

## نقش و تأثیر مدل سازی ها در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی

آذر شادکام<sup>۱</sup>، مهرداد حمصیان اتفاق<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء، شهر تهران، ایران  
<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد مدیریت، دانشکده مدیریت، دانشگاه ایوانکی، شهر اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش و تأثیر مدل سازی ها در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی می باشد. با توجه به اینکه ذهن آگاهی ناشی از تأثیر عوامل مختلفی می باشد، بنابراین، در نظر گرفتن روش های مستقیم و عوامل و فاکتورهای مختلف، منجر به ارائه راهکارهای سطحی می گردد. مدل ها، به دلیل این که از متغیرهای مختلفی برای ارتباط و تأثیر عوامل مختلف بر یکدیگر، استفاده می کنند، دارای اعتبار و ارزش بیشتری برخوردار می باشند. رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی، ناشی از فاکتورهای مختلفی از جمله شفقت به خود، تاب آوری و استرس، می باشد. طبق پیشینه موضوع، نتایج و بررسی های پژوهش های پیشین مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان می دهد که بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی وجود دارد و این رابطه می تواند از نگاه به متغیرهای مؤثر بیشتری از قبیل متغیرهای شفقت به خود، تاب آوری و استرس، به صورت همزمان بررسی و مدل سازی گردد. همچنین، استفاده از روش های مدل سازی معادلات ساختاری یا پویایی سیستم، می تواند این تأثیرات را بهتر از روابط همبستگی، برای ما مدل سازی نماید. با این روش ها، ضعف های تحقیق های روانشناسی کاهش می یابد و می توان تأثیرات متغیرهای مختلف را به صورت همزمان بررسی نمود. ذهن آگاهی و شادکامی، از جمله متغیرهایی پویا هستند که بر عامل های روان شناختی مختلف تأثیر مستقیم و غیرمستقیم می گذارند. از طرفی، بسیاری از روابط همبستگی، معناداری را نشان می دهند ولی عامل های واسطه و میانجی را مشخص نمی کنند. همچنین، رابطه همبستگی بین متغیرها که در اکثر پژوهش های روانشناسی به عنوان روش تحقیق اصلی ارائه می گردد، روشی مناسب و دقیقی برای بررسی ارتباط بین متغیرهای مؤثر نخواهد بود. استفاده از مدل های پویایی سیستم جهت مشخص نمودن روابط علت و معلولی و سپس در ادامه شبیه سازی نیز از جمله روش تحقیق های مؤثر در این زمینه می باشد. طبق مطالعات انجام شده متغیرهایی از قبیل شفقت به خود، تاب آوری و استرس از جمله موارد مهم در تأثیر بین رابطه ذهن آگاهی و شادکامی می باشند. به این نتیجه دست پیدا نمودیم که شفقت به خود یک اثر میانجی کامل در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی می باشد. علاوه بر این، این یافته که شفقت به خود نقش تعدیل کننده ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایفا نمی کند، می تواند در درک مکانیسم تأثیر ذهن آگاهی بر شادی کمک کننده باشد. از سوی دیگر، مشاهده شد که شفقت به خود نقش تعدیل کننده ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایفا نمی کند. در حالی که این ها داده های در رابطه همبستگی انجام شده است.

**واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، شادکامی، شفقت به خود، تاب آوری و استرس

## ۱. مقدمه

شادکامی بدون شک یک سرمایه‌گذاری شخصی است که ارزش پیگیری کردن دارد [۱] و [۲] همچنین شادی می‌تواند منجر به موفقیت‌های زندگی شود [۳] شادی یک هدف شخصی ارزشمند است که به‌عنوان یک شاخص مستقیم بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد [۴] و [۵] به دلیل این که این متغیر، تأثیرات مثبتی بر طول عمر و بسیاری از نتایج مثبت زندگی دارد [۶] و [۷] ذهن آگاهی به‌طور ذاتی با شادی بیشتر مرتبط است [۸] ذهن آگاهی با آوردن وضوح بیشتر به تجربه فعلی بدون فیلتر کردن آن از طریق هرگونه تفکر تبعیض‌آمیز، شادی را تقویت می‌کند [۹] ذهن آگاهی یک مارپیچ رو به بالا از عاطفه و شناخت مثبت را تحریک می‌کند که به شادی بالاتر کمک می‌کند [۱۰] تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با شادی ارتباط مثبتی دارد [۱۱] و [۱۲] با توجه به منطقی که در بالا مورد بحث قرار گرفت و شواهد تجربی ارائه شده، می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که ذهن آگاهی به‌طور مثبت با شادی مرتبط است. بسیاری از سنت‌های فلسفی و دینی تعلیم می‌دهند که شادی را می‌توان با زندگی در زمان حال یافت. اگرچه فکر نکردن به تجربه حال یک مهارت شناختی است، اما ممکن است بهای احساسی برای آن بپردازیم. ذهن انسان سرگردان است و ذهن سرگردان یک ذهن ناخشنود است [۱۳] در مطالعاتی که در بین ورزشکاران انجام شده، مشخص گردید که در مقایسه با عوامل بیرونی، عوامل درونی مانند ذهن آگاهی، عزت‌نفس، منبع کنترل و خویش‌ن‌داری رابطه قوی‌تری با شادی داشته است [۱۴] ذهن آگاهی که به آگاهی بدون قضاوت و آگاهانه از تجربه حاضر، اشاره دارد [۱۵] از جمله ساختارهایی است که توجه محققان حوزه روانشناسی ورزشی را نیز به خود جلب کرده است [۱۶] و [۱۷] تعداد مطالعاتی که رابطه مثبت بین ذهن آگاهی، هم شفقت به خود [۱۷] و هم تندرستی را نشان می‌دهد [۱۸] و [۱۹] و [۲۰] و شواهدی که نشان می‌دهد که برنامه‌های مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی می‌شود [۲۱] و [۲۲] و [۲۳] در حال رشد هستند. ذهن آگاهی جزء اصلی شفقت به خود است [۲۴] خود مهربانی و انسانیت مشترک، دو مؤلفه مهم دیگر شفقت به خود محسوب می‌شوند. شفقت به خود شامل باز بودن و در تماس بودن با درد به جای اجتناب یا جدا شدن از آن و ایجاد تمایل برای کاهش درد و التیام خود از طریق مهربانی است. با دور شدن از درد و اجتناب از آن، نمی‌توان میزان درد را کاهش یا التیام بخشید. از این رو، شفقت به خود به ما کمک می‌کند که درد و ناراحتی را تسکین ببخشیم تا بتوانیم شادی بهترین را در زندگی تجربه نماییم. در شفقت به خود، فرد تجربه خود را به‌عنوان بخشی از تجربه بزرگ‌تر انسانی می‌بیند و می‌تواند بدون قضاوت از درد و نارسایی‌ها و شکست‌هایی که در زندگی ایجاد می‌شود، زندگی بهتر و شادتری را برای خود ایجاد نماید. طبق تحلیل‌های انجام شده، شفقت به خود، نقش واسطه‌ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایجاد می‌کند. در مطالعه دیگری، مشخص شد که شفقت به خود نقش واسطه‌ای در تأثیر مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی ایفا می‌کند [۲۵] همچنین، در مطالعات دیگر بررسی شده است که هر دو ذهن آگاهی و شفقت به خود با بهزیستی مرتبط هستند [۲۶]

۲- ذهن آگاهی<sup>۵</sup>

آگاهی، عدم قضاوت و تمرکز مجدد سه بخش اصلی، ذهن آگاهی هستند. آگاهی (مثلاً «من از افکاری که از ذهنم می‌گذرد آگاهم»)، قضاوت نکردن (مثلاً وقتی متوجه می‌شوم که به عملکرد گذشته‌ام فکر می‌کنم، از خودم انتقاد می‌کنم که روی

---

Self-esteem, locus of control and self-restraint

Self-compassion

Kindness

Well-being

Mindfulness

عملکرد فعلی ام متمرکز نیستیم) تمرکز مجدد (به عنوان مثال، "وقتی متوجه می شوم که برخی از ماهیچه هایم درد می کنند، به سرعت روی کاری که باید انجام دهم تمرکز می کنم"). اقلام موجود در فهرست بر اساس مقیاس لیکرت ۶ درجه ای (۱ = تقریباً هرگز، ۶ = تقریباً همیشه) رتبه بندی می شوند.

### ۱-۲- بررسی پایایی پرسشنامه ذهن آگاهی

مقدار آلفای کرونباخ برای فهرست کلی تهیه شده ۰.۸۲ است، در حالی که مقادیر برای ابعاد فرعی به شرح زیر است: آگاهی:  $\alpha=0.81$ ، عدم قضاوت:  $\alpha=0.70$  و تمرکز مجدد:  $\alpha=0.77$  بوده است. همبستگی آزمون-بازآزمایی موجودی که با فاصله دو هفته اعمال شد، ۰/۸۹ محاسبه شد در حالی که مقادیر همبستگی زیر بعدها به شرح زیر است. آگاهی:  $r=0.72$ ، عدم قضاوت:  $r=0.77$  و تمرکز مجدد:  $r=0.96$ . مشاهده شد که ضریب ه جدول ۱، همبستگی بین ذهن آگاهی، شفقت به خود و شادی ( $r=0.210, p<0.01$ ) را نشان داد که رابطه مثبت و معناداری وجود داشته است. همچنین مشاهده شد که بین شادی و شفقت به خود رابطه متوسط، مثبت و معناداری وجود دارد. ( $r=0.475, p<0.01$ ). طبق مطالعات انجام شده که در رابطه مدل سازی معادلات ساختاری بررسی شد، ذهن آگاهی تأثیر مستقیمی بر شادی نداشته است.

### ۳- رابطه ذهن آگاهی و شفقت به خود

ذهن آگاهی و شفقت به خود تقریباً ۲۳٪ ( $R^2=0.227$ ) منجر به تغییر شادی است. اما اهمیت تأثیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر شادی بر اساس فواصل اطمینان به دست آمده با استفاده از تکنیک بوت استرپ تعیین شد. جامعه آماری این پژوهش، نمونه آماری از دانشجویان ورزشکار بوده است. علاوه بر این، نتیجه گیری شد که شفقت به خود، نقش کاملاً واسطه ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایفا می کند [۲۷] در مقالات مشابه انجام شده، پس از یک برنامه کاهش استرس ۸ هفته ای مبتنی بر ذهن آگاهی، ایوانز و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) گزارش داد که شفقت به خود نقش واسطه ای در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی<sup>۸</sup> در یک نمونه مبتنی بر جمعیت ایفا کرد. همچنین گزارش شد که شفقت به خود پیش بینی کننده بهتری برای شدت علائم و کیفیت زندگی در اضطراب و افسردگی در مقایسه با ذهن آگاهی بود [۲۸] نف و گرمر<sup>۹</sup> (۲۰۱۳) دریافتند که یک مداخله هشت هفته ای خود دلسوزی ذهن آگاهانه که برای بزرگسالان اعمال می شود، شفقت به خود، ذهن آگاهی و بهزیستی را بهبود می بخشد. در این مرحله، مطالعات موجود در ادبیات مرتبط که رابطه بین شفقت به خود و بهزیستی را بررسی می کنند، برجسته می شوند. به عنوان مثال، در مطالعه ای که با کارکنان مراقبت های بهداشتی توسط بنزو و همکاران<sup>۱۰</sup> انجام شد. (۲۰۱۷)، گزارش شد که شفقت به خود به طور مستقل با شادی و رفاه مرتبط است. در یک مطالعه تحلیل شده، گزارش شد که شفقت به خود رابطه مثبتی با بهزیستی دارد [۲۹]

### ۴- بررسی متغیرهای تاب آوری و استرس در رابطه ذهن آگاهی و شادی

طبق مطالعات انجام شده، تاب آوری و استرس، دو سازه متضاد درک شده هستند، که به صورت اثرات میانجی در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی مؤثر می باشند. مقیاس آگاهی توجه آگاهانه، مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون، مقیاس شادکامی

<sup>۸</sup>test-retest correlation

<sup>۹</sup>Evans et al

<sup>۱۰</sup>mindfulness and well-being

<sup>۷</sup>Nef and Germer

<sup>۶</sup>Benzo et al

ذهنی، مقیاس کوتاه اضطراب نسخه ۲۱ بر روی ۵۲۳ دانشجوی مقطع کارشناسی در هند اجرا شد. مدل سازی معادلات ساختاری با راه اندازی برای آزمایش اثرات واسطه‌ای تاب‌آوری و استرس استفاده شد. نتایج نشان داد که تاب‌آوری و استرس تا حدی واسطه رابطه شادی و ذهن آگاهی هستند. علاوه بر این، تاب‌آوری تا حدی رابطه ذهن آگاهی با استرس را واسطه می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن آگاهی ممکن است نقش مؤثری در افزایش شادی از طریق تأثیرات میانجی تاب‌آوری و استرس داشته باشد.

##### ۵- تأثیر تاب‌آوری و استرس در رابطه ذهن آگاهی و شادی

آدم‌ها اکثراً در زندگی تلاش می‌کنند تا با رضایت از زندگی و شاد بودن به وضعیتی از شکوفایی دست پیدا کنند [۳۰] افراد، شادکامی را با مزایای شخصی متعدد مانند سلامتی، افزایش درآمد، امید به زندگی طولانی‌تر، روابط اجتماعی بهتر و ازدواج شادتر، مرتبط می‌دانند [۳۱] و [۳۲] و [۳] و بنابراین، در دوران معاصر، شادی به یک حوزه پرتعداد برای تحقیقات دانشگاهی، مدیریتی و ملی تبدیل شده است [۳۳] ذهن آگاهی، به معنای "آگاهی"، "توجه" و "به یاد آوردن یا قصد" است [۳۴] و [۳۵] ذهن آگاهی به برقراری ارتباط مستمر با تجربه کمک می‌کند و ممکن است در بسیاری از عوامل مرتبط با سلامت روانی [۳۶] و شادی [۱۱] نقش داشته باشد. از طرفی، تاب‌آوری، ویژگی‌های شخصی را در افراد تجسم می‌دهد که آن‌ها را قادر می‌سازد در موقعیت‌های استرس‌زا و نامطلوب شکوفا شوند [۳۷] افراد می‌توانند با تاب‌آوری، سلامت روانی و جسمی خود را حفظ کنند زیرا تاب‌آوری عوامل محافظتی برای آن‌ها فراهم می‌کند که به جذب پیامدهای منفی در زمان‌های دشوار کمک می‌کند [۳۸] و [۳۹] تاب‌آوری همچنین نقش حیاتی در اجتناب از پیامدهای رفتاری منفی دارد [۴۰] و [۴۱] و در نتیجه منجر به افزایش کل شادکامی می‌گردد. استرس ممکن است شامل رویدادهای استرس‌زای جزئی و رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی باشد که تغییر عمده‌ای در شرایط یا وضعیت فرد ایجاد می‌کند [۴۲] و با طیفی از اختلالات روان‌شناختی مرتبط است [۴۳] و [۴۴] استرس روانی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد که بزرگ‌ترین تهدید برای سلامت عمومی از جمله بیماری‌های قلبی است [۴۵] تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی منجر به عاطفه مثبت و سرزندگی ذهنی می‌شود و از تجربه عاطفه منفی جلوگیری می‌کند [۴۶] مخصوص مطالعه ما، متوجه شدیم که ذهن آگاهی با تاب‌آوری و استرس همبستگی دارد. احساس ذهنی شادی ممکن است با افزایش تاب‌آوری [۴۷] و با کاهش استرس [۴۸] افزایش یابد. طبق شکل ۱، مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی با شادکامی با دو متغیر میانجی استرس و تاب‌آوری با استفاده از روش مدل سازی معادلات ساختاری بررسی شده است. همچنین، مدل ارائه شده دارای شاخص‌های برازش مناسبی نیز بوده است.

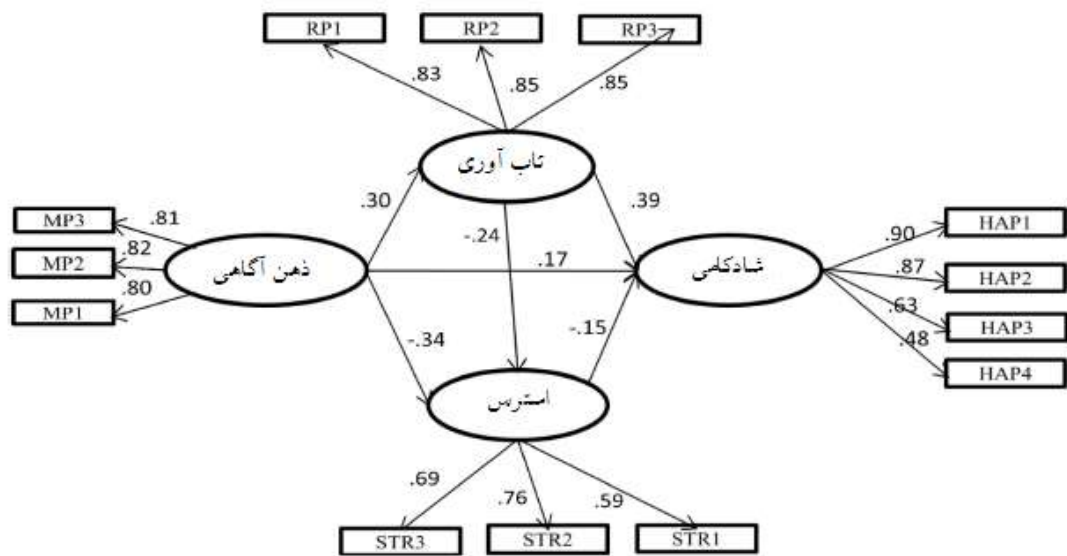
---

awareness

attention

remembering or intention

Resilience embodies



یافته‌ها

شکل ۱: مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی با شادکامی با دو متغیر میانجی استرس و تاب آوری [۴۹]

## ۶- ابزار جمع‌آوری اطلاعات و روش تحقیق

### ۶-۱- جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه شادکامی

در روش‌های تحقیق استفاده در مقالات پیشین، از افراد مختلف مانند ورزشکاران جهت مطالعه موردی تأثیر ذهن آگاهی و شفت به خود بر شادکامی افراد استفاده شده بود. برای بررسی میزان شادکامی افراد از پرسشنامه شادی آکسفورد که توسط هیلز و آرگیل<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) تهیه شد و توسط دوگان و چوتوک<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) به ترکی تطبیق داده شده است، به‌عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات شادکامی استفاده شده است. این پرسشنامه شامل هشت گویه است (مثلاً «خاطرات خوشی از گذشته ندارم») و دارای ضریب همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰٫۷۴ است. همبستگی آزمون-بازآزمایی پرسشنامه که به فاصله دو هفته اجرا شده ۰/۸۵ محاسبه شده است. این یک ابزار اندازه‌گیری است که در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) نمره‌گذاری شده است. در حالی که بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد و افسردگی<sup>۷</sup> رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $r=0.48$ ,  $p>0.001$ )، مشاهده شد که پرسشنامه با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $r=0.61$ ,  $p>0.001$ ).

Hills and Argyle

Doğan and Çotok

Oxford Happiness Questionnaire and depression

۲-۶- جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه شفقت به خود<sup>۱۸</sup>

مقیاس شفقت به خود، که توسط نف<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۳) ایجاد شد توسط دنیز و همکاران (۲۰۰۸) در مورد دانشجویان دانشگاه، به ترکی اقتباس شد. این مقیاس از ۲۴ آیت و یک بعد تشکیل شده است (مثلاً "وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، تمایل دارم در مورد هر چیزی که اشتباه است وسواس داشته باشم). مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = تقریباً هرگز، ۵ = تقریباً همیشه) دارای مقدار آلفای کرونباخ ۰,۸۹ و مقدار آزمون مجدد ۰,۸۳ است.

## ۷- بحث

ذهن آگاهی به ما یاد می‌دهد که چگونه باید تمرکز خودمان را افزایش دهیم. این مهارت باعث آگاهی ما از رفتارهایمان می‌شود و زمانی که یک انسان آگاه باشد می‌تواند رفتارها و اعمال‌هایش را به درستی کنترل و مدیریت کند. لازم به ذکر است که پژوهش‌های که بررسی شده است به‌طور مثال در جامعه دانش‌آموزان ورزشکار بوده است که می‌توانیم در پژوهش‌های آینده، در جامعه‌های متفاوتی نیز این بررسی بین ذهن آگاهی را با شادکامی داشته باشیم. از سوی دیگر می‌توان از روابط علت و معلولی و روش تحقیق‌هایی مانند پویایی سیستم و شبیه‌سازی که قابلیت تجزیه و تحلیل علت و معلولی را دارد نیز استفاده نمود. مورد بعدی در پژوهش‌های قبلی این است که اغلب پژوهش‌ها به صورت مقطعی طراحی شده است. مطالعات آینده را می‌توان به صورت طولی و تجربی طراحی کرد و اثرات میانجی یا تعدیل‌کننده را در بحث ذهن آگاهی، شفقت به خود و شادکامی را می‌توان بررسی کرد. تاب‌آوری و ذهن آگاهی، دو واسطه متضاد درک شده هستند که با هم در مورد رابطه ذهن آگاهی و شادی بررسی شده‌اند. طبق مطالعات انجام شده، مشخص شده است که ذهن آگاهی با تاب‌آوری و شادکامی رابطه مثبت دارد و همچنین ذهن آگاهی رابطه منفی با استرس دارد. همچنین نتایج پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که تاب‌آوری با شادی رابطه مثبت، با استرس رابطه منفی دارد و رابطه بین ذهن آگاهی و شادی را تعدیل می‌کند و در نتیجه نقش آن را در القای شادی تقویت می‌کند. این نتایج با مطالعات قبلی که رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و شادی را نشان می‌داد، مطابقت دارد [۱۱] در این مورد دو متغیر ذهن آگاهی و تاب‌آوری [۵۰] و [۴۷] و تاب‌آوری و شادی [۵۱] از جمله متغیرهای مؤثر بوده‌اند. اغلب نتایج همچنین مطابق با تحقیقات قبلی بوده است که نشان‌دهنده رابطه منفی بین ذهن آگاهی و استرس است [۵۲] و [۵۳] علاوه بر این، یافته‌های جدید نشان داده است که تاب‌آوری و استرس تا حدی رابطه ذهن آگاهی با شادی را واسطه می‌کنند. این بدان معناست که افراد با سطوح بالای ذهن آگاهی، احتمالاً انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند که به نوبه خود به سطوح بالاتر شادی کمک می‌کند. افرادی که سطح ذهن آگاهی بالاتری دارند استرس کمتری نشان می‌دهند که به نوبه خود به سطوح بالاتر شادی کمک می‌کند. یک تعبیر بالقوه ممکن است این باشد که افراد متفکر تنظیم بالاتری از توجه دارند [۵۴] و خودکنترلی بالاتری [۵۵] نیز از خود نشان داده‌اند.

## ۸- نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر به بررسی رابطه ذهن آگاهی و شادکامی پرداخت که متغیرهایی از قبیل شفقت به خود، تاب‌آوری و استرس از جمله موارد مهم در تأثیر بین این دو متغیر اصلی بودند. با در نظر گرفتن یافته‌های انجام شده، به این نتیجه دست پیدا نمودیم

Self-Compassion Scale (SCS)

Nef

Deniz et al

که شفقت به خود یک اثر میانجی کامل در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی نشان داد. علاوه بر این، این یافته که شفقت به خود نقش تعدیل کننده‌ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایفا نمی‌کند، می‌تواند در درک مکانیسم تأثیر ذهن آگاهی بر شادی کمک کننده باشد. از سوی دیگر، مشاهده شد که شفقت به خود نقش تعدیل کننده‌ای در رابطه بین ذهن آگاهی و شادی ایفا نمی‌کند. در حالی که این‌ها داده‌های همبستگی هستند که استنتاج‌های علی را مجاز نمی‌دانند، این یافته‌ها این احتمال را در این جمعیت افزایش می‌دهد که درک بهتری از مکانیسم تأثیر ذهن آگاهی بر شادی ایجاد کند. تاب‌آوری نیز از متغیرهای مؤثری است که بهتر است در رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی بررسی گردد. به دلیل این که تاب‌آوری در مواجهه با استرس یکی از جنبه‌های کلیدی یک مغز سالم است [۵۶] زیرا با امکان مقابله بهتر با استرس، متعاقباً شادی افزایش پیدا می‌کند [۵۷]. [۵۸] و [۵۹] علاوه بر این، ذهن آگاهی با افزایش خودتنظیمی [۵۹] و کاهش استرس و احساسات منفی [۶۰] مرتبط است. بنابراین، ذهن آگاهی کلی می‌تواند با افزایش تاب‌آوری و کاهش استرس در فرد، باعث افزایش شادکامی گردد. طبق یافته‌های استفاده از روش تحقیق‌هایی مانند مدل سازی معادلات ساختمان یا پویایی سیستم، می‌تواند به درک بهتری در مورد روابط بین متغیرهای روان‌شناختی ذهن آگاهی و شادکامی کمک نماید. با ارائه مدل، این ارتباط برای روانشناسان مشخص‌تر خواهد شد، از این رو، برای ذهن آگاهی و تأثیر آن بر شادکامی بیشتر، روی عامل‌های روان‌شناختی بیشتری تمرکز خواهند کرد تا بتوانند بهترین بهره‌وری را در ایجاد رابطه بین ذهن آگاهی و شادکامی ایجاد نمایند.

### تشکر و سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی شرکت کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

### References

- [1] Howells, A., Ivztan, I., and Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in Happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *J. Happ. Stud.* 17, 163–185. doi: 10.1007/s10902-014- 9589-1.
- [2] Srivastava, S., and Muhammad, T. (2021). In pursuit of happiness: changes in living arrangement and subjective well-being among older adults in india. *J. Popul. Age.* 2021:5. doi: 10.1007/s12062-021-09327-5.
- [3] Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol. Bull.* 131, 803–855. doi: 10.1037/ 0033.
- [4] Tay, L., Kuykendall, L., and Diener, E. (2015). "Satisfaction and happiness – the bright side of quality of life," in *Global Handbook of Quality of Life: Exploration of Well-Being of Nations and Continents*, eds W. Glatzer, L. Camfield, V. Møller, and M. Rojas (Boston: Springer), 839–853. doi: 10.1007/978-94-017-9178-6\_39.
- [5] Lord, C., McCauley, J. B., Pepa, L. A., Huerta, M., and Pickles, A. (2020). Work, living, and the pursuit of happiness: vocational and psychosocial outcomes for young adults with autism. *Autism* 2020:246. doi: 10.1177/136236132091 9246 2909.131.6.803.
- [6] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am. Psychol.* 60, 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- [7] Lawrence, E. M., Rogers, R. G., and Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Sci. Med.* 145, 115–119. doi: 10.1016/j.socscimed. 2015.09.020
- [8] Huta, V., and Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *J. Happ. Stud.* 11, 735–762. doi: 10.1007/s10902-009-9171-4.
- [9] Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Person. Soc. Psychol.* 84, 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

- [10] Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., and Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychol. Inq.* 26, 293–314. doi: 10.1080/ 1047840X.2015.1064294
- [11] Coo, C., and Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: a mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *J. Happ. Stud.* 19, 1691–1711. doi: 10.1007/ s10902-017-9892-8.
- [12] Chin, B., Slutsky, J., Raye, J., and Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces stress at work: a randomized controlled trial. *Mindfulness.* 2019:1022. doi: 10.1007/s12671-018-1022-0.
- [13] Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>.
- [14] Denny, K. G., & Steiner, H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(1), 55. <https://doi.org/10.1007/s10578-008-0111-z>.
- [15] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- [16] Tingaz, E. O., Ekiz, M. A., & Çakmak, S. (2020). Examination of mindfulness and impulsiveness in university student-athletes in terms of sports injury development history. *Current Psychology.* <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01024-4>.
- [17] Tingaz, E. O. (2020a). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208–1214. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00891-1>.
- [18] Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020>.
- [19] Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300–316. <https://doi.org/10.1348/135910710X501683>.
- [20] Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological wellbeing, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423–1436. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>.
- [21] Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>.
- [22] Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331–340. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9030-2>.
- [23] Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning.* <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005> Publisher's Note Springer Nature remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations
- [24] Nef, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- [25] Evans, S., Wyka, K., Blaha, K. T., & Allen, E. S. (2018). Self-compassion mediates improvement in wellbeing in a mindfulness-based stress reduction program in a community-based sample. *Mindfulness*, 9(4), 1280–1287. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0872-1>.
- [26] Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>.
- [27] Tingaz ,Emre Ozan, Serdar Solmaz,Meryem Altun Ekiz, Burcu Guvendi,2021, The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or

- Moderator?, Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00397-0>.
- [28] Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>.
- [29] Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and wellbeing: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.
- [30] Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *Am. Psychol.* 55, 56–67. doi: ۱۰.۱۰۳۷/۰۰۰۳-۰۶۶X.۵۵.۱.۵۶.
- [31] Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., et al. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Can. Psychol.* 58, 87–104. doi: 10.1037/cap0000063.
- [32] Diener, E., Oishi, S., and Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nat. Human Behav.* 2, 253–260. doi: 10.1038/s41562-018-0307-6.
- [33] Veenhoven, R. (2015). informed pursuit of happiness: what we should know, do know and can get to know. *J. Happ. Stud.* 16, 1035–1071. doi: 10.1007/s10902-014-9560-1.
- [34] Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemp. Buddh.* 12, 19–39. doi: 10.1080/14639947.2011.564813.
- [35] Analayo, V. (2013). *Satipatthana: the direct path to realization*. Birmingham: Windhorse.
- Arlt Mutch, V. K., Evans, S., and Wyka, K. (2021). The role of acceptance in mood improvement during Mindfulness-Based Stress Reduction. *J. Clin. Psychol.* 77, 7–19. doi: 10.1002/jclp.23017.
- [36] Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- [37] Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety* 18, 76–82. doi: 10.1002/da.10113.
- [38] Ryff, C. D., and Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Person. Soc. Psychol. Rev.* 4, 30–44. doi: 10.1207/S15327957PSPR0401\_4.
- [39] کوهن و همکاران، ۲۰۰۳
- [40] Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., and Singer, B. (1998). “Resilience in Adulthood and Later Life,” in *Handbook of Aging and Mental Health*. The Springer Series in Adult Development and Aging, ed. J. Lomranz (Boston: Springer), doi: 10.1007/978-1-4899-0098-2\_4.
- [41] Ryff, C. D., and Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother. Psychosomat.* 65, 14–23. doi: 10.1159/000289026.
- [42] Wouters, S., Jacobs, N., Duif, M., Lechner, L., and Thewissen, V. (2018). Negative affective stress reactivity: The dampening effect of snacking. *Stress Health* 34, 286–295. doi: 10.1002/smi.2788.
- [43] Francis, J. L., Moitra, E., Dyck, I., and Keller, M. B. (2012). The impact of stressful life events on relapse of generalized anxiety disorder. *Depr. Anx.* 29, 386–391. doi: 10.1002/da.20919.
- [44] Roos, L. G., Levens, S. M., and Bennett, J. M. (2018). Stressful life events, relationship stressors, and cortisol reactivity: The moderating role of suppression. *Psychoneuroendocrinology* 89, 69–77. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.12.026.
- [45] Cohen, S., Janicki-Deverts, D., and Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA: Am. Med. Assoc.* 298, 1685–1687. doi: 10.1001/jama.298.14.1685.
- [46] St-Louis, A. C., Verner-Filion, J., Bergeron, C. M., and Vallerand, R. J. (2018). Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. *J. Posit. Psychol.* 13, 155–164. doi: 10.1080/17439760.2016.1245771.

- [47] Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., et al. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: A randomized controlled trial. *Psychol. Health Med.* 23, 497–504. doi: 10.1080/13548506.2017.1363400
- [48] Schiffrin, H. H., and Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *J. Happ. Stud.* 11, 33–39. doi: 10.1007/s10902-008-9104-7.
- [49] Bajaj, Badri, Bassam Khoury and Santoshi Sengupta, 2022. Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness, *Frontiers in Psychology*, 13:771263. doi: 10.3389/fpsyg.2022.771263.
- [50] Pidgeon, A. M., Ford, L., and Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: A randomised control trial. *Psychol. Health Med.* 19, 355–364. doi: 10.1080/13548506.2013.806815
- [51] Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., and Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Person. Ind. Diff.* 63, 128–133. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.015 .
- [52] Palmer, A., and Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Can. J. Couns.* 43, 198–212.
- [53] Tran, U. S., Cebolla, A., Glück, T. M., Soler, J., Garcia-Campayo, J., and Von Moy, T. (2014). The serenity of the meditating mind: A cross-cultural psychometric study on a two-factor higher order structure of mindfulness, its effects, and mechanisms related to mental health among experienced meditators. *PLoS One* 9:192. doi: 10.1371/journal.pone.0110192.
- [54] Chambers, R., Gullone, E., and Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. doi: 10.1016/j.cpr.2009. 06.005.
- [55] Black, D. S., Semple, R. J., Pokhrel, P., and Grenard, J. L. (2011). Component processes of executive function-mindfulness, self-control, and working memory-and their relationships with mental and behavioral health. *Mindfulness* 2, 179–185. doi: 10.1007/s12671-011-0057-2.
- [56] McEwen, B. S. (2016). In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity. *Ann. NY Acad. Sci.* 1373, 56–64. doi: 10.1111/nyas. 13020.
- [57] Feder, A., Nestler, E. J., and Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nat. Rev. Neurosci.* 10, 446–457. doi: 10.1038/nrn2649.
- [58] Fletcher, D., and Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychol. Sport Exer.* 13, 669–678. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.
- [59] Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., and Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J. Appl. Psychol.* 98, 310–325. doi: 10.1037/a0031313.
- [60] Jimenez, S. S., Niles, B. L., and Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Person. Ind. Diff.* 49, 645–650. doi: 10.1016/j.paid.2010.05.041.
- Tingaz, E. O. (2020b). Examination of mindfulness and self-compassion in student-athletes at the faculty of sports sciences. Master's Thesis. Çağ University Institute of Social Sciences, Mersin.
- Tingaz, E. O. (2020c). Adaptation of the mindfulness inventory for sport into turkish: A validity and reliability study. *Sportmetre the Journal of Physical Education and Sport Science*, 18(1), 71–80.
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, mindfulness, and the happiness of healthcare workers. *Explore*, 13(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.02.001>.
- Deniz, M., Kesici, Ş, & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151–1160.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Adaptation of the short form of the oxford happiness questionnaire into turkish: A validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 165–170.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6).

Nef, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.

## **The role and effect of modeling in the relationship between mindfulness and happiness**

### ***Abstract:***

The aim of the current research is to investigate the role and effect of modeling in the relationship between mindfulness and happiness. Considering that mindfulness is caused by the influence of various factors, therefore, considering direct methods and various factors leads to providing superficial solutions. The models have more validity and value due to the fact that they use different variables to relate and influence different factors on each other. The relationship between mindfulness and happiness is caused by various factors, including self-compassion, resilience and stress. According to the subject literature, the results and reviews of previous researches were examined and analyzed. The findings show that there is an investigation of the relationship between mindfulness and happiness and this relationship can be investigated and modeled simultaneously by looking at more effective variables such as self-compassion, resilience and stress variables. Also, the use of structural equation modeling methods or system dynamics can model these effects for us better than correlation relationships. With these methods, the weaknesses of psychological research are reduced and the effects of different variables can be investigated simultaneously. Mindfulness and happiness are dynamic variables that directly and indirectly affect different psychological factors. On the other hand, many correlational relationships show significance, but do not specify mediating and mediating factors. Also, the correlation between variables, which is presented as the main research method in most psychological researches, will not be a suitable and accurate method to investigate the relationship between effective variables. The use of system dynamics models to determine cause and effect relationships and then simulation is one of the effective research methods in this field. According to the studies, variables such as self-compassion, resilience and stress are among the important factors in the relationship between mindfulness and happiness. We concluded that self-compassion is a complete mediator in the relationship between mindfulness and happiness. In addition, the finding that self-compassion does not play a moderating role in the relationship between mindfulness and happiness can be helpful in understanding the mechanism of mindfulness' influence on happiness. On the other hand, it was observed that self-compassion does not play a moderating role in the relationship between mindfulness and happiness. While these are correlational data. Abstract should be written in one paragraph and the subject matter (one or two sentences), purpose (one sentence), method (in two to three sentences including research design, statistical population, sample number, sampling method, intervention, instruments (Full name of the instrument, designer's name, and year of the design}, data analysis method (the name of the software used should not be stated), results (two to three sentences including key findings without mentioning the numbers) and conclusions (two sentences) (Verbs should be in past tense.) (Times New Roman font, 10)

**Keyword:** Mindfulness , happiness, self-compassion , resilience and stress