Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol/ 11 / No/ 6.2025
Page: 142-155

Developing a structural model of psychological well-being in students based on mindfulness and tolerance of ambiguity, with the mediating role of cognitive flexibility and emotional regulation in students

Hossein Ali Dousti[1], Hassan Shams Esfandabad[2], Mehdi Zare Bahramabadi[3]

[1]- PhD Candidate in General Psychology, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2- Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. Email: hassanshamsesfandabad1400@vatanmail.ir.
3- Associate Professor, Research Institute for Humanities and Development, Tehran, Iran.

Received:02/08/2023 **Accepted:**08/01/2024

Abstract

Introduction: University students represent the future workforce and leaders of society; thus, ensuring their psychological well-being is essential for the achievement of this goal

Aim: We aimed to develop a structural model for students' psychological well-being based on mindfulness and ambiguity tolerance with the mediating role of cognitive flexibility and emotion regulation.

Method: The present study adopted a descriptive-correlational design in which structural equation modeling (SEM) was used for data analysis. The statistical population consisted of all undergraduate students at Islamic Azad University, North Tehran Branch, in 2023. A sample of 367 participants was selected through convenience sampling. The research instruments included Ryff's Psychological Well-being Scale-Short Form, the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), the Ambiguity Tolerance Scale, the Cognitive Flexibility Inventory, and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data analysis was conducted using structural equation modeling via AMOS software.

Results: We found that the goodness-of-fit (GFI) indices supported a satisfactory fit of the model based on our data (χ^2/df = 1.945, comparative fit index [CFI] = 0.903, GFI = 0.931, root mean square error of approximation [RMSEA] = 0.059).

Conclusion: The results indicated that students' psychological well-being could be predicted based on mindfulness and ambiguity tolerance, with cognitive flexibility and emotion regulation serving as mediating factors. Therefore, it is recommended to implement mindfulness and emotion regulation training programs for students to enhance their ambiguity tolerance, cognitive flexibility, and overall psychological well-being.

Keywords: Cognitive flexibility, Psychological well-being, Ambiguity tolerance, Emotion regulation, Mindfulness

Alidosti H, Shams Esfandabad H, Zare Bahram Abadi M. Developing a Structural Model of University Students' Psychological Well-Being Based on Mindfulness and Ambiguity Tolerance, with the Mediating Roles of Cognitive Flexibility and Emotion Regulation. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 11 (6) 142-155
URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2132-fa.html

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال یازدهم شماره : ۶، ۱۴۰۳
صفحات: ۱۵۵-۱۴۲

تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان

حسین علی دوستی[۱]، حسن شمس اسفندآباد[۲]، مهدی زارع بهرام آبادی[۳]

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران (نویسنده مسئول)، ایمیل: hassanshamsesfandabad1400@vatanmail.ir
۳. دانشیار پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

چکیده

مقدمه: آینده سازان هر جامعه‌ای دانشجویان آن جامعه هستند که لازمه این مهم داشتن بهزیستی روان‌شناختی در بین آنها است.
هدف: هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه-ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان بود.
روش: پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی به روش معادلات ساختاری بود و جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران شمال در سال ۱۴۰۲ تشکیل می‌دادند که از میان آنها ۳۶۷ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف- نسخه کوتاه؛ سیاهه ذهن آگاهی بائر، مقیاس تحمل ابهام؛ سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی و پرسشنامه تنظیم هیجان بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از مدل معادلات ساختاری با نرم افزار ایموس استفاده گردید.
یافته‌ها: در پژوهش حاضر شاخص‌های نکویی برازش از برازش مطلوب الگو با داده‌های گردآوری شده حمایت کردند (χ^2/df=۱/۹۴۵، CFI=۰/۹۰۳، GFI=۰/۹۳۱، RMSE=۰/۰۵۹).
نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان پیش بینی می‌شود. لذا، پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به صورت کارگاه برای دانشجویان برگزار کنند تا زمینه بهبود تحمل ابهام، انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی فراهم گردد
کلیدواژه‌ها: انعطاف پذیری شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، تحمل ابهام، تنظیم هیجانی، ذهن آگاهی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

مقدمه

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی[1] رویکردی است که روانشناسی مثبت نگر به سلامت روان در سال‌های اخیر مطرح کرده است. این مفهوم بر ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید دارد و درواقع بر سلامت ذهنی مثبت دلالت می‌کند. بهزیستی روانشناختی حالتی درونی است و محوریت آن عواطف مثبتی است که فرد سطوح مختلفی از آن را در لحظات مختلف به فراخور شرایط خود در تمام حوزه‌ها تجربه می‌کند و نشانه اصلی دستیابی به آن رضایت از زندگی و عملکرد بهینه فرد است (اکون[2]، ۲۰۲۱). احساس بهزیستی روانشناختی به‌معنای ارزیابی کلی فرد از زندگی خود است که بر پایه امیال شخصی و میزان دستیابی به آنها شکل می‌گیرد که به تعریف ریف[3] بهزیستی روان‌شناختی را یک رویکرد مثبت معرفی می‌کند که در آن فرد احساس سلامت وتندرستی می‌کند ونسبت به جنبه‌های خودآگاه است و از شش بعد استقلال[4] (احساس شایستگی در مدیریت محیط پیرامون فرد)، رشد شخصی[5] (تداوم رشد)، روابط مثبت با دیگران[6] (روابط گرم با دیگران)، زندگی هدفمند[7] (یافتن معنا در زندگی)، پذیرش خود[8] (نگرش مثبت به زندگی خود) و تسلط بر محیط[9] (توانایی ایجاد محیطی مناسب) تشکیل شده است (ریف،۲۰۲۴).

یکی از عوامل موثر بر بهزیستی روانشناختی ذهن آگاهی[10] فرد می‌باشد(قنبری سالطه، ۱۴۰۳). ذهن‌آگاهی، توجه و پذیرش نسبت به زمان حال است که با تأثیر مثبت بر مؤلفه‌های عاطفی و شناختی، بهزیستی انسان را بهبود می‌بخشد (سلساری، انال و سینار[11]، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی با اصلاح تفسیر ذهنی فرد از تجربیات ناخوشایند و کمک به پذیرش آنها به‌عنوان افکاری گذرا با رضایت از زندگی مرتبط است؛ لذا، افراد با ذهن آگاهی بالا بهتر می‌توانند بهزیستی روانشناختی خود را مدیریت کنند (ایگان، اهارا، کوک، منتزیوس[12]، ۲۰۲۲)؛ در همین راستا، هنریکسن، گروبر و وو[13](۲۰۲۲) نیز نشان دادند که بین ذهن آگاهی با عوارض ناشی از آموزش مجازی و بهزیستی روانشناختی ارتباط معنادار وجود دارد. علاوه بر این، ذهن آگاهی امکان مقابله سازگارتر و مدیریت محرک‌های نامطلوب را فراهم می‌آورد. افرادی که از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند، خودتنظیمی هیجانی و رفتاری بهتری را گزارش می‌کنند (بووینس[14]، ۲۰۲۱). در پژوهشی دیگر که نقش ذهن آگاهی به‌صورت غیرمستقیم بر روی دانشجویان لبنانی بررسی شد نتایج نشان دادکه یکی از عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی ذهن آگاهی است؛ به‌طوری‌که ذهن آگاهی بالاتر منجر به بهزیستی بالاتر دانشجویان شد (بیتار، روگوزا، هالیت و عبید[15]، ۲۰۲۳). براین اساس، همه جوامع خواستار بهزیستی، سعادت و سلامت اعضای خود هستند و در پی رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل تأثیرگذار بر آن می‌باشند. یکی از عوامل می‌تواند توانایی تحمل ابهام[16] باشد (هانکوک و ماتیک[17]،۲۰۲۰).

[1] psychological well-being
[2] Okun
[3] Ryff
[4] Autonomy
[5] Personal growths
[6] Positive relation with others
[7] Purpose in life
[8] Self-acceptance
[9] Environment mastery
[10]. Mindfulness

[11] Sulosaari, Unal & Cinar
[12] Egan, O'hara, Cook &Mantzios
[13] Henriksen, Gruber &Woo
[14] Bowins
[15] Bitar, Rogoza, Hallit & Obeid
[16] tolerance of ambiguity
[17] Hancock & Mattick

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

ابهام موضوعی است که روزانه در شرایط متفاوت با آن روبرو می‌شویم و منظور از تحمل ابهام این است که فرد در تطبیق خود با محیط تا چه اندازه احساس تهدید و مشکل می‌کند (کرمی و شاه‌محمدی، ۱۴۰۲). افرادی که توان تحمل ابهام ضعیفی دارند از افکار و احساسات منفی اجتناب می‌کنند. این حالت که بیانگر عدم تحمل ابهام است به‌عنوان تمایلی برخاسته از مجموعه‌ای از باورهای منفی در مورد ابهام یا عدم قطعیت و پیامدها و دلالت‌های آن که یک پیش‌بینی کننده مهم نگرانی[1] و تمایل به تفسیر موقعیت‌های مبهم به صورت منفی است؛ یک وضعیت شناختی است که خطر اضطراب را بالا می‌برد (مراتسی[2]، ۲۰۲۰). افراد دارای، عدم تحمل ابهام بالا، اطلاعات مبهم را تهدیدآمیز تعبیر و تفسیر می‌کنند که موجب شکل‌گیری و تشدید اضطراب و نگرانی در آنها می‌شود (کوپید، استوارت، سامانتری و کوئرنل[3]، ۲۰۲۱)؛ اما در افراد با قدرت تحمل بالا ویژگی‌هایی چون وجود هیجان‌های مثبت و روحیه شاد، فعال بودن و داشتن ارتباطات گسترده تر اجتماعی یافت می‌شود؛ل ذا، این افراد در تکالیف مبهم به‌خوبی عملکرده و از برخورد با آن لذت می‌برند (سید میرزایی و همکاران،۱۴۰۱).

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی[4] کارآمد با سلامت روان و تنظیم هیجان ناکارآمد با دامنه‌ای از مشکلات روانی مرتبط است (ده بزرگی یکتا و داودی، ۱۳۹۹؛ وفاپور، کرمی و مومنی، ۱۴۰۰). گراس[5] در مدل فرآیند تنظیم هیجان[6] فرض می کند که در طول وقوع یک پاسخ هیجانی تمام عیار، راهبردهای تنظیم هیجانی مختلفی درگیر هستند؛ قبل از اینکه هیجان به‌طور کامل تجربه شود، ارزیابی‌هایی از نشانه‌های هیجانی صورت می‌گیرد؛ این نشانه‌های هیجانی می‌تواند از دیدگاه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد و پس از این ارزیابی‌ها، ممکن است پاسخ‌های تجربی، رفتاری، و فیزیولوژیکی آغاز شود (الدربک، اسبرگ، مککان، پلاک[7] و گراس،۲۰۲۳). هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف تنظیمی بالقوه دارد و مهارت‌های تنظیم کننده هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند. مدل فرایند تنظیم هیجان گراس تنظیم هیجان شامل پنج مرحله بوده و هر مرحله شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است (کوبیلینسکا و کوزی[8]، ۲۰۱۹) که در این میان افرادی که دارای مشکلات هیجانی هستند از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، اجتناب و ... بیشتر استفاده می‌کنند (حدادی و تمنایی‌فر، ۱۴۰۱). براساس مدل فرآیند تنظیم هیجان گراس راهبردهای اصلی تنظیم هیجان شامل ارزیابی مجدد[9] (بازسازی کردن یک وضعیت هیجانی به عنوان وضعیتی با هیجان کم‌تر) و سرکوبی هیجان[10] (جلوگیری از نشان دادن بیرونی حالت هیجانی، در هنگام هیجان زدگی) است. تفاوت اصلی بین راهبردهای ارزیابی مجدد و سرکوبی هیجان در این است که راهبرد ارزیابی مجدد قبل از اینکه هیجان‌ها به‌طور کامل تجربه شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد، در حالیکه، راهبرد سرکوبی هیجان پس از آغاز پاسخ‌های تجربی، رفتاری و فیزیولوژیکی، مورد استفاده قرار می‌گیرد (بجوربرگ [11]و گراس، ۲۰۲۴).

[1] worry
[2] Merrotsy
[3] Cupid, Stewart, Sumantry & Koerner
[4] emotion regulation
[5] Gross
[6] process model of emotion regulation
[7] Olderbak, Uusberg, MacCann & Pollak
[8] Kobylińska & Kusev
[9] reappraisal
[10] suppression
[11] Bjureberg

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

یکی از متغیرهای مهم در حوزه بهزیستی روان‌شناختی انعطاف‌پذیری شناختی[1] است (فتحی آشتیانی و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۸). انعطاف‌پذیری روانشناختی بیانگر توانایی شناخت کلی است و امکان پذیرفتن ایده‌های چندگانه را به فرد می‌دهد و شناختش را به‌طور انعطاف-پذیر تغییر می‌دهد تا به تغییرات محیط پاسخ‌های سازگار دهد (قبادی و گودرزی، ۱۴۰۱). انعطاف‌پذیری به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت-های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روانشناختی چالش برانگیز یا ناخواسته اشاره دارد(کیائو، ژو، لائو، ژانگ، لی و چن[2]، ۲۰۲۰). با توجه به تغییر دائمی محیط، نیازها و اهداف، انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان عاملی بسیار مهم در بقا شناخته می‌شود. انعطاف‌پذیر بودن در دستیابی به موفقیت و اهداف در هنگامه روبرو شدن با دشواری و مشکلات اثرگذار است (غیاث آبادی فراهانی و جعفری هرندی، ۱۳۹۹).

به طورکلی، به نظر می‌رسد ذهن آگاهی موجب ارتقای ارزش‌های درونی می‌شود که در جهت رشد شخصی، ارتباطات و مشارکت عمومی قرار دارند و خودتنظیمی هیجانی و انعطاف‌پذیری را بهبود می‌بخشد و از این‌رو به نظر می‌رسد در بهبود بهزیستی روان‌شناختی مؤثر باشد. در عین حال عدم تحمل ابهام ممکن است منجر به انعطاف پذیری شناختی پایین و مشکلات تنظیم هیجان شود. نگاهی بر آنچه گفته شد به طور خلاصه می‌توان گفت به نظر می‌رسد ذهن آگاهی و عدم تحمل ابهام می‌توانند به واسطه انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی موجب بهزیستی روان‌شناختی شود و از آنجاکه با توجه به اهمیت تشخیص به هنگام و دقیق پیشایندها و سازوکارهای اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی نیاز به بررسی‌های بیش‌تر در این زمینه به چشم می‌خورد، هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان بود.

روش

پ پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی به روش معادلات ساختاری بود و جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران شمال در سال ۱۴۰۲ تشکیل می‌دادند که از میان آنها ۳۶۷ نفر به به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا از میان دانشکده ها ۵ دانشکده (مدیریت، فنی و مهندسی، زبان، شیمی و علوم انسانی) انتخاب و از میان هر دانشکده ۲ گروه انتخاب و از میان کلاس‌های هر گروه ۲ کلاس و از هر کلاس ۱۷ نفر به صورت داوطلبانه در آزمون شرکت نمودند. ملاک ورود در پژوهش تحصیل در مقطع کارشناسی بود و دانشجویان مقطع کارشناسی که تمایل داشتند در این پژوهش شرکت نمایند. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: تمامی افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل درپژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

[1]. cognitive flexibility

[2] Qiao, Xu, Luo, Zhang, Li & Chen

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

در پژوهش حاضر از آمار توصیفی به منظور محاسبه فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیاراستفاده شد. همچنین روش آمار استنباطی به کار رفت. از آزمون کولموگروف اسمیرنف برای تشخیص نرمال بودن داده‌ها و از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شد. در راستای، برازندگی الگوی پیشنهادی، شاخص مجذور خی دو بر درجه آزادی[1]، شاخص نکویی برازش (GFI)[2]، شاخص نکویی تطبیقی (CFI)[3]، شاخص نکویی برازش تطبیقی (AGFI)[4]، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب[5] (RMSEA). اگرشاخص نسبت مجذورخی بر درجه آزادی، کوچک تر از ۳ باشدبرازش بسیار مطلوب را نشان می‌دهد. اگر شاخص های AGFI،CFI و GFI، بزرگ تر از ۰/۹۵ وشاخص RMSEA کوچک تر از ۰/۰۵ باشد، بر برازش بسیار مطلوب وبسیار خوب دلالت دارد. اگر شاخص های AGFI،CFI و GFI بزرگ تر از ۰/۹ وشاخص RMSEA کوچک تر از ۰/۰۸ باشد، بیانگر برازش مطلوب و خوب است. برای تحلیل داده‌های، پژوهش نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۲ وAMOS نسخه ۲۲ به کار رفت. سطح معناداری در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ابزار

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف- نسخه کوتاه[6]. مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) ساخته شد و شامل ۱۸ گویه و ۶ خرده‌مقیاس پذیرش خود را با گویه‌های ۲، ۸، ۱۰ رابطه مثبت با دیگران را با گویه‌های ۳، ۱۱، ۱۳ خودمختاری را با گویه‌های ۹، ۱۲، ۱۸ زندگی هدف‌مند را با گویه‌های ۵، ۴، ۱۶ رشد شخصی را با گویه‌های ۷، ۱۵، ۱۷ و تسلط بر محیط را با گویه‌های ۱، ۴، ۶ در طیف لیکرت از ۱= کاملا مخالف تا ۶= کاملا موافق، مورد ارزیابی قرار می‌دهد که اعتبار آن به روش کرونباخ ۰/۸۱۲ برآورد شد (ریف، ۱۹۸۹). در تحقیقی ایرانی نیز اعتبار کلی این مقیاس ۰/۹۳ بدست آمده است (شریفی آذر، نمازی زاده، مالنوروزی و موسوی ساداتی، ۱۴۰۳).

مقیاس ذهن آگاهی بائر[7]. این مقیاس یک آزمون ۳۹ سؤالی است که توسط بائر، اسمیت و آلن[8] در سال۲۰۰۴ به‌منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی گردید. سؤال‌های آزمون سازه ذهن آگاهی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (نمره ۱=هرگز تا نمره۵= اغلب) می‌سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۳۹ تا ۱۹۵ متغیر بوده که نمره بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر است و شامل ۵زیرمقیاس است.همسانی درونی کلی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ است. همچنین همبستگی ۰/۴۱، مقیاس با سیاهه ذهن آگاهی فریبورگ دارد (بائر و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهشی ایرانی نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش شده است (نریمانی و حیدری، ۱۴۰۳)

مقیاس تحمل ابهام[9]. مقیاس تحمل ابهام توسط مک-لین[10] در سال ۲۰۰۹ شامل ۱۳ گویه است که در یک طیف

[1] x۲/df
[2] Goodness of fit index
[3] Comparative fit index
[4] Adjusted goodness of fit index
[5] Root mean square error of approximation

[6]. Ryff Psychological Well-Being Scale-Short Form
[7].Baer Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
[8] Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
[9] Ambiguity Tolerance Scale
[10] McLain

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملا مخالف= یک تا کاملا موافق= پنج نمره‌گذاری می‌شود و نمره کل از جمع نمره‌های همه گویه‌ها به دست می‌آید. مک‌لین (۲۰۰۹) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و همبستگی این ابزار را با پرسش‌نامه عدم تحمل ابهام بدنر برابر با ۰/۰۹ و تحمل ابهام مک‌دونالد اب-۲۰ برابر با ۰/۴۱ گزارش کرد. فحاجی اسماعیل‌لو، رضایی و پناه علی (۱۴۰۲) پایایی این ابزار به شیوه آلفای کرونباخ را در حالت کلی ۰/۷۸گزارش کردند.

سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی[1]. سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی توسط دنیس و واندر- وال[2] در سال ۲۰۱۰ ساخته شده و شامل ۲۰ عبارت است که ۲ مؤلفه جایگزین‌ها[3] با ۱۳ گویه و گویه‌های شماره ۱، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ و "کنترل[4]" با ۷ گویه و گویه‌های شماره ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵ و ۱۷ را در یک طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملا مخالف= ۱، مخالف= ۲، تا حدودی مخالف= ۳، خنثی= ۴، تاحدودی موافق= ۵، موافق= ۶ تا کاملا موافق= ۷ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. حداقل نمره در این ابزار ۲۰ و حداکثر ۱۴۰ است. نمره ۲۰ تا ۶۰ به معنای انعطاف‌پذیری شناختی پایین، نمره ۶۱ تا ۸۰ به معنای انعطاف‌پذیری شناختی متوسط و نمره ۸۱ تا ۱۴۰ به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بالا است. در پژوهش دنیس و واندر- وال (۲۰۱۰) روایی سازه این ابزار را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی روی ۱۹۶ تن دانشجوی آمریکایی بررسی و ساختار ۲ عاملی تأیید شد. ضریب ثبات به روش بازآزمایی بر روی نمونه‌های فوق با فاصله زمانی ۷ هفته ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش نوروزی، اسدی و اکبری (۱۴۰۳) پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه ۰/۸۷ گزارش شد.

پرسشنامه تنظیم هیجان[5]. پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گراس و جان[6] در سال ۲۰۰۳ شامل ۱۰ گویه است که ۲ مؤلفه سرکوبی فکر و ارزیابی مجدد را در یک طیف لیکرت از به شدت مخالفم= ۱ تا به شدت موافقم= ۷ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گراس و جان (۲۰۰۳) ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای از ۰/۸۲ تا ۰/۶۸ و همبستگی سرکوب فکر و ارزیابی مجدد با مقیاس نشخوار تعمقی[7] تراپنل و کمپبل[8] ۱۹۹۹ به ترتیب ۰/۱۹ و ۰/۲۹- گزارش کردند. لطفی، بهرام پوری، امینی، فاطمی تبار، بیرشک و همکاران (۱۳۹۸) در نمونه‌ای شامل ۴۱۲ نفر دختر نوجوان همبستگی همزمان دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی فکر را با مؤلفه‌های عاطفه مثبت و منفی، نشانگان اضطرابی و افسردگی به عنوان شاخصی از روایی همگرای ابزار و ضرایب آلفای کرونباخ را برای دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی فکر ۰/۷۹ و ۰/۶۸ به عنوان شاخصی از همسانی درونی ابزار گزارش کردند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای تنظیم هیجانی سرکوبی فکر و ارزیابی مجدد به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین انحراف معیار سن شرکت کنندگان در پژوهش ۸/۸+۲۴/۸ سال بود. دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد

[1] Cognitive Flexibility Inventory
[2] Dennis & Vander Wal
[3] Alternatives
[4] Control
[5] Emotion Regulation Questionnaire
[6] Gross & John
[7] Rumination.Reflection Questionnaire
[8] Trapnell & Campbell

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

واحد تهران شمال بودند. تعداد ۲۶۸ نفر (۷۵/۳ درصد) را دانشجویان مرد و تعداد ۹۶ (۲۴/۷ درصد) را دانشجویان زن تشکیل داده بودند. جدول ۱ ضرایب همبستگی متغیرهای مطالعه را نشان می‌دهد

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ذهن‌آگاهی	تحمل ابهام	انعطاف‌پذیری شناختی	تنظیم هیجانی	بهزیستی روان‌شناختی
ذهن‌آگاهی	۱				
تحمل ابهام	۰/۴۶*	۱			
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۳*	۰/۴۵*	۱		
تنظیم هیجانی	۰/۴۷*	۰/۵۱*	۰/۳۶*	۱	
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۲*	۰/۲۹*	۰/۵۵*	۰/۳۸*	۱

جدول ۱ نشان می‌دهد ذهن آگاهی دارای رابطه مستقیم معناداری با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین با تحمل ابهام و انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی است. تحمل ابهام دارای رابطه مستقیم و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی است. انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی نیز با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مستقیم و معنادار است. در جدول ۲ بارهای عاملی مدل-های اندازه‌گیری ذکر شده است.

جدول۲ بارهای عاملی مدل‌های اندازه‌گیری

متغیر	مؤلفه	وزن استانداردشده	آماره t	مقدار احتمال
ذهن‌آگاهی	مشاهده	۰/۶۲	-	۰/۰۰۱
	توصیف	۰/۸۸	۷/۹۴	۰/۰۰۱
	عمل همراه با آگاهی	۰/۴۸	۵/۱۱	۰/۰۰۱
	عدم قضاوت	۰/۵۷	۵/۴۵	۰/۰۰۱
	عدم واکنش	۰/۵۶	۵/۴۳	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی	جایگزین‌ها	۰/۶۴	–	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۷۸	۷/۱۴	۰/۰۰۱
	جایگزین‌های برای رفتارهای انسانی	۰/۷۵	۷/۰۴	۰/۰۰۱
تنظیم هیجانی	سرکوبی	۰/۶۶	-	۰/۰۰۱
	ارزیابی مجدد	۰/۷۸	۷/۱۳	۰/۰۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	استقلال	۰/۴۱	–	۰/۰۰۱
	تسلط بر محیط	۰/۵۳	۵/۳۷	۰/۰۰۱
	رشد شخصی	۰/۷۴	۶/۹۹	۰/۰۰۱
	روابط مثبت با دیگران	۰/۸۰	۷/۲۱	۰/۰۰۱
	هدفمندی در زندگی	۰/۶۸	۶/۰۹	۰/۰۰۱
	پذیرش خود	۰/۵۶	۵/۴۲	۰/۰۰۱

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

جدول ۲ نشان می‌دهد عوامل همه مقیاس‌ها بار عاملی معناداری در سطح اطمینان ۹۵ ٪ دارند. در جدول ۳ شاخص‌های برازش الگوی پیشنهادی و الگوی نهایی بیان شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش الگوی پیشنهادی و الگوی نهایی

شناسه‌های برازش	χ^2/df	GFI	PCFI	PNFI	CFI	IFI	RMSEA
الگوی نهایی پژوهش	۱/۹۴۵	۰/۹۳۱	۰/۷۰۸	۰/۶۸۱	۰/۹۰۳	۰/۹۳۹	۰/۰۵۲

جدول ۳ نشان می‌دهد شاخص‌های نکویی برازش از برازش مطلوب الگو با داده‌های گردآوری شده حمایت کردند (χ^2/df=۱/۹۴۵، CFI=۰/۹۰۳، GFI=۰/۹۳۱، RMSE=۰/۰۵۹). در جدول ۴ ضرایب و معناداری اثر مستقیم متغیرهای پژوهش بر بهزیستی روان‌شناختی ذکر شده است.

جدول ۴ ضرایب و معناداری اثر مستقیم متغیرهای پژوهش بر بهزیستی روان‌شناختی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	B	β	آماره t	مقدار احتمال
بهزیستی روان‌شناختی	ذهن آگاهی	۰/۸۳	۰/۵۹	۵/۴۸	۰/۰۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	تحمل ابهام	۰/۵۷	۰/۲۶	۳/۱۳	۰/۰۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۹۱	۰/۵۸	۵/۴۹	۰/۰۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	تنظیم هیجانی	۰/۶۹	۰/۳۶	۴/۷۰	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد ضریب مسیر مستقیم بین ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (P<۰/۰۰۱، β=۰/۵۹)، بین تحمل ابهام با بهزیستی روان‌شناختی (P<۰/۰۰۱، β=۰/۲۶)، بین انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روان‌شناختی (P<۰/۰۰۱، β=۰/۵۸) و بین تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی (P<۰/۰۰۱، β=۰/۳۶) مثبت و معنادار به دست آمد.

جهت بررسی اثر متغیر میانجی انعطاف پذیری شناختی وتنظیم هیجانی در رابطه بین ذهن آگاهی، تحمل ابهام و اضطراب کرونا با بهزیستی روان‌شناختی، از آزمون سوبل استفاده گردید. یک روش مورد استفاده برای سنجش معنی داری اثر متغیر واسطه آزمون سوبل (۱۹۸۲) است که مستقیما معنی داری ab را نسبت به توزیع بهنجار Z با استفاده از خطای استاندارد متغیر میانجی می‌سنجد. در جدول ۵ ضرایب و معناداری اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی و تحمل ابهام بر بهزیستی روان‌شناختی ذکر شده است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

جدول ۵ ضرایب و معناداری اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی و تحمل ابهام بر بهزیستی روان‌شناختی

مسیر	آماره Z	مقدار احتمال
ذهن آگاهی - انعطاف‌پذیری شناختی- بهزیستی روان‌شناختی	۳/۹۸	۰/۰۰۱
تحمل ابهام- انعطاف‌پذیری شناختی- بهزیستی روان‌شناختی	۳/۲۱	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی- تنظیم هیجانی- بهزیستی روان‌شناختی	۲/۴۱	۰/۰۰۱
تحمل ابهام- تنظیم هیجانی- بهزیستی روان‌شناختی	۲/۷۴	۰/۰۰۱

جدول ۵ نشان می‌دهد ذهن آگاهی و تحمل ابهام اثر غیرمستقیم به واسطه انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی داشتند.

بحث

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان بود. نتایج نشان داد بهزیستی روان-شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان پیش‌بینی می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های بیتار و همکاران (۲۰۲۳)؛ ده بزرگی و داودی (۱۳۹۹)؛ وفاپور و همکاران (۱۴۰۰) و فتحی آشتیانی و شیخ الاسلامی(۱۳۹۸) همسو بود.

در تبیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس ذهن آگاهی در دانشجویان می‌توان گفت تنظیم هیجان نیز یک عنصر حیاتی برای روابط بین فردی موفق در نظر گرفته شده است. تنظیم هیجان معمولا به‌عنوان دسترسی به مجموعه‌ای از راهبردهای تنظیم هیجانی و همچنین انعطاف‌پذیری در استفاده از این راهبردها در صورت لزوم در نظر گرفته شده است. تنظیم هیجان کارکرد انطباقی را با فعال کردن رفتار هدفمند تسهیل کرده و به فرد کمک می‌کند روابط خود را مدیریت کند و در صورت بروز مشکلات بین فردی با آنها مقابله سازگارانه انجام دهد (نیکول، کواناق، مورای و ماک[1]، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان شامل طیف گسترده‌ای از پاسخ‌های شناختی، رفتاری، عاطفی و فیزیولوژیکی است و برای درک همبستگی‌های هیجانی و رفتاری تنش و حالات هیجانی منفی ضروری است نقص در تنظیم هیجان، عاملی کلیدی برای کارکردهای فرد و رشد اجتماعی افراد محسوب می‌شود. افرادی که ناتوانی یا دشواری در تنظیم هیجان را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات بین‌فردی قرار می‌گیرند. این افراد برای اجتناب از تجربه‌های هیجانی غالبا تلاش‌های ناموفقی دارند. ادراک فقدان راهبردهای تنظیم هیجانی مؤثر ممکن است به درماندگی فرد در مدیریت پاسخ‌هایش به موقعیت‌ها منجر شود. این احساسات ناامیدانه ممکن است این قضاوت را در افراد برانگیزاند که این موقعیت‌ها اجتناب-ناپذیر هستند.طیف گسترده‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری را می‌توان در نظارت، ارزیابی و تعدیل تجارب هیجانی به‌شیوه‌ای هدف‌مند به‌کار برد. بااین حال، راهبردهای مختلف مضامین مختلفی برای کارکرد انطباقی دارند. افرادی‌که در تنظیم هیجان‌های‌شان به شکست مواجه می‌شوند یا از راهبردهای غیرمؤثر و ناسازگارانه استفاده می‌کنند بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری را تجربه

[1] Nicol., Kavanagh., Murray & Mak

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

می‌کنند. افراد ذهن آگاه هم، به جای واکنش تکانه‌ای به پردازش واقع‌بینانه‌تر رویدادها اقدام می‌کنند و از آنجایی که واقعیات درونی و بیرونی را بدون تحریف ادراک می‌کنند، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت‌کننده هستند، دریافت و پردازش می‌کنند و توانایی زیادی در مواجه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجارب دارند (دیکسون، پالیلیناس، بلیسل، اسپلمن، گانارسون و شافر[1]، ۲۰۱۹). در ذهن آگاهی، کنترل و اداره هیجان‌ها، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مد نظر قرار می‌گیرند، فرد به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل دارد. براساس نظریه کابات زین خودآگاهی افزایش‌یافته ناشی از ذهن آگاهی به ایجاد تعادل بین هیجان‌های مثبت و منفی، راهبردهای مقابله‌ای در برخورد با چالش‌های زندگی، مدیریت خلق و استرس کمک می‌کند که این پیامدها به ارتقاء سطح ابعاد شناختی- هیجانی و اجتماعی منجر خواهد شد. بدین ترتیب، ذهن آگاهی موجب می‌شود که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت آور یا فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد. چنین به نظر می‌رسد که پذیرش بدون قضاوت در جریان آموزش ذهن آگاهی حاصل شد، موجب تسهیل تنظیم هیجانی می‌شود و به فرد اجازه می‌دهد بدون آنکه بیش از اندازه درگیر هیجان‌های خود شود که به شکل راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگارانه نظیر نشخوار فکری نمود می‌یابد، به شکل واقعی آن‌ها را تجربه و بیان کنند. در طی فرایند ذهن آگاهی بر اثر دست‌یابی به آگاهی و هشیاری و پاسخ‌دهی هدفمند به جای پاسخ‌دهی خودکار، نشخوار فکری و دیگر فرایندهای تفکر ناسازگارانه کاهش می‌یابد.

در تبیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس تحمل ابهام در دانشجویان می‌توان گفت کروهن ۱۹۸۹ در الگوی بیش‌برانگیختگی- اجتناب فرض می‌کند که افراد ناتوان در تحمل ابهام مستعد درگیر شدن در نگرانی هستند زیرا که تحمل‌ناپذیری ابهام زنجیره‌ای از نگرانی، جهت‌گیری‌های منفی به مسئله و اجتناب شناختی را راه‌اندازی می‌کند (اوسمانگائوگلو، کرول و دوود[2]، ۲۰۱۸). تحمل‌ناپذیری ابهام نوعی سوءگیری شناختی است که چگونگی ادراک، تفسیر و پاسخ به موقعیت‌های مبهم را در سطح شناختی، هیجانی و رفتاری تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که در برابر ابهام تحمل‌ناپذیرند؛ معتقدند ابهام استرس‌زا و ناراحت‌کننده است؛ ابهام در مورد آینده ناعادلانه است؛ رویدادهای منفی غیرمنتظره‌اند و باید از آن‌ها اجتناب کرد. همچنین ابهام با توانایی فرد برای عمل تداخل می‌کند؛ این افراد در موقعیت‌های مبهم مشکلات کارکردی دارند. آن‌ها همچنین به بیش‌برآورد احتمال رویدادهای پیش‌بینی‌ناپذیر یا منفی تمایل دارند و تفسیرهای تهدیدکننده‌ای از اطلاعات مبهم دارند .

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی و تحمل ابهام با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی در دانشجویان پیش‌بینی می‌شود. این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی چون استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی و استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی و طولانی بودن پرسشنامه‌ها روبرو بود.

[1] Dixon, Paliliunas, Belisle, Speelman, Gunnarsson & Shaffer

[2] Osmanağaoğlu

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

لذا در تعمیم نتایج احتیاط باید صورت گیرد. براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر به مشاوران و مسئولین دانشگاه پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به صورت کارگاه و همچنین در کلاس‌های درسی برای دانشجویان لیسانس برگزار کنند که متعاقبا موجب قدرت تحمل ابهام و انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان می‌شود.

سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری آقای حسین علی دوستی، رشته روانشناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال است. بدین‌وسیله از همه افرادی که در این پژوهش شرکت کردند، همچنین مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی که با همکاری خود امکان این پژوهش را فراهم آورند تشکر و قدردانی می‌شود. نویسندگان مقاله حاضر هیچ‌گونه تضاد منافعی را گزارش نکردند.

Reference

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment, 11(3), 191-206. https://doi.org/10.1177/1073191104268029

Bitar Z, Rogoza R, Hallit S, Obeid S. (2023). Mindfulness among Lebanese university students and its indirect effect between mental health and wellbeing. BMC psychology, 11(1), 114. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01155-w

Bjureberg J, Gross JJ. (2024). Changing the emotion process: The role of emotion regulation. In Change in Emotion and Mental Health (pp. 49-70). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-95604-8.00015-0

Bowins B. (2021). Chapter 19 - Mindfulness-based therapy. In B. Bowins (Ed.), States and Processes for Mental Health (pp. 163-174). Academic Press. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85049-0.00019-2

Cupid J, Stewart KE, Sumantry D, Koerner N. (2021). Feeling safe: Judgements of safety and anxiety as a function of worry and intolerance of uncertainty. Behaviour Research and Therapy, 147, 103973. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103973

Deh Bozorgi Y, Davoodi A. (2020). Mediator role of difficulty in emotion regulation in relation between attachment to parents and social anxiety disorder symptoms in adolescent females [Applicable]. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 7(1), 43-56. (In Persian) http://dx.doi.org/10.52547/shenakht.7.1.43

Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. Cognitive Therapy and Research, 34(3), 241-253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Dixon MR, Paliliunas D, Belisle J, Speelman RC, Gunnarsson KF, Shaffer JL. (2019). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. Journal of Contextual Behavioral Science, 11, 15-20. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.003

Egan H, O'hara M, Cook A., Mantzios M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. Journal of Further and Higher Education, 46(3), 301-311. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306

Fathi Ashtiani M, heikholslami. (2019). Relationship between Attachment Style and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. Journal of psychology, 23(2 (90)), 134-147. (In Persian). SID. https://sid.ir/paper/54364/en

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

Ghanbari salete, V. (2024). Comparing the effectiveness of psychological toughness training and positive thinking on students' psychological well-being and psychological adjustment (a case study of a military university). Military management quarterly, 24(95), 80-117. (In Persian) https://jmm.iranjournals.ir/article_716349.html?lang=en#:~:text=10.22034/IAMU.2024.2027781.3053

ghiasabadi farahani, E. Jafari Harandi, R. (2021). Predict Cognitive Flexibility through Social Adjustment and Responsibility among female students. Social Psychology Research, 10(40), 135-150. (In Persian). https://doi.org/10.22034/spr.2021.127718

ghobadi, S, Goudarzi M. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on choice theory with couple therapy training with EIS model on marital conflict, action flexibility and marital boredom in infertile women during quarantine due to Covid disease 19. Journal of Clinical Psychology, 14(2), 89-106. (In Persian). https://doi.org/10.22075/jcp.2022.23886.2204

Gross JJ , John OP. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology, 85(2), 348–362. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hadadi S. Tamannaeifar M. (2022). The Comparison of Maladjusted Perfectionism, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation and Rumination in Adolescents with High and Low Social Anxiety. Social Psychology Research, 12(45), 1-26. (In Persian). https://doi.org/10.22034/spr.2022.324076.1712

Haji Esmaeilou R, Rezayi A, PanahAli A. (2024). The effectiveness of the math lesson package based on Gardner's multiple intelligences on the academic well-being and tolerance of ambiguity of female students. Rooyesh. 12(12), 97-106. (In Persian) URL: http://frooyesh.ir/article-1-4759-fa.html

Hancock J, Mattick K. (2020). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. Medical education, 54(2), 125–137. https://doi.org/10.1111/medu.14031

Henriksen D, Gruber, N, Woo L. (2022). Looking to the Future from the Present: A Call for Well-being and Mindfulness in Education. Journal of Technology and Teacher Education, 30(2), 145-154. https://www.learntechlib.org/p/221093/

Karami A, Shahmohammadi M. (2023). The Prediction of Happiness in Military Retired Personnels based on Tolerance of Ambiguity and Spiritual Well-being. Military Psychology, 14(1), 101-116. (In Persian) https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1402.14.53.5.4

Kobylińska D, Kusev P. (2019). Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. Frontiers in psychology, 10, 72. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00072/full

Lotfi M, Bahrampouri L, Amini M, Fatemitabar R, Birashk, B, Entezari M, Shiasy Y. (2019). Persian Adaptation of Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) [Research (Original)]. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 29(175), 117-128. (In Persian). URL: http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-12374-en.html

McLain, D. (2009). Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The multiple stimulus types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II) 1. Psychological reports, 105, 975-988. https://doi.org/10.2466/PR0.105.3.975-988

Merrotsy P. (2020). Tolerance for Ambiguity. In S. Pritzker & M. Runco (Eds.), Encyclopedia of Creativity (Third Edition) (pp. 645-648). Academic Press. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23717-6

Narimani F, Heydari S. (2024). Explaining the causal relationship between mindfulness and body image in adolescents: the mediating role of coping strategies. Rooyesh. 13(5), 209-218. (In

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]

Persian)
URL: http://frooyesh.ir/article-1-5067-fa.html

Nicol A, Kavanagh PS, Murray K, Mak AS. (2022). Emotion regulation as a mediator between early maladaptive schemas and non-suicidal self-injury in youth. Journal of Behavioral and Cognitive Therapy, 32(3), 161-170.
https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbct.2022.05.001

Okun O. (2021). The positive face of human capital, psychological capital, and well-being. In: Information Resources Management Association; editor. Research anthology on changing dynamics of diversity and safety in the workforce. Hershey, PA: Business Science Reference; 2021. https://doi.org/10.4018/978-1-6684-2405- 6.ch013

Olderbak S, Uusberg A, MacCann, C, Pollak KM, Gross JJ. (2023). The process model of emotion regulation questionnaire: assessing individual differences in strategy stage and orientation. Assessment, 30(7), 2090-2114. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10731911221134601

Osmanağaoğlu N, Creswell C, Dodd HF. (2018). Intolerance of Uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 225, 80-90. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035

Qiao L, Xu M, Luo X, Zhang L, Li H, Chen A. (2020). Flexible adjustment of the effective connectivity between the fronto-parietal and visual regions supports cognitive flexibility. NeuroImage, 220, 117158. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117158

Ryff, CD. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081. https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001

Ryff, CD. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. Current directions in psychological science, 33(5), 300-307.
https://doi.org/10.1177/09637214241266818

Sharifiazar K, Namazizadeh M, Mousavi Sadati K, Molanurozi M. (2024). Model of the mediating role of psychological well-being in the causal relationship between sports history and mild cognitive impairment. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 11 (1) ,116-131. (In Persian)
.http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.11.1.116

Sulosaari V, Unal E, Cinar FI. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. Applied Nursing Research, 64, 151565. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565

syyed mirzaei S Z, Hatami M, Hobi M B, hasani J. (2022). The role of metacognition, tolerance of ambiguity and psychological flexibility in predicting resilience. Journal of Psychological Science. 21(117), 1799-1814. (In Persian) . doi:10.52547/JPS.21.117.1799

Vafapoor H, Karami J, Momeni K. (2021). The role of experimental avoidance, emotional regulation difficulties, and body image concern in predicting the probability of suicide among adolescent girls [Research]. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 8(2), 88-99. (In Persian).
http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.8.2.88

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.32598/shenakht.11.6.142]