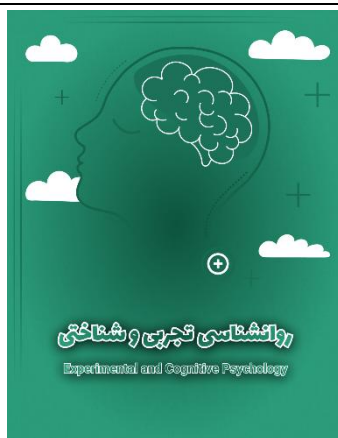


The Relationship of Mindfulness and Emotion Regulation with Depression in Girls: The Mediating Role of Psychological Flexibility

1. Zahra Gholizade[✉]: Department of Psychology, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Afsaneh Khodayari Moghadam^{✉*}: Department of Psychology, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: 3255215277@iau.ir



Received: 30 May 2026

Revised: 04 September 2026

Accepted: 11 September 2026

Initially Published: 13 September 2026

Final Publication: 23 August 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the relationship of mindfulness and emotion regulation with depression in girls and to determine the mediating role of psychological flexibility.

Methods and Materials: This quantitative study employed a descriptive-correlational design, and the proposed conceptual model was tested using path analysis. The statistical population consisted of girls aged 18 to 29 years attending cultural centers in District 4 of Tehran, from whom 170 participants were selected through non-random convenience sampling. Data were collected using the Beck Depression Inventory, Freiburg Mindfulness Inventory, Gross and John Emotion Regulation Questionnaire, and Psychological Flexibility Questionnaire. Pearson correlation analysis and structural equation modeling were conducted using SPSS version 26 and AMOS version 18.

Findings: Mindfulness was negatively and significantly correlated with depression, $r = -0.35$, $p < 0.001$. Cognitive reappraisal was also negatively associated with depression, $r = -0.18$, $p < 0.05$, whereas suppression was positively associated with depression, $r = 0.37$, $p < 0.001$. Psychological flexibility showed a strong negative relationship with depression, $r = -0.68$, $p < 0.001$. In the structural model, the direct effects of mindfulness, cognitive reappraisal, suppression, and psychological flexibility on depression were $\beta = -0.263$, $\beta = -0.129$, $\beta = 0.280$, and $\beta = -0.544$, respectively. The indirect effects of mindfulness, cognitive reappraisal, and suppression on depression through psychological flexibility were $\beta = -0.239$, $\beta = -0.081$, and $\beta = 0.177$, respectively, and all were statistically significant. The model explained 53% of the variance in depression.

Conclusion: Psychological flexibility appears to be an important mechanism explaining the relationships of mindfulness and emotion-regulation strategies with depression, suggesting that strengthening mindfulness, cognitive reappraisal, and psychological flexibility may contribute to reducing depressive symptoms among young women.

Keywords: Mindfulness, Emotion Regulation, Depression, Psychological Flexibility, Girls

How to Cite: Gholizade, Z. & Khodayari Moghadam, A. (2027). The Relationship of Mindfulness and Emotion Regulation with Depression in Girls: The Mediating Role of Psychological Flexibility. *Journal of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(3), 1-22.

رابطه ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی در دختران: نقش میانجی انعطاف پذیری روان شناختی

۱. زهرا قلی زاده^{ID}: گروه روان شناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. افسانه خدایاری مقدم^{ID}: گروه روان شناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: 3255215277@iaui.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی در دختران و تعیین نقش میانجی انعطاف پذیری روان شناختی انجام شد.

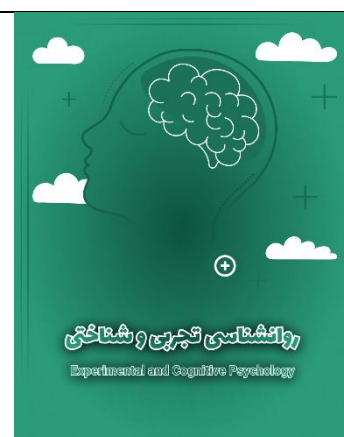
مواد و روش: پژوهش حاضر کمی و از نوع توصیفی - همبستگی بود و مدل مفهومی با استفاده از تحلیل مسیر آزمون شد. جامعه آماری شامل دختران ۱۸ تا ۲۹ سال مراجعه کننده به فرهنگسراهای منطقه ۴ شهر تهران بود که از میان آنان ۱۷۰ نفر به روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب شدند. داده ها با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان و پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی گردآوری شد. تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری در نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۱۸ انجام شد.

یافته ها: نتایج نشان داد ذهن آگاهی با افسردگی رابطه منفی و معناداری داشت، $r = -0.35$ ، $p < 0.001$. ارزیابی مجدد شناختی نیز با افسردگی رابطه منفی و معنادار داشت، $r = -0.18$ ، $p < 0.05$ ، در حالی که سرکوبی با افسردگی رابطه مثبت و معناداری نشان داد، $r = 0.37$ ، $p < 0.001$. انعطاف پذیری روان شناختی با افسردگی رابطه منفی و قوی داشت، $r = -0.68$ ، $p < 0.001$. در مدل ساختاری، اثر مستقیم ذهن آگاهی بر افسردگی برابر با $\beta = -0.263$ ، اثر ارزیابی مجدد برابر با $\beta = -0.129$ ، اثر سرکوبی برابر با $\beta = 0.280$ و اثر انعطاف پذیری روان شناختی برابر با $\beta = -0.544$ بود. همچنین، اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد و سرکوبی بر افسردگی از طریق انعطاف پذیری روان شناختی به ترتیب برابر با $\beta = -0.239$ ، $\beta = -0.081$ و $\beta = 0.177$ و همگی معنادار بود. مدل ۵۳ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کرد.

نتیجه گیری: یافته ها نشان داد انعطاف پذیری روان شناختی سازوکاری مهم در تبیین رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با افسردگی است و تقویت ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد شناختی و انعطاف پذیری روان شناختی می تواند در کاهش نشانه های افسردگی در دختران جوان اهمیت داشته باشد.

کلیدواژگان: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، افسردگی، انعطاف پذیری روان شناختی، دختران

نحوه استناددهی: قلی زاده، زهرا، و خدایاری مقدم، افسانه. (۱۴۰۶). رابطه ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی در دختران: نقش میانجی انعطاف پذیری روان شناختی. *روانشناسی تجربی و شناختی*، ۴(۳)، ۱-۲۲.



تاریخ دریافت: ۹ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۳ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۲۰ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ انتشار اولیه: ۲۲ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ انتشار نهایی: ۱ شهریور ۱۴۰۶



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Depression is one of the most prevalent psychological problems among adolescents and young adults and is associated with impaired emotional functioning, reduced quality of life, interpersonal difficulties, diminished academic and occupational functioning, and lower psychological well-being. Young women may be particularly vulnerable to depressive symptoms because early adulthood is accompanied by multiple developmental, interpersonal, educational, and social transitions. Contemporary approaches to depression increasingly emphasize transdiagnostic psychological processes rather than focusing solely on symptom clusters. From this perspective, mindfulness, emotion regulation, and psychological flexibility may represent important mechanisms through which individuals cope with negative thoughts, distressing emotions, and stressful life events. Cognitive and emotional flexibility have also been identified as important factors associated with depressive symptoms and adaptive functioning in young populations (J. Y. Shi et al., 2026; Xu, 2026).

Mindfulness refers to purposeful and nonjudgmental awareness of present-moment experiences. Individuals with higher levels of mindfulness are generally better able to observe thoughts, emotions, and bodily sensations without reacting automatically to them. This capacity may reduce cognitive fusion, rumination, emotional reactivity, and maladaptive avoidance, all of which are closely related to depression. Evidence suggests that mindfulness-based interventions can reduce depressive and anxiety symptoms and improve emotional functioning in young women (Vojdian et al., 2020). Mindfulness-based cognitive approaches have also been associated with improvements in emotional maturity and adaptive emotional processing (Mashhadi et al., 2022). Moreover, systematic review and meta-analytic evidence indicates that mindfulness-based interventions can improve emotion regulation and reduce

emotion dysregulation among individuals with mental health conditions (Easdale-Chee et al., 2026). Research has further demonstrated that mindfulness is related to emotion-regulation processes and interpersonal functioning, indicating that mindful awareness may influence mental health partly through more adaptive management of emotional experiences (Y. Zhang et al., 2025).

Emotion regulation refers to the processes through which individuals influence the experience, intensity, duration, and expression of emotions. Cognitive reappraisal and expressive suppression are among the most widely studied emotion-regulation strategies. Cognitive reappraisal involves changing the interpretation of an emotional situation in order to modify its emotional impact, whereas suppression involves inhibiting the outward expression of an already activated emotional response. Reappraisal is generally considered more adaptive because it can alter the meaning of a situation before the emotional response becomes fully established. In contrast, habitual suppression may leave the internal emotional experience largely unchanged and may contribute to psychological distress. Recent evidence has emphasized the importance of cognitive emotion-regulation strategies in depressive symptoms and has shown that flexibility and emotion regulation are closely interconnected in the psychological functioning of adolescents (J. Y. Shi et al., 2026). Mindfulness-based interventions have also been found to improve cognitive emotion regulation in depressed individuals (Esmaili Esfandani et al., 2026), while developmental mindfulness-based emotion-regulation interventions may enhance cognitive flexibility in adolescents (Hosseinzadeh, 2026).

Psychological flexibility may provide an important explanatory mechanism linking mindfulness and emotion regulation to depression. Psychological flexibility refers to the ability to remain in contact with present experiences, accept unpleasant internal events without excessive avoidance, and engage in behavior that is appropriate to situational demands and personally meaningful goals.

Psychological inflexibility, by contrast, is characterized by experiential avoidance, rigid responses, and excessive behavioral control by distressing thoughts and feelings. Evidence has shown that psychological inflexibility can mediate the relationship between mindfulness and psychological distress (Seclén Uchuya et al., 2026). Similarly, mindfulness and psychological inflexibility have been examined together in explaining emotional difficulties such as shame and anxiety (Oliveira et al., 2025). Psychological flexibility has also been identified as a mediator of the beneficial effect of mindfulness training on adaptive outcomes such as academic resilience (Yuan, 2025). Other findings indicate that cognitive flexibility and psychological well-being can help explain the effects of mindfulness on problematic behavior (Yazici Celebi et al., 2025), while cognitive flexibility and self-compassion may mediate the relationship between mindfulness and negative emotional experiences (X. Zhang et al., 2025). In addition, mindfulness and emotion-regulation skills have been identified as mechanisms linking maladaptive cognitive processes to psychological distress (Zamani Nezami et al., 2026). Acceptance-based interventions have also demonstrated concurrent improvements in psychological flexibility and cognitive emotion regulation (K. Shi et al., 2026). Taken together, these findings suggest that mindfulness, emotion regulation, and psychological flexibility form an interconnected system that may help explain individual differences in depression. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship of mindfulness and emotion regulation with depression in girls and to examine the mediating role of psychological flexibility.

Methods and Materials

The present study was a quantitative, descriptive-correlational investigation conducted using structural equation modeling. The statistical population consisted of all girls aged 18 to 29 years attending cultural centers in District 4 of Tehran. Participants were selected through non-random

convenience sampling. Based on the complexity of the proposed structural model and sample-size recommendations for path analysis, a final sample of 170 participants was included in the study. The mean age of the participants was 24.93 years with a standard deviation of 3.63 years, and their ages ranged from 18 to 29 years.

Data were collected using four self-report instruments. Depression was assessed using the 21-item Beck Depression Inventory-II. Mindfulness was measured using the 14-item short form of the Freiburg Mindfulness Inventory. Emotion regulation was assessed using the 10-item Emotion Regulation Questionnaire, which measures two dimensions, namely cognitive reappraisal and expressive suppression. Psychological flexibility was evaluated using a 10-item psychological flexibility questionnaire. All questionnaires were administered in person after participants were informed about the purpose of the study, the voluntary nature of participation, confidentiality of responses, and their right to withdraw.

Descriptive statistics, including mean, standard deviation, minimum, and maximum scores, were used to summarize the main variables. Pearson correlation coefficients were calculated to examine bivariate relationships. Before conducting path analysis, assumptions related to univariate and multivariate normality, multicollinearity, linearity, absence of influential outliers, and independence of residuals were examined. Confirmatory procedures and path analysis were performed using SPSS version 26 and AMOS version 18. Model fit was evaluated using GFI, CFI, NFI, IFI, AGFI, PGFI, RMSEA, and the chi-square to degrees-of-freedom ratio. Indirect effects were examined using bootstrap confidence intervals. Statistical significance was set at 0.05.

Findings

Among the 170 participants, 133 individuals, equivalent to 78.2%, were single and 37 individuals, equivalent to 21.8%, were married. Regarding educational level, 14.1% had a high-school diploma, 7.6% had an associate degree, 58.8% had a bachelor's degree, and 19.4% had a master's

degree. The mean score for mindfulness was 34.15 with a standard deviation of 5.68. The mean cognitive reappraisal score was 25.64 with a standard deviation of 6.56, while the mean suppression score was 15.35 with a standard deviation of 5.01. The mean psychological flexibility score was 43.01 with a standard deviation of 11.83, and the mean depression score was 15.56 with a standard deviation of 9.26.

The statistical assumptions required for path analysis were satisfied. The multivariate critical ratio was 2.04, supporting multivariate normality. Skewness and kurtosis values for all main variables were within the acceptable range. Variance inflation factor values ranged from 1.20 to 1.44, indicating no problematic multicollinearity. The Durbin-Watson statistic was 1.63, supporting independence of residuals. Scatterplots also supported the assumption of linear relationships.

Pearson correlation analysis showed that mindfulness was negatively associated with depression, $r = -0.35$, $p < 0.001$. Cognitive reappraisal was also negatively associated with depression, $r = -0.18$, $p < 0.05$, whereas suppression was positively associated with depression, $r = 0.37$, $p < 0.001$. Psychological flexibility had the strongest bivariate relationship with depression, $r = -0.68$, $p < 0.001$. Mindfulness was positively correlated with psychological flexibility, $r = 0.45$, $p < 0.001$, and cognitive reappraisal was positively correlated with psychological flexibility, $r = 0.19$, $p < 0.05$. Suppression was negatively associated with psychological flexibility, $r = -0.24$, $p < 0.01$.

The structural model demonstrated acceptable fit to the observed data. The fit indices were GFI = 0.93, RMSEA = 0.060, CFI = 0.90, NFI = 0.93, IFI = 0.92, AGFI = 0.95, PGFI = 0.74, and $\chi^2/df = 2.08$. The model explained 53% of the variance in depression.

Path analysis showed that mindfulness had a significant direct negative effect on depression, $\beta = -0.263$, $p = 0.019$. Cognitive reappraisal had a significant direct negative effect on depression, $\beta = -0.129$, $p = 0.026$, whereas suppression had a significant positive direct effect, $\beta = 0.280$, $p < 0.001$.

Psychological flexibility had the strongest direct effect on depression, $\beta = -0.544$, $p < 0.001$.

The indirect effect of mindfulness on depression through psychological flexibility was significant, $\beta = -0.239$, $p = 0.003$, with a bootstrap confidence interval from -0.331 to -0.162. Cognitive reappraisal also had a significant indirect effect on depression through psychological flexibility, $\beta = -0.081$, $p = 0.048$, with a confidence interval from -0.161 to -0.002. The indirect effect of suppression through psychological flexibility was positive and significant, $\beta = 0.177$, $p = 0.003$, with a confidence interval from 0.094 to 0.275. These findings confirmed the mediating role of psychological flexibility in all three relationships.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that mindfulness, emotion regulation, psychological flexibility, and depression are meaningfully interconnected among young women. Higher mindfulness was associated with lower depression both directly and indirectly through psychological flexibility. This pattern suggests that mindful individuals may be less vulnerable to depressive symptoms not only because they experience thoughts and emotions with greater awareness, but also because they are more capable of responding flexibly to distressing internal experiences.

The results further showed that cognitive reappraisal was associated with lower depression, whereas suppression was associated with higher depression. Reappraisal may protect against depressive symptoms by allowing individuals to reinterpret stressful situations before negative emotional responses become fully established. In contrast, suppression may reduce emotional expression without substantially modifying the internal emotional experience. Repeated reliance on suppression may therefore contribute to unresolved emotional distress, restricted interpersonal communication, and reduced access to adaptive coping responses.

Psychological flexibility emerged as the strongest predictor of depression in the structural model. This finding highlights the importance of the ability to accept difficult

internal experiences while continuing to behave in accordance with situational demands and meaningful personal goals. Individuals with greater psychological flexibility may be less likely to become trapped in rigid avoidance, withdrawal, or repetitive negative thinking. Conversely, reduced flexibility may increase the likelihood that negative thoughts and emotions dominate behavioral choices and maintain depressive states.

The mediating effects provide an especially important contribution. Mindfulness appears to be associated with lower depression partly because it is related to greater psychological flexibility. Similarly, cognitive reappraisal may contribute to reduced depression by increasing the capacity to adaptively modify responses to emotional situations. Suppression showed the opposite pattern: greater use of suppression was associated with lower psychological flexibility and, consequently, greater depression. Therefore,

psychological flexibility may represent a central mechanism through which both adaptive and maladaptive emotion-regulation processes influence depressive symptoms.

Overall, the findings support a process-oriented model of depression in which mindfulness and emotion-regulation strategies are associated with psychological flexibility, which in turn contributes substantially to depressive symptoms. The study suggests that psychological interventions for young women with elevated depressive symptoms may benefit from simultaneously strengthening mindfulness, encouraging adaptive cognitive reappraisal, reducing habitual reliance on emotional suppression, and developing psychological flexibility. The present findings also indicate that psychological flexibility should be considered not merely as an additional protective variable, but as a potentially central mechanism linking awareness and emotional regulation processes to depression.

افسردگی یکی از مهم‌ترین مسائل حوزه سلامت روان است که با مجموعه‌ای از نشانه‌های عاطفی، شناختی، انگیزشی و جسمانی همراه می‌شود و می‌تواند کیفیت زندگی، روابط بین‌فردی، عملکرد تحصیلی و شغلی و سازگاری اجتماعی افراد را به‌طور چشمگیری تحت تأثیر قرار دهد. اگرچه افسردگی در تمام گروه‌های جمعیتی مشاهده می‌شود، دوران اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی به دلیل هم‌زمانی با تغییرات هویتی، تحصیلی، شغلی، عاطفی و بین‌فردی، دوره‌ای حساس برای ظهور یا تشدید نشانه‌های افسردگی محسوب می‌شود. دختران جوان در فاصله سنی ۱۸ تا ۲۹ سال با مجموعه‌ای از تکالیف تحولی و فشارهای روان‌شناختی روبه‌رو هستند و نحوه مواجهه آنان با هیجان‌های منفی، افکار ناخوشایند، تعارض‌های بین‌فردی و تجارب تنش‌زا می‌تواند در میزان آسیب‌پذیری آنان نسبت به نشانه‌های افسردگی نقش مهمی ایفا کند. دیدگاه‌های جدید روان‌شناختی نیز افسردگی را صرفاً پیامد یک عامل منفرد نمی‌دانند، بلکه آن را حاصل تعامل فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری می‌دانند که برخی از آن‌ها به‌عنوان عوامل خطر و برخی دیگر به‌عنوان منابع محافظت‌کننده عمل می‌کنند. در این چارچوب، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و روان‌شناختی و توانایی سازگاری با شرایط متغیر از جمله سازوکارهایی هستند که می‌توانند در شکل‌گیری یا کاهش نشانه‌های افسردگی نقش داشته باشند (J. Y. Shi et al., 2026; Xu, 2026).

یکی از سازه‌هایی که طی سال‌های اخیر در تبیین سلامت روان و اختلالات هیجانی مورد توجه گسترده قرار گرفته، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی را می‌توان نوعی آگاهی هدفمند، پذیرنده و غیرقضاوتی نسبت به تجربه جاری تعریف کرد که به فرد اجازه می‌دهد افکار، هیجان‌ها و احساسات بدنی خود را بدون واکنش خودکار، اجتناب یا درگیری افراطی مشاهده کند. فرد برخوردار از سطح بالاتر ذهن‌آگاهی معمولاً قادر است میان تجربه درونی و

واکنش رفتاری خود فاصله ایجاد کند و به جای آنکه تحت تأثیر افکار و هیجان‌های منفی به‌طور خودکار واکنش نشان دهد، تجربه خود را با انعطاف و آگاهی بیشتری پردازش کند. چنین ظرفیتی می‌تواند به‌ویژه در مواجهه با نشخوار فکری، خودانتقادی، نگرانی و خلق منفی که از ویژگی‌های مهم افسردگی هستند، نقش محافظتی داشته باشد. شواهد داخلی نیز نشان داده‌اند که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند در کاهش افسردگی و اضطراب دخترانی که با تجارب عاطفی نامطلوب روبه‌رو بوده‌اند مؤثر باشد و از طریق ایجاد شیوه متفاوتی از مواجهه با تجارب ناخوشایند، شدت پریشانی هیجانی را کاهش دهد (Vojdian et al., 2020). همچنین، مقایسه مداخلات مثبت‌نگر و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان داده است که رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند فرایندهای مرتبط با بلوغ و مدیریت هیجانی را تحت تأثیر قرار دهند و ظرفیت فرد را برای مواجهه سازگارانه‌تر با هیجان‌ها افزایش دهند (Mashhadi et al., 2022).

اهمیت ذهن‌آگاهی در سلامت روان تا حد زیادی به تأثیر آن بر شیوه مواجهه فرد با هیجان‌ها مرتبط است. هیجان‌های منفی به خودی خود الزاماً آسیب‌شناختی نیستند و بخش طبیعی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند؛ آنچه می‌تواند به مشکلات روان‌شناختی منجر شود، شیوه پردازش، مدیریت و تنظیم این هیجان‌هاست. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، افزایش آگاهی نسبت به حالات درونی و تقویت توانایی پذیرش هیجان‌ها می‌تواند به تنظیم سازگارانه‌تر هیجان منجر شود. مرور نظام‌مند و فراتحلیل مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افراد دارای مشکلات سلامت روان نیز نشان داده است که این مداخلات می‌توانند تنظیم هیجان را بهبود بخشیده و بدتنظیمی هیجانی را کاهش دهند؛ موضوعی که نشان می‌دهد یکی از مسیرهای اصلی تأثیر ذهن‌آگاهی بر سلامت روان، اصلاح نحوه پردازش و مدیریت تجربه‌های هیجانی است (Easdale-Cheelee et

al., 2026). پژوهش‌های شبکه‌ای در نوجوانان نیز بر پیوند میان ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند با راهبردهای تنظیم هیجان و کیفیت روابط اجتماعی در ارتباط باشند (Y. Zhang et al., 2025).

تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها نوع، شدت، مدت، نحوه تجربه و شیوه ابراز هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند. در میان راهبردهای مختلف تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب ابراز هیجان از پرمطالعه‌ترین راهبردها هستند. ارزیابی مجدد شناختی به تغییر معنای یک موقعیت پیش از شکل‌گیری کامل پاسخ هیجانی اشاره دارد؛ به گونه‌ای که فرد تلاش می‌کند یک رویداد را از زاویه‌ای متفاوت و سازگارانه‌تر تفسیر کند. در مقابل، سرکوبی عمدتاً پس از شکل‌گیری پاسخ هیجانی رخ می‌دهد و فرد تلاش می‌کند نمود بیرونی هیجان خود را مهار کند. از منظر سازگاری روان‌شناختی، ارزیابی مجدد عموماً راهبردی سازگارانه‌تر تلقی می‌شود، زیرا می‌تواند شدت هیجان منفی را پیش از تثبیت پاسخ هیجانی کاهش دهد؛ در حالی که استفاده مکرر از سرکوبی ممکن است بدون کاهش تجربه درونی هیجان، صرفاً ابراز آن را محدود کند و با افزایش فشار روان‌شناختی همراه شود. مطالعات جدید نیز بر نقش مهم تنظیم هیجان در تبیین افسردگی تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که الگوهای شناختی تنظیم هیجان و میزان انعطاف شناختی در شبکه نشانه‌ها و سازوکارهای مرتبط با افسردگی نوجوانان جایگاه مهمی دارند (J. Y. Shi et al., 2026).

در همین راستا، پژوهش‌های مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که بهبود راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند با کاهش مشکلات روان‌شناختی مرتبط باشد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افراد افسرده نه تنها می‌تواند نشانه‌های مرتبط با اضطراب سلامت را کاهش دهد، بلکه بر تنظیم شناختی هیجان آنان نیز اثرگذار است و امکان استفاده بیشتر از شیوه‌های سازگارانه

پردازش هیجانی را فراهم می‌کند (Esmaili Esfandani et al., 2026). همچنین، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی که به‌طور مشخص بر تنظیم هیجان تمرکز دارند، می‌توانند ظرفیت‌های شناختی مرتبط با سازگاری را نیز بهبود بخشند. برای مثال، شواهد حاصل از مداخله تحول‌محور تنظیم هیجان مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان نشان داده است که چنین مداخلاتی می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام هویت را ارتقا دهند (Hosseinzadeh, 2026). این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که رابطه ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با سلامت روان ممکن است تنها به اثر مستقیم این متغیرها محدود نباشد، بلکه بخشی از این رابطه از طریق افزایش ظرفیت فرد برای انعطاف در مواجهه با تجربه‌های درونی و شرایط محیطی شکل گیرد.

یکی از مفاهیم کلیدی برای توضیح این فرایند، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای تماس آگاهانه با تجربه لحظه حاضر، پذیرش افکار و هیجان‌های دشوار بدون تلاش افراطی برای کنترل یا اجتناب از آن‌ها و انتخاب رفتارهایی متناسب با شرایط و اهداف ارزشمند اشاره دارد. این سازه از مفاهیم مرکزی رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد است و نقطه مقابل آن، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، معمولاً با اجتناب تجربه‌ای، درآمیختگی شناختی و محدود شدن دامنه رفتار سازگارانه مشخص می‌شود. هنگامی که فرد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتری دارد، افکار و هیجان‌های منفی ممکن است کنترل بیشتری بر رفتار او پیدا کنند و فرد برای اجتناب از ناراحتی درونی به راهبردهایی متوسل شود که در کوتاه‌مدت کاهش تنش ایجاد می‌کنند، اما در بلندمدت زمینه تداوم مشکلات روان‌شناختی را فراهم می‌سازند. در مقابل، انعطاف‌پذیری بیشتر به فرد امکان می‌دهد هیجان‌های ناخوشایند را تحمل کند و در عین وجود این تجارب، رفتار سازگارانه خود را ادامه دهد.

شناختی و بهزیستی روان‌شناختی از جمله سازوکارهایی بودند که می‌توانستند بخشی از اثرات ذهن‌آگاهی را توضیح دهند (Yazici Celebi et al., 2025). این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری ممکن است یک سازوکار فراتشخیصی باشد که اثرات ذهن‌آگاهی را در حوزه‌های مختلف سازگاری و آسیب‌شناسی روانی منتقل می‌کند.

از سوی دیگر، مفهوم انعطاف‌پذیری با تنظیم هیجان نیز ارتباط نزدیکی دارد. فردی که از انعطاف روان‌شناختی بیشتری برخوردار است، به احتمال بیشتری می‌تواند راهبرد تنظیم هیجان خود را بر اساس مقتضیات موقعیت تغییر دهد و به یک راهبرد ثابت و ناکارآمد وابسته نماند. در مقابل، انعطاف‌ناپذیری ممکن است فرد را به استفاده تکراری از شیوه‌هایی مانند اجتناب، سرکوب یا کنترل افراطی هیجان سوق دهد. یافته‌های حاصل از مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داده‌اند که تغییر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند با بهبود تنظیم شناختی هیجان همراه باشد. برای مثال، اجرای درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد در افراد دارای اختلال دوقطبی موجب تغییر در تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شده است و از پیوند عملکردی این دو سازه حمایت می‌کند (K. Shi et al., 2026). همچنین، در چارچوب گذارهای ساختاری خانواده، تنظیم هیجان و انعطاف شناختی در کنار سایر منابع روان‌شناختی به‌عنوان عوامل تاب‌آوری مطرح شده‌اند که می‌توانند فرد را در سازگاری با تغییرات و فشارهای محیطی یاری کنند (Xu, 2026).

در سطح شناختی نیز ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش انعطاف در پردازش اطلاعات و کاهش تثبیت بر ارزیابی‌های منفی مرتبط باشد. افراد در شرایط هیجانی دشوار ممکن است به تفسیرهای منفی محدود شوند و توانایی تغییر دیدگاه نسبت به موقعیت را از دست بدهند. ذهن‌آگاهی با ایجاد فاصله شناختی از افکار می‌تواند امکان مشاهده افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنی، نه

شواهد تجربی جدید نیز نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را به‌عنوان یکی از حلقه‌های واسطه میان ذهن‌آگاهی و پیامدهای روان‌شناختی نشان داده‌اند. در پژوهشی بر والدین دارای فرزندان در سن مدرسه، مشخص شد که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی رابطه میان ذهن‌آگاهی و پریشانی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند؛ به این معنا که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با کاهش انعطاف‌ناپذیری و در نهایت با پریشانی کمتر همراه بود (Seclén Uchuya et al., 2026). این یافته اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی ممکن است از طریق تغییر رابطه فرد با افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های ناخوشایند بر سلامت روان اثر بگذارد. به بیان دیگر، فرد ذهن‌آگاه صرفاً هیجان منفی کمتری تجربه نمی‌کند، بلکه در مواجهه با هیجان‌های منفی، آزادی عمل و انعطاف بیشتری دارد. مطالعات انجام‌شده در جمعیت‌های دیگر نیز ارتباط نزدیک میان ذهن‌آگاهی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند؛ به‌طوری‌که در نوجوانان ورزشکار، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در چارچوب تبیین پیامدهایی نظیر شرم و اضطراب ورزشی مورد توجه قرار گرفته و شواهد از اهمیت این دو فرایند در فهم آسیب‌پذیری هیجانی حمایت کرده است (Oliveira et al., 2025).

رابطه ذهن‌آگاهی با انعطاف‌پذیری تنها به حوزه بالینی محدود نیست. پژوهش‌های انجام‌شده در جوانان و دانشجویان نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ظرفیت فرد را برای مواجهه با فشارها و چالش‌های محیطی ارتقا دهد. برای نمونه، مطالعه‌ای آزمایشی بر دانشجویان نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه میان آموزش ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری تحصیلی نقش میانجی دارد؛ نتیجه‌ای که بر ظرفیت ذهن‌آگاهی برای ایجاد الگوهای پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیرتر در شرایط تنش‌زا تأکید می‌کند (Yuan, 2025). همچنین، در بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با استفاده مشکل‌زا از اینترنت، انعطاف‌پذیری

واقعیت‌های مطلق، را فراهم کند و از این طریق ظرفیت تغییر زاویه دید را افزایش دهد. پژوهشی در جمعیت بزرگسال نشان داده است که تأثیر ذهن‌آگاهی بر شرم می‌تواند از طریق انعطاف‌پذیری شناختی و خودشفقتی توضیح داده شود و به این ترتیب، انعطاف شناختی یکی از سازوکارهای مهم مرتبط با اثرات ذهن‌آگاهی بر تجربه‌های هیجانی منفی محسوب می‌شود (X. Zhang et al., 2025). این یافته با مدل نظری پژوهش حاضر همسو است، زیرا نشان می‌دهد افزایش ذهن‌آگاهی می‌تواند فراتر از کاهش مستقیم نشانه‌های منفی، از طریق ارتقای شیوه انعطاف‌پذیر مواجهه با افکار و هیجان‌ها عمل کند.

مطالعات مربوط به پریشانی روان‌شناختی نیز از تعامل میان ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و فرایندهای سازگارانۀ درونی حمایت می‌کنند. در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روان‌شناختی در ارتباط بوده‌اند و متغیرهایی مانند ذهن‌آگاهی، خودشفقتی و مهارت‌های تنظیم هیجان در توضیح این رابطه نقش داشته‌اند (Zamani Nezami et al., 2026). چنین شواهدی اهمیت بررسی هم‌زمان چند فرایند را نشان می‌دهد؛ زیرا ممکن است یک عامل محافظتی به‌تنهایی نتواند پیچیدگی شکل‌گیری افسردگی را توضیح دهد. در واقع، ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه آگاهی و پذیرش تجربه را فراهم کند، تنظیم هیجان شیوه مدیریت و تغییر پاسخ هیجانی را تعیین کند و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مشخص سازد که فرد تا چه اندازه می‌تواند در حضور تجارب دشوار، رفتاری سازگارانۀ و متناسب با شرایط انتخاب کند. از این منظر، ترکیب این متغیرها در یک مدل ساختاری می‌تواند تبیین دقیق‌تری از تفاوت‌های فردی در افسردگی ارائه دهد.

پژوهش‌های معاصر همچنین تأکید کرده‌اند که فرایندهای هیجانی و انعطاف‌پذیری را نباید به‌صورت مجزا از ساختار شبکه‌ای سلامت روان بررسی کرد. تحلیل شبکه‌ای افسردگی نشان داده است که انعطاف شناختی و

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند ارتباطات متفاوتی با ابعاد و نشانه‌های افسردگی داشته باشند و برخی مؤلفه‌های این سازه‌ها نقش مرکزی‌تری در شبکه آسیب‌شناختی ایفا کنند (J. Y. Shi et al., 2026). به همین ترتیب، تحلیل شبکه‌ای روابط نوجوانان نشان داده است که ذهن‌آگاهی بین‌فردی و راهبردهای تنظیم هیجان در یک سیستم متعامل قرار می‌گیرند و ارتباط آن‌ها می‌تواند با کیفیت روابط اجتماعی نیز پیوند داشته باشد (Y. Zhang et al., 2025). بنابراین، بررسی متغیرهای پژوهش حاضر در قالب روابط مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند نسبت به بررسی همبستگی ساده هر متغیر با افسردگی، تصویری غنی‌تر از سازوکارهای مرتبط با نشانه‌های افسردگی فراهم سازد.

با توجه به این چارچوب، انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی بالاتر از یک سو مستقیماً با افسردگی کمتر همراه باشد و از سوی دیگر، با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اثر غیرمستقیمی بر کاهش افسردگی باشد. همچنین، انتظار می‌رود استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد شناختی به دلیل فراهم کردن امکان بازتفسیر موقعیت‌های تنش‌زا با انعطاف‌پذیری بیشتر و افسردگی کمتر همراه باشد؛ در حالی که سرکوبی، به دلیل محدود کردن ابراز هیجان بدون تغییر بنیادی در تجربه هیجانی، می‌تواند با انعطاف کمتر و نشانه‌های افسردگی بیشتر مرتبط باشد. شواهد مداخله‌ای در حوزه ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف نیز از امکان تعامل این فرایندها حمایت می‌کنند و نشان می‌دهند مداخلاتی که بر پذیرش، آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف تمرکز دارند می‌توانند مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی و هیجانی را به‌طور هم‌زمان تحت تأثیر قرار دهند (Easdale-Cheele et al., 2026; Esmaili Esfandani et al., 2026; Hosseinzadeh, 2026; K. Shi et al., 2026).

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری، بخش مهمی از مطالعات پیشین یا بر اثرات مداخلات تمرکز

داشته‌اند، یا این متغیرها را به صورت دو به دو بررسی کرده‌اند و یا پیامدهایی غیر از افسردگی را مدنظر قرار داده‌اند. مطالعاتی نیز که بر نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری تمرکز کرده‌اند، عمدتاً در گروه‌هایی مانند والدین، ورزشکاران، دانشجویان یا افراد دارای اختلالات خاص انجام شده‌اند (Oliveira et al., 2025; Seclén Uchuya et al., 2026; Yuan, 2025). در مقابل، بررسی یکپارچه رابطه ذهن‌آگاهی و دو راهبرد متفاوت تنظیم هیجان با افسردگی با در نظر گرفتن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان سازوکار میانجی در دختران جوان می‌تواند خلأ مهمی را پوشش دهد. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که دوره ۱۸ تا ۲۹ سالگی با تغییرات متعدد تحولی و اجتماعی همراه است و شناسایی فرایندهای قابل تعدیل مرتبط با افسردگی می‌تواند در تدوین مدل‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر فرایند سودمند باشد. در مجموع، یافته‌های موجود از این فرض نظری حمایت می‌کنند که ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی سه سازه مستقل اما درهم‌تنیده‌اند که نحوه مواجهه فرد با تجارب درونی دشوار را شکل می‌دهند و از این طریق می‌توانند در شدت نشانه‌های افسردگی نقش داشته باشند (Yazici Celebi et al., 2025; Zamani Nezami et al., 2026; X., Zhang et al., 2025).

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی در دختران ۱۸ تا ۲۹ سال و تعیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در این روابط بود.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، کمی و از نوع توصیفی - همبستگی بود. با توجه به اینکه هدف اصلی پژوهش بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی و تبیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در این روابط بود، برای آزمون مدل مفهومی

پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران ۱۸ تا ۲۹ سال مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای منطقه ۴ شهر تهران بود. نمونه‌گیری به شیوه غیرتصادفی و در دسترس انجام شد؛ بدین صورت که پس از اخذ مجوزهای لازم از مدیریت فرهنگسراهای منطقه ۴ و هماهنگی با مسئولان مراکز، پژوهشگر در زمان‌هایی که میزان مراجعه افراد جامعه هدف بیشتر بود در فرهنگسراها حضور یافت و از میان دختران واجد شرایطی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، نمونه موردنظر انتخاب شد. با توجه به ماهیت پژوهش و استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری، تعیین حجم نمونه با در نظر گرفتن تعداد متغیرهای پیش‌بین و پیچیدگی مدل انجام شد. مدل پژوهش شامل ۷ متغیر پیش‌بین مشاهده‌پذیر حاصل از ابعاد ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بود. بر اساس توصیه کلاین مبنی بر در نظر گرفتن حدود ۱۵ تا ۲۰ آزمودنی به ازای هر متغیر پیش‌بین یا پارامتر آزاد در مدل‌های ساختاری و با توجه به ماهیت میانجی مدل، حد بالای این دامنه، یعنی ۲۰ آزمودنی به ازای هر متغیر، مبنای محاسبه قرار گرفت. بدین ترتیب، حداقل حجم نمونه اولیه برابر با ۱۴۰ نفر برآورد شد. به منظور جبران احتمال وجود داده‌های ناقص، پرسشنامه‌های مخدوش و ریزش نمونه، حدود ۲۰ درصد به حجم نمونه اولیه افزوده شد و در نهایت حجم نمونه پژوهش ۱۷۰ نفر تعیین شد. این حجم نمونه امکان برآورد پایدار ضرایب مسیر، آزمون اثرات مستقیم و غیرمستقیم، کاهش خطای استاندارد برآوردها و استفاده مطمئن‌تر از روش حداکثر درست‌نمایی در مدل‌یابی معادلات ساختاری را فراهم می‌کرد.

فرایند اجرای پژوهش با اخذ مجوزهای اداری لازم از مدیریت فرهنگسراهای منطقه ۴ شهر تهران آغاز شد. پس از هماهنگی با مسئولان مراکز، شرکت‌کنندگان بالقوه از اهداف کلی پژوهش، نحوه مشارکت و داوطلبانه بودن حضور در مطالعه آگاه شدند. پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها،

علائم افسردگی است. نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف داخلی مورد بررسی روان‌سنجی قرار گرفته و شواهد مناسبی در خصوص روایی سازه و روایی همگرای آن گزارش شده است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ در مطالعات ایرانی در دامنه ۰.۸۵ تا ۰.۹۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب این ابزار است.

برای اندازه‌گیری ذهن‌آگاهی از فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ استفاده شد. این ابزار توسط والش، بوخلد و همکاران در سال ۲۰۰۶ معرفی شد و فرم کوتاه آن شامل ۱۴ گویه است. پرسشنامه با هدف سنجش میزان توجه آگاهانه به تجربه‌های لحظه حال، پذیرش تجربه‌های درونی، مشاهده بدون قضاوت و آگاهی نسبت به افکار، احساسات و رویدادهای جاری طراحی شده است. پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای شامل «به‌ندرت»، «گاهی»، «اغلب» و «تقریباً همیشه» ارائه می‌شوند که به ترتیب نمرات ۱ تا ۴ به آن‌ها اختصاص می‌یابد. بنابراین، دامنه نمره کل پرسشنامه از ۱۴ تا ۵۶ متغیر است و کسب نمره بالاتر بیانگر سطح بیشتر ذهن‌آگاهی و توانایی بیشتر فرد در توجه به تجربه‌های جاری همراه با نگرش پذیرنده و غیرقضاوتی است. اگرچه در برخی مطالعات بین‌المللی ساختارهای چندعاملی برای این ابزار گزارش شده است، در مطالعات انجام‌شده بر نسخه فارسی، ساختار تک‌عاملی آن مورد حمایت قرار گرفته و استفاده از نمره کل به عنوان شاخص عمومی ذهن‌آگاهی توصیه شده است. در پژوهش‌های داخلی، شاخص‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی از برازش مناسب ساختار ابزار حمایت کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ در دامنه ۰.۷۸ تا ۰.۸۶ گزارش شده است. در نسخه اصلی نیز ضرایب پایایی در دامنه ۰.۸۴ تا ۰.۹۰ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه برای سنجش ذهن‌آگاهی در نمونه‌های پژوهشی است.

رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان اخذ شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات فردی و پاسخ‌های ارائه‌شده محرمانه باقی خواهد ماند و داده‌ها صرفاً به صورت گروهی و برای اهداف علمی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. بسته پرسشنامه‌ها به صورت حضوری در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و پژوهشگر در محل حضور داشت تا در صورت وجود ابهام در نحوه پاسخ‌گویی به گویه‌ها، توضیحات لازم بدون جهت‌دهی به پاسخ‌ها ارائه شود. برای حفظ حریم خصوصی و کاهش فشار روانی احتمالی هنگام پاسخ‌گویی به گویه‌های مرتبط با افسردگی، شرایط پاسخ‌گویی در محیطی نسبتاً آرام و مناسب فراهم شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پاسخ‌ها از نظر کامل بودن، وجود الگوهای پاسخ‌دهی نامعتبر، پاسخ‌های تکراری و داده‌های مفقود بررسی شدند و موارد نامناسب از فرایند تحلیل کنار گذاشته شدند. پس از پاک‌سازی داده‌ها، اطلاعات نهایی در نرم‌افزارهای آماری وارد و برای تحلیل آماده شد. برای سنجش افسردگی از نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه افسردگی بک استفاده شد که توسط بک، استیر و براون در سال ۱۹۹۶ تدوین شده است. این ابزار یک پرسشنامه خودگزارشی ۲۱ گویه‌ای است که شدت نشانه‌های افسردگی را در حوزه‌های عاطفی، شناختی و جسمانی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. برای هر گویه چهار عبارت با شدت فزاینده ارائه می‌شود و پاسخ‌دهنده عبارتی را انتخاب می‌کند که بیشترین تطابق را با وضعیت او دارد. هر گویه از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره کل پرسشنامه از صفر تا ۶۳ متغیر است؛ به گونه‌ای که نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر نشانه‌های افسردگی است. بر اساس شیوه تفسیر ارائه‌شده برای این ابزار، نمرات ۱ تا ۱۰ بیانگر فقدان یا حداقل نشانه‌های افسردگی، ۱۱ تا ۱۶ نشان‌دهنده افسردگی خفیف، ۱۷ تا ۲۰ بیانگر سطحی از علائم است که بررسی تخصصی بیشتر را ایجاب می‌کند، ۲۱ تا ۳۰ نشان‌دهنده افسردگی نسبتاً شدید، ۳۱ تا ۴۰ نشان‌دهنده افسردگی شدید و نمرات بالاتر از ۴۰ بیانگر شدت بسیار بالای

برای سنجش تنظیم هیجان از پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان استفاده شد که در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است و دو راهبرد اصلی تنظیم هیجان، یعنی ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب ابراز هیجان را اندازه‌گیری می‌کند. خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی شامل ۶ گویه است و میزان استفاده فرد از تغییر تفسیر شناختی یک موقعیت برای تعدیل شدت یا کیفیت پاسخ هیجانی را ارزیابی می‌کند. خرده‌مقیاس سرکوب ابراز هیجان شامل ۴ گویه است و میزان تلاش فرد برای مهار، کاهش یا جلوگیری از ابراز بیرونی هیجان را می‌سنجد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱ برای «به شدت مخالفم» تا ۷ برای «به شدت موافقم» صورت می‌گیرد. دامنه نمره کل پرسشنامه از ۱۰ تا ۷۰ است، در حالی که دامنه نمرات خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی از ۶ تا ۴۲ و دامنه نمرات خرده‌مقیاس سرکوب ابراز هیجان از ۴ تا ۲۸ متغیر است. نمره بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از راهبرد متناظر است. نسخه فارسی این پرسشنامه در مطالعات مختلف ایرانی بررسی شده و ساختار دو عاملی آن در تحلیل‌های عاملی مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن در دامنه ۰.۷۹ تا ۰.۸۳ گزارش شده و شواهد مربوط به روایی همگرا از طریق ارتباط معنادار نمرات آن با شاخص‌های سلامت روان و سازه‌های هیجانی مرتبط مورد حمایت قرار گرفته است.

برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از پرسشنامه تدوین‌شده توسط باند و همکاران استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است و برای ارزیابی میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی پذیرش تجربه‌های درونی و استمرار رفتارهای سازگارانه در راستای اهداف و ارزش‌های فردی به کار می‌رود. گویه‌های ابزار دو مؤلفه کلی شامل اجتناب از تجربه‌های هیجانی و کنترل بر زندگی را پوشش می‌دهند؛ به گونه‌ای که گویه‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸

و ۹ با اجتناب از تجربه‌های هیجانی و گویه‌های ۱، ۶ و ۱۰ با کنترل بر زندگی مرتبط هستند. پاسخ‌گویی به گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱ برای «هرگز این‌طور نیست» تا ۷ برای «همیشه» انجام می‌شود. گویه‌های ۱، ۶ و ۱۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند تا جهت نمرات با مفهوم کلی ابزار هماهنگ شود. پس از اعمال نمره‌گذاری معکوس، نمره کل بر اساس مجموع پاسخ‌ها محاسبه می‌شود و بر اساس جهت نمره‌گذاری مورد استفاده در پژوهش، نمرات به گونه‌ای تفسیر می‌شوند که مقادیر بالاتر نشان‌دهنده سطح بیشتر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی باشد. شواهد پژوهشی حاکی از پایایی مطلوب این ابزار است؛ به طوری که در مطالعات خارجی ضرایب آلفای کرونباخ در حدود ۰.۹۱ تا ۰.۹۳ گزارش شده است. در مطالعات داخلی نیز ضریب آلفای کرونباخ حدود ۰.۸۴ به دست آمده است که مؤید همسانی درونی قابل قبول نسخه فارسی پرسشنامه است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات برای توصیف متغیرهای اصلی پژوهش استفاده شد. همچنین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان با استفاده از فراوانی و درصد گزارش شد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، داده‌ها از نظر داده‌های مفقود، پاسخ‌های پرت، نرمال بودن توزیع متغیرها و وجود داده‌های پرت چندمتغیری بررسی شدند. برای شناسایی موارد پرت چندمتغیری از فاصله ماله‌الانویس استفاده شد و مفروضه‌های لازم برای استفاده از روش حداکثر درست‌نمایی در مدلیابی معادلات ساختاری مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس به منظور بررسی روابط دو متغیری میان ذهن‌آگاهی، ابعاد تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افسردگی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. برای ارزیابی مدل اندازه‌گیری و بررسی کفایت ساختار عاملی ابزارها، تحلیل عاملی تأییدی انجام گرفت و پس از تأیید مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش برای بررسی

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۱۷۰ دختر ۱۸ تا ۲۹ سال مراجعه‌کننده به فرهنگسرای منطقه ۴ شهر تهران شرکت داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۴.۹۳ سال با انحراف معیار ۳.۶۳ بود و دامنه سنی آنان از ۱۸ تا ۲۹ سال متغیر بود. از نظر وضعیت تأهل، ۱۳۳ نفر معادل ۷۸.۲ درصد مجرد و ۳۷ نفر معادل ۲۱.۸ درصد متأهل بودند. از نظر سطح تحصیلات نیز ۲۴ نفر معادل ۱۴.۱ درصد دارای مدرک دیپلم، ۱۳ نفر معادل ۷.۶ درصد دارای مدرک کاردانی، ۱۰۰ نفر معادل ۵۸.۸ درصد دارای مدرک کارشناسی و ۳۳ نفر معادل ۱۹.۴ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. بنابراین، بیشترین فراوانی از نظر وضعیت تأهل مربوط به افراد مجرد و از نظر تحصیلات مربوط به دارندگان مدرک کارشناسی بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
ذهن‌آگاهی	۳۴.۱۵	۵.۶۸	۲۰	۵۰
ارزیابی مجدد	۲۵.۶۴	۶.۵۶	۸	۳۷
سرکوبی	۱۵.۳۵	۵.۰۱	۴	۲۴
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۴۳.۰۱	۱۱.۸۳	۲۰	۶۵
افسردگی	۱۵.۵۶	۹.۲۶	۲	۳۷

وجود تفاوت کافی بین شرکت‌کنندگان برای انجام تحلیل‌های همبستگی و مدل‌یابی مسیر بود. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر بررسی شد. بررسی نمودارهای جعبه‌ای نشان داد داده پرت شدید و تأثیرگذاری در متغیرهای اصلی وجود نداشت. برای بررسی نرمال بودن چندمتغیری، مقدار کشیدگی چندمتغیری ۱.۹۵ و نسبت بحرانی آن ۲.۰۴ به دست آمد که با قرار گرفتن نسبت بحرانی در دامنه ۲.۵۶- تا ۲.۵۶+، مفروضه نرمال بودن چندمتغیری را تأیید کرد.

اثرات مستقیم ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر افسردگی و نیز اثرات غیرمستقیم آن‌ها از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آزمون شد. برازش مدل با استفاده از شاخص‌های متداول مدل‌یابی معادلات ساختاری از جمله نسبت کای‌دو به درجه آزادی، شاخص برازش تطبیقی، شاخص تاکر-لویس، شاخص برازش افزایشی و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد مورد ارزیابی قرار گرفت. برای بررسی معناداری اثرات میانجی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل برآورد و فاصله‌های اطمینان بوت‌استرپ برای اثرات غیرمستقیم محاسبه شد. تحلیل‌های مقدماتی و آمار توصیفی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۱۸ انجام شد و سطح معناداری آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره ذهن‌آگاهی برابر با ۳۴.۱۵ و انحراف معیار آن ۵.۶۸ بود و نمرات این متغیر در دامنه ۲۰ تا ۵۰ قرار داشت. میانگین ارزیابی مجدد ۲۵.۶۴ با انحراف معیار ۶.۵۶ و میانگین سرکوبی ۱۵.۳۵ با انحراف معیار ۵.۰۱ به دست آمد. همچنین، میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر با ۴۳.۰۱ و انحراف معیار آن ۱۱.۸۳ بود. در متغیر افسردگی نیز میانگین ۱۵.۵۶ با انحراف معیار ۹.۲۶ مشاهده شد و نمرات شرکت‌کنندگان بین ۲ تا ۳۷ قرار داشت. پراکندگی مشاهده‌شده در متغیرهای اصلی نشان‌دهنده

همچنین، مقادیر کجی ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد، سرکوبی، انعطاف پذیری روان شناختی و افسردگی به ترتیب ۰.۰۷۷، ۰.۳۹۹، ۰.۵۰۸، ۰.۰۰۳ و ۰.۴۴۶ و مقادیر کشیدگی آن‌ها به ترتیب ۰.۳۷۱، ۰.۳۸۲، ۰.۳۸۸، ۰.۹۴۳ و ۰.۸۰۲ بود. تمامی این مقادیر در دامنه قابل قبول ۲- تا ۲+ قرار داشتند و نرمال بودن تک متغیری داده‌ها را تأیید کردند. مقادیر عامل تورم واریانس برای ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد، سرکوبی و انعطاف پذیری روان شناختی به ترتیب ۱.۳۷، ۱.۲۰، ۱.۲۳ و ۱.۴۴ بود که همگی کمتر از معیار ۵ بودند؛ بنابراین، مشکل هم خطی چندگانه مشاهده نشد. بررسی نمودارهای پراکندگی نیز الگوی غیرخطی مشخصی را نشان نداد و مفروضه خطی بودن روابط مورد تأیید قرار گرفت. علاوه بر این، مقدار آماره دوربین - واتسون برای مدل پیش بینی افسردگی ۱.۶۳ بود که در دامنه مطلوب ۱.۵۰ تا ۲.۵۰ قرار داشت و استقلال باقیمانده‌ها را نشان داد. در مجموع، مفروضه‌های لازم برای اجرای تحلیل‌های پارامتریک و مدل‌یابی مسیر برقرار بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. ذهن آگاهی	۱				
۲. ارزیابی مجدد	۰.۲۹***	۱			
۳. سرکوبی	۰.۱۰	۰.۲۷***	۱		
۴. انعطاف پذیری روان شناختی	۰.۴۵***	۰.۱۹*	-۰.۲۴**	۱	
۵. افسردگی	-۰.۳۵***	-۰.۱۸*	۰.۳۷***	-۰.۶۸***	۱

نتایج جدول ۲ نشان داد افسردگی با ذهن آگاهی رابطه منفی و معناداری داشت، به طوری که افزایش ذهن آگاهی با کاهش افسردگی همراه بود، $r = -$ ۰.۶۸، $p < ۰.۰۰۱$ ، افزون بر این، ذهن آگاهی با انعطاف پذیری روان شناختی رابطه مثبت و معناداری داشت، $r = ۰.۴۵$ ، $p < ۰.۰۰۱$ و ارزیابی مجدد نیز با انعطاف پذیری روان شناختی رابطه مثبت و معناداری نشان داد، $r = ۰.۱۹$ ، $p < ۰.۰۵$ ، در مقابل، سرکوبی با انعطاف پذیری روان شناختی رابطه منفی و معناداری داشت، $r = -۰.۲۴$ ، $p < ۰.۰۱$ ، این الگوی روابط اولیه با جهت روابط پیش بینی شده در مدل میانجی پژوهش همسو بود.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص برازش	مقدار به دست آمده	معیار قابل قبول
GFI	۰.۹۳	بیشتر از ۰.۹۰
RMSEA	۰.۰۶۰	کمتر از ۰.۰۸
CFI	۰.۹۰	بیشتر از ۰.۹۰
NFI	۰.۹۳	بیشتر از ۰.۹۰
IFI	۰.۹۲	بیشتر از ۰.۹۰
AGFI	۰.۹۵	بیشتر از ۰.۹۰
PGFI	۰.۷۴	بیشتر از ۰.۷۰
χ^2/df	۲.۰۸	بین ۱ و ۵

مناسب و برخورداری مدل از سطح قابل قبول مقتصد بودن بود. در مجموع، شاخص‌های برازش نشان دادند مدل پیشنهادی پژوهش با داده‌های مشاهده‌شده سازگاری مناسبی دارد و می‌توان ضرایب مسیر و اثرات مستقیم و غیرمستقیم آن را تفسیر کرد. ضریب تعیین افسردگی نیز برابر با ۰.۵۳ بود؛ به این معنا که ذهن‌آگاهی، ارزیابی مجدد، سرکوبی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مجموع ۵۳ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کردند.

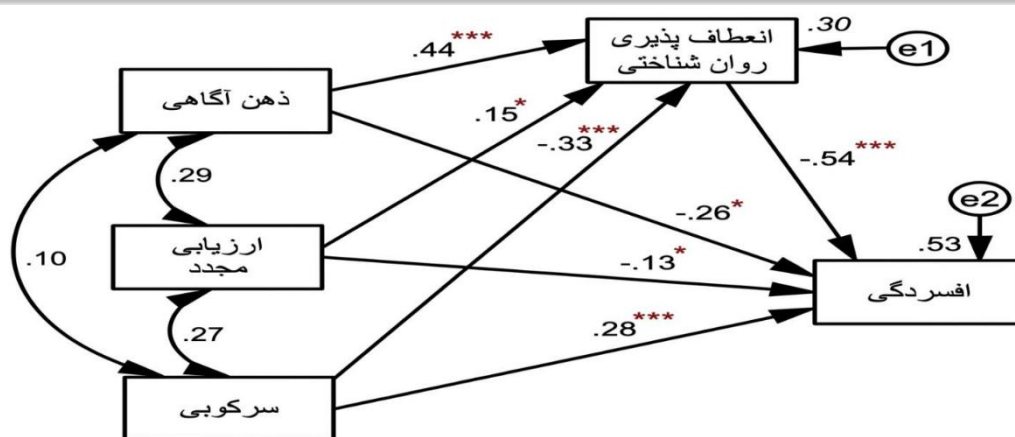
همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش مدل در محدوده قابل قبول قرار داشتند. مقدار **GFI** برابر با ۰.۹۳، **NFI** برابر با ۰.۹۳، **IFI** برابر با ۰.۹۲ و **AGFI** برابر با ۰.۹۵ بود و همگی برازش مناسب مدل را نشان دادند. شاخص **CFI** نیز برابر با ۰.۹۰ و در مرز معیار قابل قبول قرار داشت. مقدار **RMSEA** برابر با ۰.۰۶۰ بود که کمتر از نقطه برش ۰.۰۸ بوده و حاکی از خطای تقریبی مطلوب مدل است. همچنین، مقدار χ^2/df برابر با ۲.۰۸ و **PGFI** برابر با ۰.۷۴ به دست آمد که به ترتیب نشان‌دهنده برازش

جدول ۴. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش بر افسردگی

مسیر اثر	اثر مستقیم استاندارد	اثر غیرمستقیم استاندارد	اثر کل استاندارد	مقدار p
ذهن‌آگاهی ← افسردگی	-۰.۲۶۳	-۰.۲۳۹	-۰.۵۰۲	مستقیم: ۰.۰۱۹؛ غیرمستقیم: ۰.۰۰۳
ارزیابی مجدد ← افسردگی	-۰.۱۲۹	-۰.۰۸۱	-۰.۲۱۰	مستقیم: ۰.۰۲۶؛ غیرمستقیم: ۰.۰۴۸
سرکوبی ← افسردگی	۰.۲۸۰	۰.۱۷۷	۰.۴۵۷	مستقیم: ۰.۰۰۱؛ غیرمستقیم: ۰.۰۰۳
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← افسردگی	-۰.۵۴۴	—	-۰.۵۴۴	<۰.۰۰۱

روان‌شناختی نیز مثبت و معنادار بود، $\beta = ۰.۱۷۷$ ، $p = ۰.۰۰۳$. با فاصله اطمینان ۰.۰۹۴ تا ۰.۲۷۵. بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در روابط ذهن‌آگاهی، ارزیابی مجدد و سرکوبی با افسردگی نقش میانجی معناداری ایفا کرد. افزون بر این، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارای قوی‌ترین اثر مستقیم بر افسردگی بود، $\beta = -۰.۵۴۴$ ، $p < ۰.۰۰۱$. بر اساس مجموع اثرهای مستقیم و غیرمستقیم، اثر کل ذهن‌آگاهی، ارزیابی مجدد و سرکوبی بر افسردگی به ترتیب -۰.۵۰۲، -۰.۲۱۰ و ۰.۴۵۷ بود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی و استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد، هم به‌طور مستقیم و هم از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، با کاهش افسردگی مرتبط هستند؛ در حالی که استفاده بیشتر از سرکوبی، به‌طور مستقیم و از طریق کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، با افزایش افسردگی همراه است.

نتایج جدول ۴ نشان داد ذهن‌آگاهی اثر مستقیم منفی و معناداری بر افسردگی داشت، $\beta = -۰.۲۶۳$ ، $p = ۰.۰۱۹$. همچنین، اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر افسردگی از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر با -۰.۲۳۹ و معنادار بود، $p = ۰.۰۰۳$. فاصله اطمینان بوت‌استرپ این اثر از -۰.۳۳۱ تا -۰.۱۶۲ بود و از آنجا که صفر در این فاصله قرار نداشت، نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأیید شد. اثر مستقیم ارزیابی مجدد بر افسردگی نیز منفی و معنادار بود، $\beta = -۰.۱۲۹$ ، $p = ۰.۰۲۶$ ، و اثر غیرمستقیم آن از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر با -۰.۰۸۱ و در سطح ۰.۰۵ معنادار بود، $p = ۰.۰۴۸$ ؛ فاصله اطمینان بوت‌استرپ این اثر بین -۰.۱۶۱ و -۰.۰۰۲ قرار داشت. در مقابل، سرکوبی اثر مستقیم مثبت و معناداری بر افسردگی داشت، $\beta = ۰.۲۸۰$ ، $p < ۰.۰۰۱$ ، و اثر غیرمستقیم آن از طریق انعطاف‌پذیری



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش با ضرایب مسیر استاندارد

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با افسردگی در دختران ۱۸ تا ۲۹ سال و تعیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در این روابط بود. یافته‌ها نشان داد که ذهن‌آگاهی با افسردگی رابطه منفی و معناداری دارد و افزایش سطح ذهن‌آگاهی با کاهش نشانه‌های افسردگی همراه است. همچنین، از میان راهبردهای تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد شناختی با افسردگی رابطه منفی و سرکوبی با افسردگی رابطه مثبت داشت. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز رابطه منفی و نسبتاً قوی با افسردگی نشان داد و در مدل ساختاری، قوی‌ترین اثر مستقیم بر افسردگی متعلق به این متغیر بود. افزون بر این، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانست رابطه ذهن‌آگاهی با افسردگی و نیز روابط ارزیابی مجدد و سرکوبی با افسردگی را به‌طور معناداری میانجی‌گری کند. در مجموع، یافته‌های مدل نشان داد ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان نه تنها به‌صورت مستقیم با افسردگی مرتبط هستند، بلکه بخشی از تأثیر آن‌ها از طریق تغییر در سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تبیین می‌شود.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی اثر مستقیم منفی و معناداری بر افسردگی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که ذهن‌آگاهی را به‌عنوان یکی از فرایندهای محافظت‌کننده در برابر پریشانی روان‌شناختی و

نشانه‌های افسردگی معرفی کرده‌اند. در پژوهش انجام‌شده بر دختران دارای تجربه شکست عاطفی، آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کاهش افسردگی و اضطراب همراه بود و نشان داده شد که افزایش توجه آگاهانه و غیرقضاوتی به تجربه‌های درونی می‌تواند شدت واکنش‌های منفی هیجانی را کاهش دهد (Vojdian et al., 2020). همچنین، شواهد حاصل از درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند در افراد افسرده، علاوه بر بهبود برخی نشانه‌های روان‌شناختی، نحوه مدیریت تجربه‌های هیجانی را نیز اصلاح کند (Esmaili Esfandani et al., 2026). پژوهش‌های مقایسه‌ای نیز نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند مؤلفه‌های مرتبط با بلوغ و سازگاری هیجانی را ارتقا دهند (Mashhadi et al., 2022). بنابراین، نتیجه حاضر را می‌توان در امتداد شواهدی دانست که بر نقش ذهن‌آگاهی در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی تأکید دارند.

از نظر تبیینی، ذهن‌آگاهی می‌تواند از چند مسیر با کاهش افسردگی مرتبط باشد. افراد دارای سطح بالاتر ذهن‌آگاهی معمولاً توانایی بیشتری برای مشاهده افکار و هیجان‌های منفی بدون درگیر شدن کامل با آن‌ها دارند. چنین فردی احتمال کمتری دارد که یک فکر منفی را به‌عنوان واقعیتی قطعی تلقی کند یا وارد چرخه مداوم نشخوار فکری شود. در افسردگی، یکی از سازوکارهای مهم، تداوم توجه بر تجارب منفی، ارزیابی‌های منفی از خود و آینده و دشواری

در فاصله گرفتن از افکار ناخوشایند است. ذهن آگاهی با تقویت آگاهی از لحظه حاضر و ایجاد فاصله میان تجربه ذهنی و واکنش خودکار می تواند این چرخه را تضعیف کند. یافته های پژوهشی نشان داده اند که ذهن آگاهی با انعطاف شناختی بیشتر و کاهش پیامدهای هیجانی نامطلوب مرتبط است و انعطاف در پردازش شناختی می تواند یکی از سازوکارهای اثرگذاری آن باشد (X. Zhang et al., 2025). همچنین، ارتباط ذهن آگاهی با بهزیستی و انعطاف شناختی در دیگر حوزه های مشکلات رفتاری نیز گزارش شده است (Yazici Celebi et al., 2025). بنابراین، رابطه منفی ذهن آگاهی با افسردگی در مطالعه حاضر را می توان ناشی از کاهش واکنش پذیری خودکار، کاهش در آمیختگی با افکار منفی و افزایش توانایی مشاهده و پذیرش تجربه های هیجانی دانست.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ارزیابی مجدد شناختی با افسردگی رابطه منفی و معنادار دارد. این نتیجه نشان می دهد دخترانی که بیشتر از راهبرد ارزیابی مجدد استفاده می کنند، نشانه های افسردگی کمتری گزارش می کنند. این یافته با مبانی نظری تنظیم هیجان همخوان است؛ زیرا ارزیابی مجدد شناختی به فرد اجازه می دهد پیش از تثبیت کامل پاسخ هیجانی، معنای یک رویداد را بازسازی کند و آن را از زاویه ای متفاوت تفسیر نماید. پژوهش های جدید نیز نشان داده اند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارتباط نزدیکی با افسردگی دارند و برخی راهبردهای سازگاران می توانند با کاهش شدت نشانه ها همراه باشند (J. Y. Shi et al., 2026). همچنین، در مطالعات مربوط به مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، بهبود تنظیم شناختی هیجان در کنار کاهش مشکلات روان شناختی گزارش شده است (Esmaili Esfandani et al., 2026). در پژوهش های مربوط به نوجوانان نیز تنظیم هیجان به عنوان یکی از سازوکارهای مهم مرتبط با سازگاری روان شناختی و روابط اجتماعی شناخته شده است (Y. Zhang et al., 2025).

تبیین این یافته آن است که ارزیابی مجدد به فرد کمک می کند معنای هیجانی موقعیت را پیش از شدت یافتن پاسخ منفی تغییر دهد. برای مثال، یک رویداد ناکام کننده می تواند به جای آنکه به عنوان نشانه ناتوانی شخصی تعبیر شود، به عنوان تجربه ای موقت، فرصتی برای یادگیری یا رویدادی تحت تأثیر عوامل متعدد در نظر گرفته شود. چنین تغییر معنایی می تواند از شکل گیری احساس درماندگی، ناامیدی و خودارزیابی منفی جلوگیری کند. در مقابل، فردی که توانایی بازتفسیر موقعیت های ناخوشایند را ندارد، ممکن است در برداشت اولیه و منفی خود از رویداد باقی بماند و در نتیجه شدت و مدت تجربه خلق منفی افزایش یابد. این موضوع با یافته های مربوط به نقش انعطاف شناختی و تنظیم هیجان در افسردگی همسو است و نشان می دهد توانایی تغییر چارچوب شناختی یکی از عناصر مهم سازگاری هیجانی است (J. Y. Shi et al., 2026; Xu, 2026).

در مقابل، نتایج نشان داد سرکوبی با افسردگی رابطه مثبت و معناداری دارد و افزایش استفاده از این راهبرد با شدت بیشتر نشانه های افسردگی همراه است. این نتیجه از نظر نظری قابل انتظار است، زیرا سرکوبی عمدتاً پس از شکل گیری هیجان رخ می دهد و هدف آن کاهش یا جلوگیری از ابراز بیرونی هیجان است، بدون آنکه لزوماً تجربه درونی هیجان تغییر کند. بنابراین، فرد ممکن است در ظاهر واکنش خود را کنترل کند، اما همچنان سطح بالایی از تنش، ناراحتی یا خلق منفی را تجربه کند. استفاده مکرر از سرکوبی می تواند موجب انباشت هیجان های پردازش نشده، کاهش بیان هیجانی در روابط بین فردی و محدود شدن فرصت دریافت حمایت اجتماعی شود. پژوهش های مربوط به تنظیم هیجان و سلامت روان نیز نشان داده اند که الگوهای ناکارآمد تنظیم هیجان می توانند با پریشانی روان شناختی بیشتری همراه باشند (Zamani Nezami et al., 2026). همچنین، یافته های مرور نظام مند و فراتحلیل مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی نشان داده اند که کاهش بدتنظیمی

هیجانی از مسیرهای مهم بهبود سلامت روان محسوب می‌شود (Easdale-).

(Cheele et al., 2026).

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر، رابطه منفی و قوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با افسردگی بود. در مدل ساختاری نیز انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قوی‌ترین اثر مستقیم را بر افسردگی نشان داد. این نتیجه بیانگر آن است که توانایی فرد برای پذیرش تجربه‌های ناخوشایند، حفظ تماس با لحظه حاضر و انتخاب رفتار متناسب با اهداف و شرایط، نقش مهمی در سطح نشانه‌های افسردگی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که انعطاف‌پذیری را به‌عنوان یکی از عوامل اساسی سازگاری روان‌شناختی معرفی کرده‌اند. برای مثال، پژوهش‌های انجام‌شده درباره انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نشان داده‌اند که کاهش انعطاف با افزایش پریشانی روان‌شناختی همراه است و می‌تواند سازوکاری در مسیر اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر سلامت روان باشد (Seclén Uchuya et al., 2026). همچنین، در مطالعات انجام‌شده بر نوجوانان ورزشکار، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در تبیین مشکلات هیجانی مانند شرم و اضطراب نقش قابل توجهی داشته است (Oliveira et al., 2025).

برای توضیح این یافته می‌توان گفت فرد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا، در مواجهه با هیجان‌های منفی الزاماً به حذف یا کنترل کامل آن‌ها نیاز ندارد، بلکه می‌تواند وجود آن‌ها را بپذیرد و هم‌زمان رفتار خود را در راستای اهداف و ارزش‌های مهم ادامه دهد. در مقابل، فرد انعطاف‌ناپذیر ممکن است برای اجتناب از ناراحتی روانی به کناره‌گیری، اجتناب رفتاری، سرکوبی یا درگیری افراطی با افکار منفی متوسل شود. چنین الگوهایی می‌توانند در کوتاه‌مدت احساس ناراحتی را کاهش دهند، اما در بلندمدت موجب محدود شدن فعالیت‌ها، کاهش ارتباط اجتماعی، تضعیف تجربه موفقیت و افزایش نشانه‌های افسردگی شوند. شواهد حاصل از مداخلات

پذیرش و تعهد نیز نشان داده‌اند که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند همراه با بهبود تنظیم شناختی هیجان باشد (K. Shi et al., 2026). بنابراین، شدت بالای رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با افسردگی در پژوهش حاضر می‌تواند بازتاب نقش مرکزی این سازه در چگونگی مواجهه فرد با تجربه‌های درونی منفی باشد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش آن بود که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه ذهن‌آگاهی با افسردگی را به‌طور معناداری میانجی‌گری کرد. به بیان دیگر، بخشی از رابطه ذهن‌آگاهی با کاهش افسردگی از این طریق قابل توضیح است که افراد ذهن‌آگاه‌تر از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری برخوردارند. این یافته با پژوهش Seclén Uchuya و همکاران همسو است که نشان دادند انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نقش واسطه‌ای در رابطه ذهن‌آگاهی و پریشانی روان‌شناختی دارد (Seclén Uchuya et al., 2026). همچنین، پژوهش Yuan نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری تحصیلی را میانجی‌گری کند (Yuan, 2025). در مطالعه دیگری نیز ارتباط ذهن‌آگاهی با پیامدهای روان‌شناختی از طریق سازوکارهای مرتبط با انعطاف شناختی تبیین شده است (Yazici Celebi et al., 2025). این همسویی نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری می‌تواند یکی از سازوکارهای عمومی و فراتشخیصی باشد که از طریق آن ذهن‌آگاهی به پیامدهای سازگارانه‌تر منجر می‌شود.

از نظر نظری، ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از تجربه جاری و کاهش قضاوت درباره افکار و هیجان‌ها می‌تواند از اجتناب تجربه‌ای بکاهد. هنگامی که فرد قادر است افکار منفی، غم، اضطراب یا احساس ناکامی را بدون تلاش فوری برای حذف آن‌ها مشاهده کند، دامنه انتخاب‌های رفتاری او افزایش می‌یابد. به این ترتیب، فرد به جای واکنش خودکار، می‌تواند پاسخی متناسب‌تر با موقعیت برگزیند. این همان فرایندی است که در انعطاف‌پذیری

روان‌شناختی مورد تأکید قرار می‌گیرد. یافته‌های مربوط به اثر ذهن‌آگاهی بر انعطاف شناختی نیز مؤید آن هستند که ذهن‌آگاهی می‌تواند ظرفیت تغییر دیدگاه و فاصله گرفتن از الگوهای فکری تثبیت‌شده را افزایش دهد (Hosseinzadeh, 2026; X. Zhang et al., 2025). در نتیجه، می‌توان گفت ذهن‌آگاهی از طریق افزایش انعطاف در مواجهه با تجربه‌های ناخوشایند، احتمال ورود فرد به چرخه‌های افسردگی را کاهش می‌دهد.

نتایج همچنین نشان داد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه ارزیابی مجدد با افسردگی نقش میانجی دارد. این یافته بیانگر آن است که ارزیابی مجدد نه تنها مستقیماً با کاهش افسردگی مرتبط است، بلکه بخشی از این رابطه از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رخ می‌دهد. فردی که قادر است معنای یک موقعیت را بازنگری کند، معمولاً به یک برداشت ثابت و منفی محدود نمی‌ماند و می‌تواند متناسب با شرایط، زاویه دید خود را تغییر دهد. این توانایی زمینه‌ساز انعطاف بیشتر در مواجهه با هیجان‌ها و شرایط ناخوشایند است. پژوهش‌های مربوط به انعطاف شناختی و تنظیم هیجان نیز نشان داده‌اند این دو سازه ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و در شبکه افسردگی به‌طور هم‌زمان نقش ایفا می‌کنند (J. Y. Shi et al., 2026). همچنین، در بررسی عوامل تاب‌آوری در موقعیت‌های تغییر خانوادگی، تنظیم هیجان و انعطاف شناختی به‌عنوان منابع مکمل سازگاری معرفی شده‌اند (Xu, 2026). بنابراین، ارزیابی مجدد می‌تواند با فراهم کردن امکان تغییر تفسیر رویداد، انعطاف روان‌شناختی فرد را تقویت کند و از این طریق احتمال تداوم خلق افسرده را کاهش دهد.

از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه سرکوبی با افسردگی را نیز میانجی‌گری کرد. جهت این اثر نشان داد استفاده بیشتر از سرکوبی با کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و در نهایت با افزایش افسردگی همراه است. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که سرکوب مکرر هیجان نوعی

تلاش برای کنترل یا حذف نمودهای تجربه درونی است و در صورت تبدیل شدن به یک الگوی غالب، فرد را در برابر هیجان‌های ناخوشایند انعطاف‌ناپذیرتر می‌کند. فرد ممکن است به‌جای پذیرش و پردازش هیجان، انرژی روانی خود را صرف مهار نشانه‌های بیرونی آن کند؛ در نتیجه، امکان انتخاب راهبردهای متناسب با شرایط کاهش می‌یابد. یافته‌های مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد که هم‌زمان تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را بهبود داده‌اند، از وجود پیوند نزدیک میان این دو فرایند حمایت می‌کنند (J. Y. Shi et al., 2026). همچنین، شواهد مربوط به ذهن‌آگاهی و بدنتنظیمی هیجانی نشان می‌دهند کاهش کنترل سخت‌گیرانه و واکنش‌های ناکارآمد نسبت به هیجان‌ها می‌تواند به سازگاری روان‌شناختی بیشتر منجر شود (Easdale, Cheele et al., 2026).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر از یک مدل فرایندی حمایت می‌کنند که در آن ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌صورت به‌هم‌پیوسته با افسردگی ارتباط دارند. ذهن‌آگاهی احتمالاً زمینه آگاهی و پذیرش تجربه را فراهم می‌کند، ارزیابی مجدد امکان تغییر سازگاران معنای رویداد را افزایش می‌دهد، سرکوبی می‌تواند بیانگر نوعی مواجهه محدودکننده با هیجان باشد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تعیین می‌کند فرد تا چه اندازه می‌تواند در حضور تجارب دشوار همچنان رفتار سازگاران‌های داشته باشد. این تفسیر با مطالعاتی همسو است که ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و انعطاف را سازوکارهای مرتبط و مکمل در سلامت روان می‌دانند (Hosseinzadeh, 2026; Zamani Nezami et al., 2026; Y. Zhang et al., 2025).

همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهند بررسی صرف اثر مستقیم ذهن‌آگاهی یا تنظیم هیجان بر افسردگی ممکن است برای درک کامل روابط کافی نباشد و در نظر گرفتن سازوکارهای میانجی، به‌ویژه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی،

می‌تواند تبیین جامع‌تری از چگونگی شکل‌گیری یا کاهش نشانه‌های افسردگی ارائه دهد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و مقطعی بود؛ بنابراین، اگرچه مدل ساختاری امکان بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها را فراهم کرد، نمی‌توان بر اساس این یافته‌ها درباره روابط علی‌قطعی میان ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افسردگی نتیجه‌گیری کرد. دوم، نمونه پژوهش صرفاً از دختران ۱۸ تا ۲۹ سال مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای منطقه ۴ شهر تهران و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و در نتیجه تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، مردان، جمعیت‌های بالینی و افراد ساکن سایر مناطق جغرافیایی باید با احتیاط صورت گیرد. سوم، تمام متغیرهای پژوهش با استفاده از ابزارهای خودگزارشی اندازه‌گیری شدند و بنابراین احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به ارائه تصویر اجتماعی مطلوب و تفاوت در برداشت افراد از گویه‌ها وجود دارد. علاوه بر این، برخی عوامل مؤثر بر افسردگی مانند وضعیت اقتصادی، رویدادهای استرس‌زای زندگی، حمایت اجتماعی، کیفیت روابط خانوادگی و سابقه دریافت خدمات روان‌شناختی در مدل حاضر وارد نشدند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی استفاده شود تا جهت زمانی روابط میان ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افسردگی با دقت بیشتری بررسی گردد. اجرای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی نیز می‌تواند مشخص کند آیا افزایش ذهن‌آگاهی یا آموزش راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان واقعاً از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب کاهش افسردگی می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود نمونه‌های متنوع‌تری از نظر جنسیت، سن، وضعیت اجتماعی - اقتصادی، منطقه جغرافیایی و وضعیت بالینی مورد مطالعه قرار گیرند تا

امکان مقایسه مدل در گروه‌های مختلف فراهم شود. بررسی متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر دیگری مانند خودشفقتی، نشخوار فکری، تحمل پریشانی، حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی و تاب‌آوری نیز می‌تواند مدل تبیینی جامع‌تری ارائه دهد. همچنین، استفاده هم‌زمان از پرسشنامه، مصاحبه بالینی، ارزیابی رفتاری و شاخص‌های چندمنبعی می‌تواند اعتبار اندازه‌گیری متغیرها را افزایش دهد. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان در برنامه‌های ارتقای سلامت روان دختران جوان بر آموزش مهارت‌هایی تمرکز کرد که به افزایش ذهن‌آگاهی، استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد شناختی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی منجر می‌شوند. مراکز فرهنگی، دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی می‌توانند کارگاه‌های کوتاه‌مدت و برنامه‌های گروهی برای آموزش توجه آگاهانه به تجربه‌های روزمره، مشاهده غیرقضاوتی افکار و هیجان‌ها، بازتفسیر سازگاران موقعیت‌های تنش‌زا و پذیرش تجربه‌های ناخوشایند طراحی کنند. همچنین، آموزش این نکته که سرکوب مستمر هیجان لزوماً به کاهش تجربه هیجانی منجر نمی‌شود و ممکن است با پیامدهای نامطلوب‌تری همراه باشد، می‌تواند بخش مهمی از برنامه‌های پیشگیرانه باشد. در خدمات مشاوره‌ای نیز ارزیابی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در کنار شدت نشانه‌های افسردگی می‌تواند به شناسایی دقیق‌تر فرایندهای قابل تغییر کمک کند و مداخلات را از تمرکز صرف بر حذف نشانه‌ها به سمت تقویت ظرفیت سازگاران فرد در مواجهه با تجربه‌های دشوار هدایت نماید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- bipolar disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.70061>
- Shi, K., Qiu, Y., & Yu, H. (2026). Cognitive Flexibility, Cognitive Emotion Regulation, and Depression in Chinese Adolescents: A Network Analysis Approach. *Current Psychology*, 45(1), 84. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08848-y>
- Vojdian, M. R., Arefi, M., & Manshaei, G. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Education on Depression and Anxiety in Girls with Emotional Failure. *Journal of Medical School*, 63(Special Psychology Issue), 51-61. https://mjms.mums.ac.ir/article_16178.html
- Xu, M. (2026). Resilience Factors in Family Structure Transitions: Emotion Regulation, Cognitive Flexibility, Identity Development, Social Support, and Contextual Considerations. *Family Transitions*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/28375300.2026.2622851>
- Yazici Celebi, G., Gungor, S., & Kaya, F. (2025). The role of cognitive flexibility and psychological well-being in the effect of mindfulness on problematic internet use. *Scientific reports*, 15(1), 31373. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16858-w>
- Yuan, M. (2025). Enhancing Academic Resilience Through Mindfulness Training: An Experimental Study With Chinese Undergraduates and the Mediating Role of Psychological Flexibility. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692295>
- Zamani Nezami, A., Noforasti, A., & Farahani, H. (2026). Early Maladaptive Schemas and Psychological Distress in Individuals with Anxiety Disorders: The Mediating Role of Self-Compassion, Mindfulness, and Emotion Regulation Skills. *Applied Psychological Research*, 17(1), 129-146.
- Zhang, X., Wang, J., Wang, Y., Wang, J., & Luo, F. (2025). The Effects of Mindfulness on Shame: Exploring Mediation by Cognitive Flexibility and Self-Compassion in a Chinese Adult Population. *PsyCh Journal*, 14(2), 277-289. <https://doi.org/10.1002/pchj.817>
- Zhang, Y., Zhang, Y., Liu, X., Mi, S., & Guo, C. (2025). Associations between Interpersonal Mindfulness, Emotion Regulation, and Peer Relationships among Chinese Adolescents: A Network Analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*, 13(1), 151. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-06213-9>
- Easdale-Cheele, T., Nash, G., Filobokova, V., Westbury, C., & Bellato, A. (2026). The effects of mindfulness-based interventions on emotion regulation/dysregulation in people with mental health conditions: A systematic review and meta-analysis. *JCPP Advances*, e70103. <https://doi.org/10.1002/jcv2.70103>
- Esmaili Esfandani, M., Daemi Joybari, S., Arab, M., Sanai Moghaddam, F., & Salahi, S. (2026). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Health Anxiety and Cognitive Emotion Regulation in Depressed Individuals. *Journal of Health Psychology and Behavioral Disorders*.
- Hosseinzadeh, M. (2026). Effectiveness of a Developmental Mindfulness-Based Emotion Regulation Intervention on Cognitive Flexibility and Identity Coherence in Adolescents. *Journal of Cognition, Behavior, Learning*.
- Mashhadi, R., Arab, A., & Jenaabadi, H. (2022). Comparing the Impact of Positive Intervention and Mindfulness-Based Cognitive Therapy Intervention on the Emotional Maturity. *Research in cognitive and behavioral sciences*, 12(1), 17-38. <https://doi.org/10.22108/cbs.2022.131777.1605>
- Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., Saraiva, M., & Ferreira, C. (2025). Mindfulness and Psychological Inflexibility in Portuguese Adolescent Athletes: A Novel Framework for Understanding the Link Between Shame and Sports Anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 19(2), 215-232. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0041>
- Seclén Uchuya, M. L., Angulo Salas, R. J., Serpa-Barrientos, A., & Saintila, J. (2026). Psychological Inflexibility Mediates the Relationship between Mindfulness and Psychological Distress in Peruvian Parents with School-Age Children. *Discover Public Health*, 23, Article 267. <https://doi.org/10.1186/s12982-026-01595-w>
- Shi, J. Y., Na, L., Du, Y. H., Wang, J., Zhang, R. Z., Guo, C., & Wang, Z. H. (2026). Effect of a group-based acceptance and commitment therapy intervention on cognitive emotion regulation and psychological flexibility in patients with