود مهربان‌تر و پذیراتر هستند، به‌طور طبیعی توانایی مقابلهٔ بهتر با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی در آن‌ها افزایش می‌یابد و این امر زمینهٔ بهبود سلامت روان، کاهش خطر افسردگی و افزایش احساس خوشبختی و رضایت از زندگی را فراهم می‌آورد؛ به‌عبارت‌دیگر، خودشفقت‌ورزی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با حفظ تعادل روانی و احساس امنیت درونی، به‌صورت مستمر در مسیر پیشرفت و رشد قرار گیرند (۵).

در این چارچوب، خودشفقت‌ورزی نقش میانجی و حیاتی در رابطهٔ بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روانی ایفا می‌کند. با اشاره به مطالعهٔ گرونیلی و همکاران می‌توان بیان کرد، انعطاف‌پذیری شناختی به‌تنهایی ممکن است زمینه‌ساز تغییرات مثبت در الگوهای فکری باشد؛ اما بدون وجود خودشفقت‌ورزی، این تغییرات ممکن است به شکل‌هایی از انتقاد خودآزارانه یا فشار روانی ظاهر شود؛ به‌عبارت‌دیگر، وجود خودشفقت‌ورزی است که منجربه بروز فواید انعطاف‌پذیری شناختی همچون سلامت روان و بهزیستی خواهد شد (۱۶). همسو با مطالعهٔ فینگ و همکاران، خودشفقت‌ورزی به‌مثابهٔ پل ارتباطی، تغییرات شناختی را به احساسات مثبت و حمایت‌کننده نسبت به خود، تبدیل می‌کند و به افزودن بهزیستی روانی منجر می‌شود (۹)؛ به‌این‌ترتیب، خودشفقت‌ورزی فرایندی است که انعطاف‌پذیری شناختی را به‌شکل عملی و ملموس به تجربهٔ روانی دانش‌آموز ربط می‌دهد و بهزیستی روانی او را به‌طور معناداری بهبود می‌بخشد؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت انعطاف‌پذیری شناختی با فراهم‌آوردن زمینه‌ای برای پذیرش و بازنگری سازگارانه نگرش‌ها موجب افزایش خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان می‌شود. خودشفقت‌ورزی به‌نوبهٔ‌خود، بهبود بهزیستی روانی را ازطریق کاهش استرس و افزایش احساس امنیت و رضایت درونی تسریع می‌کند. این فرایند میانجی‌گری باعث می‌شود که انعطاف‌پذیری شناختی به‌شکلی مؤثرتر بر ارتقای سلامت روانی تأثیرگذار باشد.

یافتهٔ نهایی این مطالعه بیانگر آن بود که تنظیم هیجان با میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی منجربه بهبود بهزیستی روانی دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم شده است. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همچون ارسلان و همکاران (۵)، ربانی و همکاران (۶)، بالیده و همکاران (۱۰)، رضاقلیان و همکاران (۱۵)، سروستانی (۱۷)، مندس و همکاران (۲۱)، پائوسیک و همکاران (۲۲) و تسوجیموتو و همکاران (۲۳) همسویی دارد. این مطالعات نیز هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر به این نتیجه دست یافتند که سازه‌های تنظیم هیجان، شفقت به خود و بهزیستی رابطهٔ نزدیک با یکدیگر دارند.

این یافتهٔ پژوهش را می‌توان با اشاره به یافته‌های مطالعه پائوسیک و همکاران تبیین کرد. به‌باور این پژوهشگران، تنظیم هیجان به‌عنوان فرایندی پویا، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا واکنش‌های هیجانی خود را در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا یا چالش‌برانگیز، به‌گونه‌ای کنترل و تعدیل کنند که از شدت هیجانات منفی کاسته شود و حفظ تعادل روانی روی دهد. این کنترل آگاهانه و منظم هیجان‌ها، فضای ذهنی سالم‌تری ایجاد می‌کند که در آن دانش‌آموزان می‌توانند بدون غرق‌شدن در هیجانات طاقت‌فرسا، با خود و تجربیاتشان، رفتار خوبی داشته باشند. این توانایی تنظیم هیجان به‌شکل درخورتوجهی زمینه‌ساز تقویت خودشفقت‌ورزی می‌شود؛ چراکه دانش‌آموزان در رویارویی با ناکامی‌ها یا خطاهای خود، کمتر گرفتار خودانتقادی و سرزنشگری می‌شوند و به‌جای آن به‌صورت مهربانانه و پذیرنده، به نقص‌ها و ضعف‌های خود واکنش نشان می‌دهند (۲۲)؛ به‌این‌ترتیب، تنظیم

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

هیجان فضای امن و حمایتی درونی فراهم می‌کند که به افزایش شفقت به خود منتهی می‌شود (۱۷). همسو با مطالعهٔ ربانی و همکاران (۶)، این خودشفقت‌ورزی افزایش‌یافته، عامل اصلی بهبود بهزیستی روانی دانش‌آموزان است. وقتی دانش‌آموزان با خود مهربان‌تر و درک‌کننده‌تر باشند، می‌توانند فشارهای روانی حاصل از ناکامی، اضطراب و ترس از قضاوت را کاهش دهند. افزایش خودشفقت‌ورزی به آن‌ها کمک می‌کند تا با پذیرش شکست‌ها و محدودیت‌های خود، به‌جای تنش و عذاب روانی، به بازسازی مثبت و رشد شخصی بپردازند. این فرایند به‌صورت مستقیم به کاهش علائم روانی نظیر افسردگی و اضطراب کمک می‌کند و به تقویت حس بهزیستی روانی آن‌ها منجر می‌شود (۶). درمجموع، این روابط نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، به‌عنوان مهارتی کلیدی در مدیریت واکنش‌های روانی، وقتی همراه با خودشفقت‌ورزی به‌کار گرفته شود، می‌تواند اثرات عمیق و گسترده‌ای بر بهبود بهزیستی روانی دانش‌آموزان داشته باشد. هم‌راستا با مطالعهٔ رضاقلیان و همکاران، خودشفقت‌ورزی به‌مثابهٔ فرایندی میانجی، نه‌تنها به تثبیت تنظیم هیجان کمک می‌کند، بلکه تضمین‌کننده است که فرایند تنظیم هیجانی با حمایت روانی درونی نیز همراه باشد؛ این امر به بهبود مستمر سلامت روان، توسعه فردی و بهزیستی روانی منجر می‌شود (۱۵).

هر پژوهشی به‌هنگام اجرا با محدودیت‌هایی روبه‌روست. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این‌ها اشاره کرد: همکاری‌نکردن برخی از دانش‌آموزان در پرکردن پرسش‌نامه‌های تحقیق که منجربه حذف تعدادی از پرسش‌نامه‌ها شد؛ همکاری‌نکردن برخی از مسئولان مدارس با محقق؛ دسترسی‌نداشتن پژوهشگر به دانش‌آموزان دختر به‌دلیل مسائل فرهنگی. محدودیت نهایی این مطالعه، نوع روش پژوهش بود که از نظر تعیین روابط علت و معلولی محدودیت دارد.

برای مطالعات آتی، تحلیل تفاوت‌های جنسیتی در تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانی با تمرکز بر نقش میانجی خودشفقت‌ورزی، پیشنهاد می‌شود. پژوهشگران آینده می‌توانند به بررسی دقیق‌تر نحوهٔ تعامل این چهار متغیر در دو جنس مختلف بپردازند و بیان کنند که آیا راهکارهای مختلفی برای ارتقای بهزیستی روانی در پسران و دختران، نیاز است یا خیر. همچنین مطالعهٔ بلندمدت تأثیر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان بر خودشفقت‌ورزی و بهزیستی روانی نوجوانان در دورهٔ متوسطه، توصیه می‌شود. این پژوهش‌ها می‌تواند اثرات ماندگار این روابط را در طول زمان بررسی کرده و مشخص کند که تاچه‌حد آموزش انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان و تقویت خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌مرور زمان به بهبود پایدار سلامت روانی نوجوانان منجر شود. علاوه‌براین، برگزاری کارگاه‌های آموزشی اختصاصی برای تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان ضروری است. در این کارگاه‌ها می‌توان به کمک تمریناتی مانند حل مسئله، تغییر دیدگاه و مدیریت هیجاناتی همچون خشم، اضطراب و افسردگی، قابلیت انعطاف ذهنی و تنظیم سازگارانه، سطح هیجان را بالا برد. انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان زمینه‌ای فراهم می‌کند که دانش‌آموزان بتوانند به خود با دیدی مهربانانه‌تر و غیرقضاوتی‌تر نگاه کنند و همین موضوع درنهایت منجربه افزایش بهزیستی روانی آن‌ها می‌شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان با ایجاد نگاهی مهربانانه به خود، منجربه افزایش خودشفقت‌ورزی می‌شود و این شفقت به خود افزایش‌یافته، با کاهش مشکلات روان‌شناختی و خودقضاوتی، باعث افزایش بهزیستی روانی دانش‌آموزان می‌شود.

۶ تشکر و قدردانی

از همهٔ دانش‌آموزانی که در این مطالعه مشارکت کردند، تشکر و قدردانی فراوان می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت کنندگان

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش رعایت شد. یکی از مهم‌ترین این اصول حفظ رازداری بود. همچنین شرکت کنندگان رضایت آگاهانهٔ خود را برای شرکت در پژوهش و رضایتشان را مبنی‌بر انتشار نتایج مطالعه بدون ذکر نام و مشخصات، به‌صورت کتبی اعلام کردند. افزون‌براین، در حین اجرای پژوهش، آزمودنی‌ها در هر زمانی آزاد بودند که از پرکردن پرسش‌نامه‌ها انصراف دهند.

رضایت برای انتشار

این امر اجرایی نیست.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پژوهش در اختیار تمامی نویسندگان قرار دارد و ازطریق ارتباط با نویسندهٔ اول مقاله دردسترس است.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

منابع مالی

این پژوهش از هیچ سازمان و مؤسسه‌ای حمایت مالی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد نویسندهٔ اول است. مفهوم‌سازی، طراحی و اجرای پژوهش، جمع‌آوری و مطالعهٔ منابع، تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، نگارش و تهیهٔ پیش‌نویس مقاله برعهدهٔ نویسندهٔ اول بود. نویسندگان دوم و سوم، نظارت بر پژوهش و انجام اصلاحات نهایی را انجام دادند. همهٔ نویسندگان نسخهٔ نهایی مقاله را بازبینی و تأیید کردند.

References

1. Nourali H, Hajiyakhchali A, Shehniyailagh M, Maktabi G. The effects of teaching cognitive regulation of emotion strategies on social adjustment and well being of male gifted students. Psychological Achievements. 2018;25(2):91-110. [Persian] doi: 10.22055/psy.2019.25669.2063
2. Mahato S, Das B. Mental well-being among students with respect to gender, institution and residence: insight from Purulia district, West Bengal. The Social Science Review: A Multidisciplinary Journal. 2024;2(2):164-75.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

3. Kobe R. Mental health and wellbeing. Richmond Kobe; 2023.
4. Yiğit B, Çakmak BY. Discovering psychological well-being: a bibliometric review. Journal of Happiness Studies. 2024;25(5):43. doi: 10.1007/s10902-024-00754-7
5. Arslan G, Uzun K, Güven AZ, Gürsu O. Psychological flexibility, self-compassion, subjective well-being, and substance misuse in college students: a serial mediation model. J Ethn Subst Abuse. 2024:1-22. doi: 10.1080/15332640.2024.2366981
6. Rabbani Y, Jahangiri A, Mohammadipour M. The relationship between cognitive flexibility and psychological well-being of female athletes: the mediating role of self-compassion. Psychological Dynamics in Mood Disorders. 2025:4(3);1-14. [Persian] doi: 10.61838/kman.pdmd.524
7. García-Fernández M, Fuentes-Sánchez N, Escrig MA, Eerola T, Pastor MC. Gender, emotion regulation, and cognitive flexibility as predictors of depression, anxiety, and affect in healthy adults. Current Psychology. 2025;44(7):5685-94. doi: 10.1007/s12144-024-07240-6
8. Miles S, Howlett CA, Berryman C, Nedeljkovic M, Moseley GL, Phillipou A. Considerations for using the Wisconsin Card Sorting Test to assess cognitive flexibility. Behav Res Methods. 2021;53(5):2083-91. doi: 10.3758/s13428-021-01551-3
9. Feng R, Mishra V, Hao X, Verhaeghen P. The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students using machine learning and structural equation modeling. Machine Learning with Applications. 2025;19:100614. doi: 10.1016/j.mlwa.2024.100614
10. Balideh M, Ebrahimpour M, Sahebdel H. The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between social atmosphere of school and students' academic well-being. Rooyesh. 2025:14(2);155-64. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-5758-fa.html
11. Zhou R, Zhang L, Liu Z, Cao B. Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta-analysis. J Eat Disord. 2025;13(1):25. doi: 10.1186/s40337-025-01197-y
12. Ford BQ, Gross JJ. Why beliefs about emotion matter: an emotion-regulation perspective. Current Directions in Psychological Science. 2019;28(1):74-81. doi: 10.1177/0963721418806697
13. Paley B, Hajal NJ. Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. Clinical Child and Family Psychology Review. 2022;25(1):19-43. doi: 10.1007/s10567-022-00378-4
14. Karakasidou E, Raftopoulou G, Papadimitriou A, Stalikas A. Self-compassion and well-being during the COVID-19 pandemic: a study of Greek college students. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):4890. doi: 10.3390/ijerph20064890
15. Rezagholiyan M, Nemati F, Hashemi T. Structural relationships of emotion regulation style and self-compassion with students subjective well-being: the mediating role of quality of life. Rooyesh. 2025;13(10):11-20. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-5536-fa.html
16. Gorinelli S, Gallego A, Lappalainen P, Lappalainen R. Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: the role of self-compassion and psychological flexibility. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2022(1):5-19. www.ijpsy.com/volumen22/num1/603.html
17. Sarvestani H. Predicting difficulty in regulating adolescents' emotions based on parental perfectionism with the mediating role of adolescents' self-compassion [Thesis for MSc]. [Shiraz]: Pishtazan Institute of Higher Education; 2024. [Persian]
18. Neff KD. Self-compassion: theory, method, research, and intervention. Annu Rev Psychol. 2023;74(1):193-218. doi: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
19. Cormier DL, Kowalski KC, Ferguson LJ, Mosewich AD, McHugh TL, Röthlin P. Self-compassion in sport: a scoping review. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2025;18(1):154-93. doi: 10.1080/1750984X.2022.2161064
20. Neff K, Germer C. The role of self-compassion in psychotherapy. World Psychiatry. 2022;21(1):58-9. doi: 10.1002/wps.20925
21. Mendes AL, Canavarro MC, Ferreira C. The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. Current Psychology. 2023;42(15):12604-13. doi: 10.1007/s12144-021-02438-4
22. Paucsik M, Nardelli C, Bortolon C, Shankland R, Leys C, Baeyens C. Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. Cogn Emot. 2023;37(1):49-61. doi: 10.1080/02699931.2022.2143328
23. Tsujimoto M, Saito T, Matsuzaki Y, Kawashima R. Role of positive and negative emotion regulation in well-being and health: the interplay between positive and negative emotion regulation abilities is linked to mental and physical health. Journal of Happiness Studies. 2024;25(1):25. doi: 10.1007/s10902-024-00714-1
24. Bewick B, Koutsopoulou G, Miles J, Slaa E, Barkham M. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. Studies in Higher Education. 2010;35(6):633-45. doi: 10.1080/03075070903216643
25. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. London: Guilford Publications; 2023.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]

26. Ryff CD, Singer BH. Best news yet on the six-factor model of well-being. Social Science Research. 2006;35(4):1103-19. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
27. Khanjani M, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri A. Factor structure and psychometric properties of the Short Form (18 questions) of the Riff Psychological Well-Being Scale in male and female students. Thought and Behavior. 2014;8(32):27-36. [Persian] https://sanad.iau.ir/en/Journal/jtbcp/Article/1118221
28. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research. 2010;34(3):241-53. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
29. Kohandani, M., Abolmaali Alhosseini, K. Factor structure and psychometric properties of Persian version of Cognitive Flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. Psychological Models and Methods. 2017;8(29):53-70. [Persian] https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_2556.html
30. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. J Pers Soc Psychol. 2003;85(2):348-62. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
31. delValle MV, Andres ML, Urquijo S, Zamora EV, Mehta A, Gross JJ. Argentinean adaptation and psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Psychol Rep. 2022;125(5):2733-59. doi: 10.1177/00332941211021343
32. Farajpour Nairi S. The relationship between borderline, psychopathic, and narcissistic personality traits and attitudes toward extramarital relationships: the mediating role of emotion regulation [Thesis for MSc]. [Tabriz]: University of Tabriz; 2018. [Persian]
33. Kianfar F, Bahonar F, Saneimanesh M. Investigating the psychometric properties of the Emotion Regulation Strategies Questionnaire and the Distress Tolerance Questionnaire in secondary school students. Applied Research in Counseling. 2023;6(20):33-53. [Persian] https://www.jarci.ir/article_708235.html?lang=en
34. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. Clin Psychol Psychother. 2011;18(3):250-5. doi: 10.1002/cpp.702
35. Khanjani S, Foroughi AA, Sadeghi KA, Bahrenian AM. Psychometric properties of the Self-Compassion Questionnaire (Short Form). Pajouhandeh. 2016;21(5):282-9. [Persian] https://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-en.html
36. Weston R, Gore PA. A brief guide to structural equation modeling. The Counseling Psychologist. 2006:34(5):719-51. doi: 10.1177/0011000006286345
37. Hu LT, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal. 1999;6(1):1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
38. Holakoie A, Mahmoodi A, Maredpour A. Predicting psychological well-being and psychological cohesion based on mindfulness and emotion regulation strategies with the mediating role of resilience of the women on the verge of divorce in Isfahan city in 2023: a descriptive study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2024;22(10):1053-70. [Persian] doi: 10.61186/jrums.22.10.1053

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-24]