

عنوان: تبیین ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت سیستم‌های بازداری- فعال‌سازی رفتاری در دانشجویان

چکیده: هدف از پژوهش حاضر تبیین ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت سیستم‌های بازداری- فعال‌سازی رفتاری در دانشجویان بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود. تعداد ۳۷۳ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌های ذهن- آگاهی فرایبورگ، سیستم‌های بازداری- فعال‌سازی رفتاری کارو و وایت و پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان گروس و جان روی آنان اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌های معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد که سیستم بازداری رفتاری بر ذهن آگاهی اثر مستقیم و منفی دارد ($p < 0/01$). سیستم فعال‌سازی رفتاری بر ذهن آگاهی اثر مستقیم و مثبت دارد ($p < 0/01$). ارزیابی مجدد هیجان بر ذهن آگاهی اثر مستقیم و مثبت دارد ($p < 0/01$). سرکوبی هیجان بر ذهن آگاهی اثر مستقیم و منفی دارد ($p < 0/01$). بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که سیستم بازداری- فعال‌سازی رفتاری و ارزیابی مجدد و سرکوبی هیجان متغیرهای هستند که تعیین‌کننده‌ی سطوح ذهن آگاهی است. مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی با داده‌ها برخوردار بود.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، سیستم بازداری- فعال‌سازی رفتاری، دانشجو

مقدمه

ذهن آگاهی شیوه‌ای است برای پرداختن توجه که از مراقبه^۱ شرقی نشأت گرفته و به‌عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه‌به‌لحظه، توصیف‌شده است (مارلات و کریستلر^۲، ۱۹۹۹). ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به یک روش خاص، متمرکز بر یک هدف، در زمان حال بودن و بدون هیچ‌گونه قضاوت که حاصل این توسعه و پرورش توجه، افزایش توجه فرد نسبت به تجارب درونی از جمله افکار و هیجانات است (کابات زین^۳، ۱۹۹۸). افراد ذهن آگاه نسبت به افکار، احساسات و هیجانات خود آگاهی بیشتری دارند، کمتر تحت تأثیر افکار منفی و مخرب و هیجانات ناخوشایند قرار می‌گیرند (تیزدل، سگال و ویلیامز^۴، ۱۹۹۵). یکی از عواملی که می‌تواند نقش بسیار مهمی در سلامت روان، کاهش استرس و سازگاری روانی داشته باشد ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی در شرایط مختلف و برای افراد سالم و بیمار کاربرد دارد که از آن جمله می‌توان به درمان کاهش استرس (هولشگر و همکاران، ۲۰۱۲)، رضایت زندگی، کاهش اضطراب (یانگ، ۲۰۱۳)، تنظیم هیجان و رضایت شغلی (کابات زین، ۱۹۹۸)، کاهش افسردگی (تیزدل و همکاران، ۲۰۰۰) اختلالات خودکشی (لوما و ویلیت^۵، ۲۰۱۲)، اشاره کرد. افزایش ذهن آگاهی با افزایش، توافق، گشودگی، وجدان مندی، تجربه‌پذیری، همدلی و خود نظم‌بخشی همراه است (برریک و همکاران، ۲۰۰۱). ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد (بائر، ۲۰۰۳) و سطوح بالای ذهن آگاهی با پایداری هیجانی رابطه دارد (بارون‌هافر^۶، ۲۰۱۱).

1. Meditation

2. Marlat & Kristlere

3. Kabat- zinn

4. Tisdale, Segal & Williams

5. Luma & Willyt

6. Baron Haffer

ریشه مطالعات مربوط به تنظیم هیجان به یک قرن پیش بازمی‌گردد. مطالعاتی که توسط فروید در مورد دفاع‌های روان‌شناختی و لازاروس و فالکمن در مورد استرس و راههای مقابله با آن (۱۹۸۴، ۱۹۶۶) صورت گرفت. تنظیم هیجان را می‌توان به‌عنوان فرایندی در نظر گرفت که به‌واسطه‌ی آن فرد برشکلی از هیجانی که در حال حاضر دارد تأثیر می‌گذارد و مشخص می‌کند فرد چگونه هیجان‌ات خود را تجربه و ابراز می‌کند (گروس، ۱۹۹۸).

گروس (۲۰۰۱)، استدلال کرد که واکنش هیجانی با ارزیابی نشانه‌های هیجانی شروع می‌شود که مجموعه‌ای از پاسخ‌های گرایشی را تحریک می‌کند. تغییرات شناختی که به‌عنوان ارزیابی مجدد شناختی در مطالعات گروس شناخته می‌شود، به تفکر در مورد وضعیت به روش دیگر برای تنظیم هیجان اشاره دارد. تغییر پاسخ نیز به‌عنوان سرکوب در مطالعات بعدی گروس شناخته می‌شود. شامل تلاش برای مهار ابراز رفتار در حال انجام است. در ارزیابی مجدد، هیجان‌ات به سطح هشجاری آورده شده، مورد کاوش قرار می‌گیرند و ارتباط بین حالات درونی و محرکات بیرونی دوباره بررسی می‌شوند؛ بنابراین، فرد با ارزیابی مجدد رویداد از لحاظ شناختی می‌تواند تجربه هیجان را دگرگون کرده و اغلب عاطفه منفی را کاهش دهد (گروس و تامپسون، ۲۰۰۶). تنظیم رفتاری هیجان (سرکوب) شایع‌ترین شکل تنظیم هیجانی است (گروس، ۱۹۹۸). سرکوب مستلزم پنهان کردن هیجان یک فرد است.

تنظیم هیجان به‌طورکلی باعث سلامت روان و عملکرد سازگارانه می‌شود (گروس، ۱۹۹۸). استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد باعث کاهش رفتارهای منفی (گروس، ۱۹۹۸)، علائم افسردگی (گروس و جان، ۲۰۰۳)، کاهش عاطفه منفی (گروس و تامپسون، ۲۰۰۶)، می‌شود. همچنین استفاده از راهبرد سرکوبی هیجان باعث کاهش عواطف مثبت (گروس و لونسون، ۱۹۹۷)، افزایش هیجان‌ات منفی، افزایش ضربان قلب، کاهش رشد سالم در طی دوره نوجوانی (کمبل، بارلو، براون و هافمن، ۲۰۰۶)، علائم افسردگی (گروس و جان، ۲۰۰۶) و فعالیت‌های پُرخطر (مانگر و فیلیپس و هسی، ۲۰۰۸) می‌شود. سجادی و عسکری زاده (۱۳۹۴)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با افزایش راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان و کاهش ذهن‌آگاهی، افسردگی، اضطراب و استرس افزایش می‌یابد و با افزایش راهبردهای شناختی مثبت و افزایش ذهن‌آگاهی افسردگی، اضطراب و استرس کاهش پیدا می‌کند. سانبل و گانری^۷ (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان رابطه بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای شفقت و تنظیم هیجان در یک نمونه از نوجوانان، نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند یک پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار از شفقت باشد، درحالی‌که به‌طور منفی و معنادار مشکلات در تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کند. بابایی نادینلویی و همکاران (۱۳۹۶)، نتایج پژوهش نشان‌دهنده این بود که بین ذهن‌آگاهی و فرا هیجان، بین تنظیم هیجانی - شناختی مثبت و فرا هیجان و تنظیم هیجانی - شناختی مثبت و ذهن‌آگاهی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

برخی از عواملی که می‌تواند بر تنظیم هیجان اثر بگذارد ویژگی‌های شخصیتی است. ویژگی‌های شخصیت بر روی مشکلات هیجانی و راهبردهای تطابقی و تنظیمی افراد تأثیر متفاوتی دارد. یکی از نظریه‌هایی که به بررسی زیستی شخصیت و حالت‌های هیجانی می‌پردازد نظریه جفری گری^۸ است. سیستم مغزی - رفتاری که توسط گری (۱۹۹۳) مطرح شد، سه سیستم بازداری - فعال‌سازی متفاوت در انسان‌ها را مطرح کرد که زمینه‌ساز تفاوت‌های شخصیتی بوده و به وابستگی‌های محیطی مربوط به پاداش و تنبیه حساس هستند (کر و پرکنیز^۹، ۲۰۰۶). این سه سیستم عبارتند از: سیستم فعال‌سازی رفتار^{۱۰} (BAS)، سیستم بازداری

7. Sanbel & Ganry

8. Jeffrey Gray

9. Care & Perkins

10. Behavioral activation system

رفتار^{۱۱} (BIS) و سیستم جنگ / گریز^{۱۲} (FFS). BAS توسط محرک‌های خوشایند مرتبط با پاداش و حذف تنبیه فعال می‌شود (گری، ۱۹۹۵). هدف BAS، شروع و هدایت رفتار اکتشافی مبنی بر روی آورد است که ارگانیزم را به تقویت‌کننده‌ها نزدیک می‌کند. افراد دارای BAS قوی، به دنبال کسب پاداش هستند، احتمال بیشتری دارد به رفتارهای مخاطره‌آمیز دست بزنند، هیجان‌های مثبت بیشتری تجربه کرده و به میزان بیشتری رفتارهای تکانش‌گری از خود نشان می‌دهند (بشر پور ۱۳۹۵).

BAS شامل مناطقی از مغز است که مسئول دریافت علامت‌هایی از دستگاه عصبی است که نشان‌دهنده پاداش‌های در حال تجربه می‌باشند (گری، ۲۰۰۴؛ به نقل از بشر پور ۱۳۹۵). مؤلفه‌های کلیدی عصب‌شناختی BAS عبارتند از: عقده‌های پایه (جسم مخطط پیشین و پسین و پالیدوم پیشین و پسین)، تارهای دپامینرژیک که از مزانسفال جسم سیاه و هسته (A10) صعود کرده و به عقده‌های پایه عصب رسانی می‌کنند، هسته‌های تالاموسی که ارتباط نزدیکی با عقده‌های پایه دارند (گروس، ۱۹۸۳). افزایش حساسیت BIS موجب احساس اضطراب و تحریک بیشتر و افزایش رفتارهای اجتنابی می‌شود (گری و مک ناقون^{۱۳}، ۲۰۰۰). کار کنترل عاطفه و هیجان‌های منفی نیز به عهده‌ی (BIS) است (کاویانی، ۱۳۸۶). به لحاظ عصب‌شناختی، مجموعه ساختارهای مغزی که کنش‌های BIS را بر عهده‌دارند، در سیستم جداری-هیپوکامپی^{۱۴} قرارداد (آزاد فلاح و دادستان، ۱۳۷۸). FFS پاسخی در برابر محرک‌های آزارنده غیره شرطی است که به شکل پرخاشگری یا رفتار گریز ظاهر می‌شود (آدامز، ۱۹۷۹). گری و مک ناقون (۲۰۰۰) با تجدیدنظر در تئوری حساسیت به تقویت (RST) گری تغییراتی را ایجاد نمودند. به راین اساس سیستم جنگ-گریز به سیستم جنگ-گریز-انجماد^{۱۵} (FFFS) تغییر یافت که در اینجا انجماد به پاسخ به تهدیدهای واقعی که قابل اجتناب نیستند اشاره دارد (کور، ۲۰۰۲).

در پژوهشی که توسط حشمتی (۱۳۹۵)، صورت گرفت یافته‌ها نشان داد که سیستم بازداری رفتاری بر ناگویی خلقی و ذهن‌آگاهی رگه اثر مستقیم و مثبت دارد و سیستم فعال‌ساز رفتاری نیز بر ذهن‌آگاهی رگه اثر مستقیم دارد. ذهن‌آگاهی با ناگویی خلقی رابطه ندارد و اثر غیرمستقیم سیستم فعال‌ساز و بازداری رفتاری با ناگویی خلقی معنادار نیست. همچنین بین تنظیم هیجانی-شناختی منفی و ذهن‌آگاهی همبستگی منفی وجود دارد. پژوهشی که توسط ساور و همکاران (۲۰۱۱)، صورت گرفت نتایج نشان داد که رابطه عکس بین BIS و ذهن‌آگاهی وجود دارد و BIS ممکن است تعدیل‌کننده اثرات ذهن‌آگاهی باشد؛ اما حساسیت BAS در این مطالعه ارزیابی نشد. مطالعه‌ی کنون و همکاران (۲۰۱۲) در مورد روابط بین ذهن‌آگاهی، اندیشناکی، BIS و BAS و عدم تقارن پیشانی مغز در یک نمونه از دانشجویان، رابطه‌ی سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با حساسیت کمتر BIS را نشان داد. از سه زیرمقیاس، BAS سائق BAS به‌طور مثبت با ذهن‌آگاهی همبسته بود. هامیل، اسکات، هلی و کرسین^{۱۶} (۲۰۱۵)، به این نتیجه رسیدند که ارتباط مثبت و معناداری بین حساسیت سیستم بازداری رفتاری و استرس روانی مشاهده شد و همچنین ذهن‌آگاهی و پذیرش می‌تواند تأثیر سیستم بازداری را بر توسعه و حفظ افسردگی خنثی کند.

در این پژوهش با استفاده از پژوهش‌های پیشین و ادبیات پژوهشی در خصوص عوامل تأثیرگذار بر ذهن‌آگاهی که به برخی از آن‌ها اشاره شد و همچنین با در نظر گرفتن عوامل مهم و متغیرهای پیش‌بین و تأثیرگذار، مدلی برای تبیین ذهن‌آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت سیستم بازداری-فعال‌سازی رفتاری ارائه‌شده که در شکل زیر آورده شده است.

11. Behavioral Inhibition System

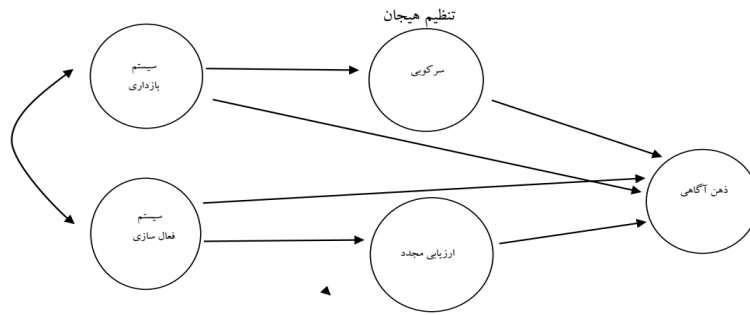
12. Fight/ flight system

13. McNeagan

14. Septal-Hipicompus

15. Fight-Flight-Freeze

16. Hamill, Scott, Hayley & Kristin



شکل ۱- مدل مفهومی تبیین ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت سیستم های بازداری- فعال سازی رفتاری در دانشجویان

روش: جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ هستند. تعداد دانشجویان ۱۳۰۰۰ نفر می باشد (<http://basu.ac.ir/history>), تعداد نمونه با استفاده از جدول مورگان برای این حجم از جامعه ۳۷۳ نفر است. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است.

ابزار پژوهش

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ^{۱۷}: بوچهدل، گروس من و والاچ^{۱۸} (۲۰۰۱) فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سؤال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب تر است توسط والاچ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. در پژوهشی که توسط (تانگنی، بامیستر و بونه^{۱۹}، ۲۰۰۴)، انجام گرفت پایایی آن در طی یک بررسی به شیوه آلفای کرونباخ در دو نمونه مجزا ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد. به منظور بررسی روایی هم زمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خود سنجی هوش هیجانی شات استفاده شد (قاسمی جوبینه و همکاران، ۱۳۹۴). در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس های خودکنترلی $r=0/69$ و تنظیم هیجانی $r=0/68$ در سطح معناداری ۰/۱ مناسب گزارش شد. همچنین برای روایی هم زمان پرسشنامه خودکنترلی و تنظیم هیجانی مورد استفاده قرار گرفت، به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۸ گزارش شد، نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرایب به دست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ضریب پایایی باز آزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد.

مقیاس سیستم های بازداری/فعال سازی رفتاری^{۲۰}: مقیاس سیستم های بازداری/فعال سازی رفتاری (کارور و وایت، ۱۹۹۴) شامل ۲۰ پرسش خود گزارشی و دو زیرمقیاس است: زیر مقیاس BIS و زیر مقیاس BAS است. زیر مقیاس BIS در این پرسشنامه شامل هفت عبارت است که حساسیت سیستم بازداری رفتاری یا پاسخ دهی به تهدید و احساس اضطراب هنگام رویارویی با نشانه های تهدید را اندازه می گیرد. زیر مقیاس BAS نیز سیزده عبارت است که حساسیت سیستم فعال ساز رفتار را می سنجد. کارور و وایت (۱۹۹۴)، ثبات درونی زیر مقیاس BIS را ۰/۷۴ و ثبات درونی BAS را ۰/۷۱ گزارش کرده اند.

17. Freiburg's Mindfulness Questionnaire Short Form

18. Bucchelt, Grosse mann & Wallach

19. Tangney, Bamster & Bonne

20. Inhibition / Behavioral Activation Systems Scale

خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۷) در دانشجویان شیرازی مطلوب گزارش شده است. اعتبار به روش باز آزمایی برای مقیاس BAS، ۰/۶۸ و برای زیر مقیاس BIS، ۰/۷۱ گزارش کرده است. ضریب همبستگی مقیاس بازداری رفتار با افسردگی و اضطراب معنادار و به ترتیب برابر ۰/۲۲ و ۰/۳۱ بود و نشانگر این است که مقیاس مذکور از روایی همگرا برخوردار است (محمدی، ۱۳۸۷). عبدالهی مجارشین (۱۳۹۱) اعتبار این پرسشنامه را به روش باز آزمایی برای مقیاس BIS، ۰/۷۸ و برای زیر مقیاس BAS پاسخ به پاداش ۰/۸۲، پاسخ به سائق ۰/۷۵ و جست‌وجوی شادی ۰/۸۶ گزارش کرد.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان: توسط گروس و جان در سال (۲۰۰۳) در ۱۰ سؤال تدوین شده است. این پرسشنامه مشتمل بر دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ سؤال و سرکوبی با ۴ سؤال می‌باشد. آزمودنی‌ها در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به کاملاً مخالفم با نمره (۱) تا کاملاً موافقم با نمره (۷) پاسخ می‌دهند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار باز آزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس $r=0.13$ و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (قاسم پور، ایل‌بیگی و حسن‌زاده، ۱۳۹۱). جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشان می‌دهد ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۳ و برای سرکوبی ۰/۸۱ و پایایی کل نیز ۰/۷۷ بود.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد پژوهش به حجم ۳۷۳ نفر به شرح زیر است. ۱۸۲ نفر (۴۸/۸ درصد) از آزمودنی‌ها دارای جنسیت مرد و ۱۹۱ نفر (۵۱/۲ درصد) از آنان دارای جنسیت زن بودند. ۲۴۰ نفر (۶۴/۳ درصد) کارشناسی، ۱۲۴ نفر (۳۳/۲ درصد) کارشناسی ارشد و ۹ نفر (۲/۴ درصد) از مقطع دکتری هستند. سن ۲۳۷ نفر از افراد (۶۳/۵ درصد) ۱۸-۲۳ سال، سن ۱۱۲ نفر (۳۰ درصد) ۲۴-۲۹، سن ۱۸ نفر (۴/۸ درصد) ۳۰-۳۵ سال، سن ۵ نفر (۱/۳ درصد) ۳۶-۴۱ سال و سن ۱ نفر (۰/۳ درصد) بالای ۴۱ سال است.

در این بخش، شاخص‌های توصیفی متغیرهای سیستم فعال‌سازی-بازداری رفتاری، راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی متغیرها مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سرکوبی	۱۳/۹۱	۴/۷۲
بازداری رفتاری	۱۸/۴۴	۳/۴۸
ارزیابی مجدد	۲۶/۸۲	۶/۱۰
ذهن‌آگاهی	۳۵/۶۴	۴/۸۸
فعالسازی رفتاری	۳۵/۷۲	۴/۶۳

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش مشخص شده است. میانگین و انحراف معیار سرکوبی ۱۳/۹۱ و ۴/۷۲، میانگین و انحراف معیار بازداری رفتاری ۱۸/۴۴ و ۳/۴۸، میانگین و انحراف معیار ارزیابی مجدد ۲۶/۸۲ و ۶/۱۰، میانگین و انحراف معیار ذهن آگاهی ۳۵/۶۴ و ۴/۸۸، میانگین و انحراف معیار فعال سازی رفتاری ۳۵/۷۲ و ۴/۶۳ است.

جدول ۲- نتایج آزمون همبستگی پیرسون

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱- سرکوبی	۱				
۲- بازداری رفتاری	-۰/۱۸**	۱			
۳- ذهن آگاهی	-۰/۲۱**	۰/۲۵**	۱		
۴- ارزیابی مجدد	-۰/۸	۰/۱۴**	۰/۴۳**	۱	
۵- فعال سازی رفتاری	-۰/۱۹**	-۰/۷	۰/۳۹**	۰/۳۳**	۱

** $p < 0.01$ ، * $p < 0.05$

نتایج جدول شماره جدول ۲ ارتباط بین متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. طبق نتایج بازداری رفتاری با سرکوبی ($r = -0.18$) و ذهن آگاهی ($r = -0.25$) رابطه منفی و معناداری دارد، سرکوبی با ذهن آگاهی ($r = -0.21$) نیز ارتباط منفی و معناداری دارد. همچنین طبق نتایج فعال سازی رفتاری با ارزیابی مجدد ($r = 0.33$) و ذهن آگاهی ($r = 0.39$) رابطه مثبت و معناداری دارد، ارزیابی مجدد با ذهن آگاهی ($r = 0.43$) نیز ارتباط منفی و معناداری دارد. بر اساس این نتایج خطی بودن رابطه بین متغیرها پذیرفته می شود.

جدول ۳- مشخصه های نیکویی برازندگی مدل برازش یافته روابط بین متغیرها

نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی (df^2/x)	شاخص نیکویی برازش (GFI)	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	شاخص برازش استاندارد (NFI)	ریشه میانگین مجذورات پس مانده ها (RMSEA)
۲/۲۹	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۵۳

نسبت مجذور خی به درجه آزادی در مدل های قابل قبول زیر ۴ و در مدل های عالی زیر ۲ است. شاخص نیکویی برازش، شاخص برازش تطبیقی و شاخص برازش استاندارد برای مدل هایی که برازندگی خوبی دارند مساوی یا بزرگ تر از ۰/۹ است. همچنین مقدار ریشه میانگین مجذورات پس مانده ها برای مدل هایی که برازندگی خوبی دارند، مساوی یا کمتر از ۰/۵ است و مقادیر بالای ۰/۵ تا ۰/۸ نیز خطای معقول در جامعه را نشان می دهد (هومن، ۱۳۸۴). با توجه به مشخصه های نیکویی برازندگی گزارش شده در جدول شماره ۳، برازش مدل در سطح خوبی قرار دارد. در کل مدل مفهومی پژوهش با داده های تجربی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج برازش مدل نشان می دهد که مدل از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۴- ضرایب استاندارد و سطوح معناداری روابط بین متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب استاندارد	(مقدار t)
اثر بازداری رفتاری بر سرکوبی	-۰/۱۹	-۲/۷۶
اثر بازداری رفتاری بر ذهن آگاهی	-۰/۲۳	-۳/۳۸
اثر سرکوبی بر ذهن آگاهی	-۰/۲۱	-۳/۱۴
اثر فعال سازی رفتاری بر ارزیابی مجدد	۰/۱۸	۲/۵۷
اثر فعال سازی رفتاری بر ذهن آگاهی	۰/۲۷	۴/۲
اثر ارزیابی مجدد بر ذهن آگاهی	۰/۵۸	۶/۳

مقادیر t بالای ۱/۹۶ معنادار هستند

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که سیستم بازداری بر ذهن آگاهی اثر منفی و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۲۳- است و میزان تأثیر معادل ۳/۳۸- به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است (در روابط مدل میزان t بالای ۱/۹۶ معنادار است). ارزیابی مجدد هیجان بر ذهن آگاهی اثر مثبت و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۵۸ است و میزان تأثیر معادل ۶/۳ به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است. سرکوبی هیجان بر ذهن آگاهی اثر منفی و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۲۱- است و میزان تأثیر معادل ۳/۱۴- به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است. سیستم بازداری بر سرکوبی هیجان اثر منفی و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۱۹- است و میزان تأثیر معادل ۲/۷۶- به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است. سیستم فعال ساز رفتار بر ذهن آگاهی اثر مثبت و معناداری دارد. سرکوبی هیجان اثر منفی و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۱۹- است و میزان تأثیر معادل ۲/۷۶- به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است. سیستم فعال ساز رفتار بر ذهن آگاهی اثر مثبت و معناداری دارد. اثر مستقیم به دست آمده ۰/۲۷ است و میزان تأثیر معادل ۴/۲ به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است. سیستم فعال ساز رفتار بر ارزیابی مجدد هیجان اثر مثبت و معناداری دارد اثر مستقیم به دست آمده ۰/۱۸ است و میزان تأثیر معادل ۲/۵۷ به دست آمده که در سطح ۰/۵ معنادار است.

جدول ۵- نتایج حاصل از آزمون سوبل برای بررسی نقش میانجی سرکوبی و ارزیابی مجدد

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب	خطای استاندارد	Z	P
سرکوبی	بازداری رفتاری	a = -۰/۱۷	Sa = ۱/۳۰	۰/۱۳	۰/۸۹۱
	سرکوبی و بازداری	b = -۰/۲۶	Sb = ۰/۵		
ارزیابی مجدد	فعال سازی رفتاری	a = ۰/۳۳	Sa = ۰/۶	۴/۷۳	۰/۱
	ارزیابی مجدد و فعال سازی	b = ۰/۲۸	Sb = ۰/۳		

با استفاده از آزمون سوبل به بررسی نقش میانجی متغیر سرکوبی در رابطه بین سیستم بازداری و ذهن آگاهی پرداخته شد. با در نظر گرفتن سطح خطای $\alpha = ۰/۵$ اگر مقدار P (سطح معناداری) از ۰/۵ کوچک تر باشد، اثر غیرمستقیم مشاهده شده از نظر آماری معنادار است. جدول ۵ گویای این است که رابطه غیرمستقیم بین بازداری رفتاری و ذهن آگاهی معنادار نیست؛ زیرا سطح معناداری مربوطه از ۰/۵ بیشتر شده است ($P > ۰/۵$)؛ بنابراین رابطه غیرمستقیم بین بازداری رفتاری و ذهن آگاهی از طریق سرکوبی رد می‌گردد. رابطه غیرمستقیم بین فعال سازی رفتاری و ذهن آگاهی معنادار است؛ زیرا سطح معناداری مربوطه از ۰/۵ کمتر شده است ($P < ۰/۵$)؛ بنابراین رابطه غیرمستقیم بین فعال سازی رفتاری و ذهن آگاهی از طریق ارزیابی مجدد تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تبیین ذهن‌آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت سیستم‌های بازداری-فعال‌سازی رفتاری در دانشجویان صورت گرفت. نتایج نشان داد که سیستم فعال‌سازی رفتاری اثر مستقیم، مثبت و معنادار و سیستم بازداری رفتاری اثر مستقیم، منفی و معنی‌داری بر ذهن‌آگاهی دارد. این یافته با یافته‌های حشمتی (۱۳۹۵)، کنون و همکاران (۲۰۱۱)، هامیل و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که هیجان‌های مثبت ناشی از سیستم فعال‌سازی رفتاری و ذهن‌آگاهی باهم مرتبط می‌باشند. هیجان‌های مثبتی که در نتیجه فعالیت سیستم فعال‌سازی رفتاری ایجاد می‌شود و حس خوشایند لذت را به وجود می‌آورد و به‌نوعی این حس خوشایند پاداش به همراه دارد. همین اثر پاداش باعث گرایش فرد نسبت به آگاهی و حضور ذهن در خصوص موقعیت و فعالیت را افزایش می‌دهد. رابطه مثبت بین این دو باعث گرایش به موقعیت و لذت بردن از آن می‌شود. از طرف دیگر، افزایش حساسیت بازداری رفتار می‌تواند احساس اضطراب و ترس را ایجاد کند که موجب به وجود آمدن انگیزه اجتناب می‌شود. در مقابل ذهن‌آگاهی به‌صورت آگاهی ارتقاء‌یافته نسبت به لحظه حال تجربه می‌شود که فارغ از قضاوت، واکنش‌پذیری و همانندسازی با تجربه است. افراد ذهن‌آگاه به دلیل اینکه در لحظه حال حضور دارند از اضطراب کمتری برخوردارند. هیجان‌های ناخوشایند ناشی از سیستم بازداری رفتاری با ایجاد احساسات آزارنده منجر به فرار از موقعیت و عدم توجه و آگاهی از آن همراه می‌شود. رابطه منفی سیستم بازداری رفتاری و ذهن‌آگاهی در پژوهش قابل توجیه است.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ارزیابی مجدد هیجان بر ذهن‌آگاهی اثر مستقیم، مثبت و معنادار و سرکوبی هیجان اثر مستقیم، منفی و معنادار دارد. این یافته‌ها با یافته‌های سجادی و عسکری زاده (۱۳۹۴)، بابایی نادینلویی و همکاران (۱۳۹۶) و سانبل و گانری (۲۰۱۸) همسو است. در تبیین این یافته، تغییرات شناختی که به‌عنوان ارزیابی مجدد شناختی در مطالعات گروس شناخته می‌شود، به تفکر در مورد وضعیت به روش دیگر برای تنظیم هیجان اشاره دارد. کابات زین (۱۹۸۲)، (۱۹۹۰) بیان می‌کند که مشاهده غیردائمی افکار مربوط به درد و اضطراب ممکن است منجر به درک این نکته شود که آن‌ها فقط افکار هستند، نه بازتاب‌های حقیقت و واقعیت. تیزدل و همکاران (۱۹۹۵)، همچنین یادآور می‌شوند که یک مزیت کاربردی مهارت‌های ذهن‌آگاهی این است که باعث تغییرات شناختی می‌شود. در مرحله تغییرات شناختی افراد می‌آموزند تا افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و آن‌ها را فقط به‌عنوان رویدادهای ذهنی بنگرند که در حال گذر هستند و نشانه واقعیت نیستند. در این دیدگاه افراد یاد می‌گیرند که در دام الگوهای نشخوار فکری خود گیر نیفتند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

سرکوبی هیجان با ذهن‌آگاهی مغایر است، زیرا ذهن‌آگاهی شامل پذیرش اساسی آنچه اتفاق می‌افتد، است و پذیرش هیجان‌ها ابراز شده را در برمی‌گیرد. هرچند ذهن‌آگاهی با سرکوبی تجربه‌ی هیجان در تقابل است، اما به‌خودی‌خود با سرکوبی رفتاری مغایرت ندارد. زیرا تجربه‌ی هیجان و سرکوبی هیجان اغلب مستقل از همدیگر هستند. این امر با تأثیر طبیعی ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش روی تجربه‌ی هیجان قابل توجیه است. زیرا ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش، شامل ابراز هیجان نیز می‌شود (نات هان، ۱۹۹۱). افرادی که از سرکوب هیجان برای تنظیم هیجان خود استفاده می‌کنند، هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند و عملکرد بین فردی ضعیف‌تری دارند (گروس و جان، ۲۰۰۳). افراد ذهن‌آگاه نسبت به افکار، احساسات و هیجان‌های خود آگاهی بیشتری دارند، کمتر تحت تأثیر افکار منفی و مخرب و هیجان‌های ناخوشایند قرار می‌گیرند (تیزدل، سگال و ویلیامز، ۱۹۹۵). ذهن‌آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد (بائر، ۲۰۰۳) و سطوح بالای ذهن‌آگاهی با پایداری هیجانی رابطه دارد (بارون‌هافر، ۲۰۱۱).

نتایج نشان داد که سیستم فعال‌سازی رفتاری بر ارزیابی مجدد هیجان اثر مثبت و معنادار و سیستم بازداری رفتاری بر سرکوبی اثر منفی و معنادار دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، سیستم فعال‌سازی رفتاری شامل مناطقی از مغز است که مسئول دریافت علامت‌هایی از دستگاه عصبی است که نشان‌دهنده پاداش‌های در حال تجربه می‌باشند. هیجان‌ات مثبتی که در نتیجه حس خوشایند لذت و پاداش سیستم فعال‌ساز رفتاری ایجاد می‌شود گرایش فرد را به داشتن هیجان‌ات مثبت و دوری از هیجان‌ات منفی را به وجود می‌آورد. افرادی که از راهبرد ارزیابی مجدد هیجان استفاده می‌کنند، به نحوی اثربخش‌تر (با هیجان) مقابله کرده، هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند و عملکرد بین فردی بهتری دارند (گروس و جان، ۲۰۰۳). همچنین رابطه مثبت بین این دو متغیر می‌تواند به فرایندهای گرایش به موقعیت و لذت بردن از آن شود.

کار کنترل عاطفه و هیجان‌های منفی نیز به عهده‌ی (BIS) است (کاویانی، ۱۳۸۶). سیستم بازداری رفتاری از طریق بازداری هیجان‌ات و رفتارها از توان فرد برای شناسایی، مواجهه و ابراز هیجان‌ات می‌کاهد. سرکوب مستلزم پنهان کردن هیجان یک فرد است. افراد ممکن است احساسات خود را جعل کنند، با نشان دادن هیجانی که احساس نمی‌کنند. از آنجاکه (BIS) وظیفه کنترل هیجان‌ات منفی را به عهده دارد و سرکوبی هم باعث به وجود آمدن هیجان‌ات منفی (کمبل و همکاران، ۲۰۰۶)، افسردگی (گروس و جان، ۲۰۰۳) و فعالیت‌های پُر خطر (مانگر و همکاران، ۲۰۰۸) می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل مفهومی و پیشنهادی تدوین‌شده با داده‌های پژوهش برازش دارد و مدلی قابل قبول در تبیین ذهن آگاهی است. در این مدل دو عامل اصلی سیستم بازداری - فعال‌سازی رفتاری به‌عنوان تعیین‌کننده‌های ذهن آگاهی با واسطه تنظیم هیجان، پیش‌بینی کننده‌های ذهن آگاهی در نظر گرفته شده‌اند. بر اساس مدل آزمون شده، سیستم بازداری - فعال‌سازی رفتاری به شکل مستقیم توان بالایی در پیش‌بینی ذهن آگاهی دارد. همچنین سیستم فعال‌سازی رفتاری به واسطه ارزیابی مجدد هیجان توانایی پیش‌بینی ذهن آگاهی را دارد. درحالی‌که سیستم بازداری رفتاری به واسطه سرکوبی هیجان توان پیش‌بینی ذهن آگاهی را ندارد. سیستم فعال‌ساز رفتاری از طریق سازوکارهای گرایش فرد به موقعیت و افزایش سائق، پاداش جویی و تفریح طلبی زمینه تجربه لمس و حس کردن لحظه حال را فراهم می‌کند. به نظر می‌رسد گرایش به موقعیت در افراد دارای سطوح بالای سیستم فعال‌ساز رفتاری زمینه افزایش ذهن آگاهی را ایجاد می‌کند. تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبردهای مثبت تنظیم هیجان‌ات باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود (تاگی و فریدریکسون، ۲۰۰۷) در نتیجه، تنظیم هیجان باعث می‌شود که ما با آگاهی از هیجان‌ات و پذیرش آن‌ها و ابراز مناسب هیجان‌ات، مخصوصاً هیجان‌ات مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهیم و این همان فرایندی هست که در ذهن آگاهی نیز اتفاق می‌افتد. به بیانی دیگر ذهن آگاهی موجب تعدیل واکنش‌های عاطفی منفی ناشی از موقعیت‌های تنش‌زا می‌شود.

به نظر می‌رسد سیستم بازداری رفتاری از طریق مکانیزم‌های ذهنی اجتناب و نشخوار ذهنی نسبت به لحظه حال باعث کاهش ذهن آگاهی فرد می‌شود. همچنین راهبرد سرکوبی هیجان با ذهن آگاهی در تعارض است، چراکه سرکوبی مستلزم نادیده انگاشتن و ابراز نکردن هیجان‌ها است. درحالی‌که ذهن آگاهی موجب کاهش واکنش‌های هیجانی منفی ناشی از موقعیت‌های تنش‌زا می‌شود. ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهند، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی هویت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد.

در حوزه ذهن آگاهی اجتناب و نشخوار ذهنی یک آسیب‌پذیری عمومی محسوب می‌شود. سیستم بازداری با این آسیب‌پذیری ارتباط تنگاتنگ دارد. این در حالی است که بر اساس مدل تحقیقی حاضر سیستم بازداری رفتاری نمی‌تواند با میانجیگری

سرکوبی هیجان بر ذهن آگاهی تأثیر بگذارد. این یافته نشان می‌دهد که سیستم بازداری رفتاری نمی‌تواند با افزایش آسیب‌پذیری نسبت به اجتناب و نشخوار ذهنی و سرکوب کردن هیجان‌ات و درنهایت جدایی فرد از لحظه کنونی منجر به افزایش یا کاهش ذهن آگاهی شود.

تشکر و قدردانی:

از کلیه دانشجویان گرانقدری که در این پژوهش ما را یاری نمودند قدردانی می‌شود.

منابع

آزاد فلاح، پرویز؛ دادستان، پریرخ. (۱۳۷۹). سیستم‌های مغزی/ رفتاری: ساختارهای زیستی شخصیت. مجله مدرس، دوره چهارم، شماره اول، بهار ۱۳۷۹.

بابایی نادینلویی، کریم؛ میکائیلی منیع، فرزانه؛ پزشکی، هانا و همکاران. (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و فرا هیجان در پیش‌بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران تازه‌کار. نشریه پرستاری ایران، دوره ۳۰، شماره ۱۰۵، اردیبهشت ۹۶، ص ۱۱-۲۲.

بشر پور، سجاد. (۱۳۹۵). صفات شخصیت: نظریه و آزمون. تهران: انتشارات ساوالان.

حشمتی، رسول. (۱۳۹۵). مدل یابی معادلات ساختاری تعیین گره‌های ناگویی خلقی: نقش سیستم فعال‌ساز/ بازداری رفتاری و ذهن آگاهی رگه. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره دهم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۵.

سجادی، معصومه السادات؛ عسکری زاده، قاسم. (۱۳۹۴). نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی دانشجویان علوم پزشکی. دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی، دوره هشتم، شماره پنجم، آذر ۱۳۹۴، ص ۳۰۲-۳۰۸.

عبداللهی مجارشین، رضا؛ بخشی پور، عباس؛ محمود علیلو؛ مجید. (۱۳۹۱). پایای و روایی مقیاس نظام بازداری-فعال‌سازی رفتاری در دانشجویان تبریز. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال هفتم، شماره ۲۸، زمستان ۱۳۹۱، ص ۱۲۴-۱۳۹.

قاسم پور، عبدالله؛ ایل‌بیگی، رضا؛ شهناز، حسن‌زاده. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان در یک نمونه ایرانی. ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان.

فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۹۱). آزمون‌های روان‌شناختی. ویراست هفتم. تهران: انتشارات بعثت.

محمدی، نورالله. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتار در دانشجویان دانشگاه شیراز. دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال پانزدهم، دوره جدید، شماره بیست و هشتم، اردیبهشت ۱۳۸۷، ص ۶۹-۶۱.

Anderson, N. D. Lau, M. A. Segal, Z. V. & Bishop, S. R. (۲۰۰۷). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, ۱۴ (۶), ۴۴۹-۴۶۳

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 125-143.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 805-811.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 805-811.
- Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change, 107-133...
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 (2), 281-291...
- Hahn, T. Dresler, T. Ehlis, A. C. Plichta, M. M. Heinzl, S. Polak, T. & Fallgatter, A. J. (2009). Neural response to reward anticipation is modulated by Gray's impulsivity. *Neuroimage*, 46 (4), 1148-1153.
- Hayes, A. M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11 (3), 255-262.
- Hülshager, U. R. Alberts, H. J. Feinholdt, A. & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98 (2), 310.
- Hsieh, M. (2010). The relations among emotion regulation strategies, self-concept, and adolescents' problem behaviors (Doctoral dissertation, Indiana University).
- Keune, P. M. Bostanov, V. Kotchoubey, B. & Hautzinger, M. (2012). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences*, 53 (3), 323-328.
- Lomas, T. Medina, J. C. Ivztan, I. Rupperecht, S. & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141
- Newberg, A. B. & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical hypotheses*, 51 (2), 282-291.
- Pradhan, E. K. Baumgarten, M. Langenberg, P. Handwerker, B. Gilpin, A. K. Magyari, T. ... & Berman, B. M. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis Care & Research*, 57 (7), 1134-1142.

Abstract:

The present study aimed to explain the mindfulness with due attention to emotion regulation and Behavioral Inhibition/Activation Systems among university students. The statistical population of this study is all university students of Bu-Ali Sina University in Hamadan in the academic year ۲۰۱۹-۲۰۱۸. ۳۷۳ subjects were selected by Convenience sampling method. Students completed Fariburg mindfulness questionnaire, Caro & White behavioral inhibition/ activation systems questionnaire, and Gross & John Emotion regulation Strategies Questionnaire. Pearson correlation and Structural equation modeling were used for data analysis. The results showed that behavioral inhibition system has a direct negative effect on Mindfulness ($P < .01$). The behavioral activation system has a direct positive effect on mindfulness ($P < .01$). Reassessment of excitement has a direct positive effect on mindfulness ($P < .01$). Emotional suppression has a direct negative effect on Mindfulness. ($P < .01$). According to the findings, it can be concluded that behavioral activation inhibitory system and re-evaluation and Emotional suppression are variables that determine levels of mindfulness. The proposed model has a good fit with the data.

Key words: Behavioral Activation/Inhibition System, Emotional Regulation, Mindfulness, university students

مهران فرهادی. دکترای روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. ۰۹۱۲۴۸۰۵۷۹۲