

شناخت، رفتار، یادگیری

پیش‌بینی علائم روان‌شناختی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

رضا بهمنی^۱، زینب خاندجانی^{۱*}، خلیل اسماعیل پور^۱

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: zeynabkhanjani@tabrizu.ac.ir

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

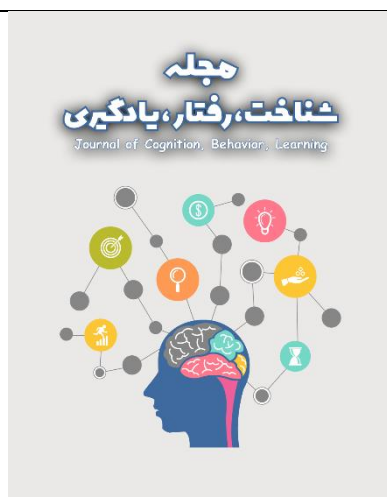
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۲۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۲۷

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازگاران و ناسازگاران) در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی شامل استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان بود. این مطالعه توصیفی — همبستگی بر روی ۳۷۵ دانشجوی کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انجام شد. نمونه با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای خوشه‌ای انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)، پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ نسخه ۱۸ سوالی) و پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۲۱) بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه بررسی شدند. نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه منفی و معنادار دارد و هرچه سطوح ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد، شدت علائم روان‌شناختی کاهش می‌یابد. راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار علائم بودند، درحالی‌که راهبردهای ناسازگاران نقش مثبت و معناداری در افزایش استرس، اضطراب و افسردگی داشتند. مدل رگرسیونی توانست ۴۸ درصد واریانس استرس را تبیین کند و هر سه پیش‌بین در مدل معنادار بودند. ذهن‌آگاهی و کیفیت راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش تعیین‌کننده‌ای در شدت علائم روان‌شناختی دانشجویان دارند. تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی و آموزش راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان می‌تواند به‌طور معناداری موجب کاهش پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان شود.

کلیدواژه‌گان: ذهن‌آگاهی، تنظیم شناختی هیجان، استرس، اضطراب، افسردگی، دانشجویان



شیوه استناددهی: بهمنی، رضا، خاندجانی، زینب، و اسماعیل پور، خلیل. (۱۴۰۵). پیش‌بینی علائم روان‌شناختی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *شناخت، رفتار، یادگیری*. ۱۳(۱)، ۱-۱۳.



Cognition, Behavior, Learning

Predicting Psychological Symptoms Based on Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies

Reza Bahmani¹, Zeynab Khanjani^{1*}, khalil Esmailpour¹

1. Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

*Corresponding Author's Email: zeynabkhanjani@tabrizu.ac.ir

Submit Date: 2025-08-18

Revise Date: 2025-11-14

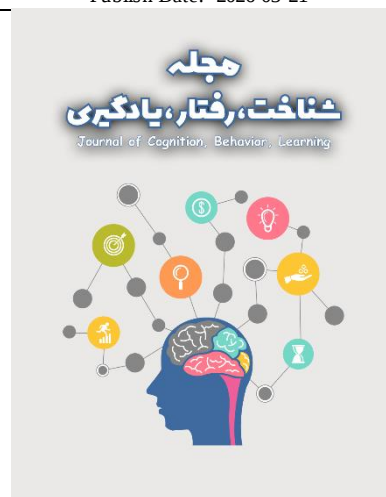
Accept Date: 2025-11-30

Publish Date: 2026-03-21

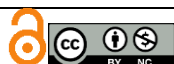
Abstract

This study aimed to examine the predictive role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies (adaptive and maladaptive) in psychological symptoms—stress, anxiety, and depression—among university students. This descriptive–correlational study was conducted on 375 undergraduate students at the University of Tabriz during the 2023–2024 academic year. Participants were selected through multistage cluster sampling. Data were collected using the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the 18-item Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Multiple regression analysis was applied to examine the predictive relationships. Mindfulness showed significant negative associations with stress, anxiety, and depression, indicating that higher levels of mindfulness were linked to lower psychological symptoms. Adaptive cognitive emotion regulation strategies negatively and significantly predicted psychological distress, while maladaptive strategies positively predicted higher levels of symptoms. The regression model explained 48% of the variance in stress, and all three predictors were significant contributors. Mindfulness and cognitive emotion regulation strategies play a pivotal role in shaping psychological symptoms among students. Strengthening mindfulness skills and promoting adaptive emotion regulation strategies may substantially reduce psychological distress in academic settings.

Keywords: Mindfulness; Cognitive Emotion Regulation; Stress; Anxiety; Depression; University Students



How to cite: Bahmani, R., Khanjani, Z., Esmailpour, Kh. (2026). Predicting Psychological Symptoms Based on Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Cognition, Behavior, Learning*, 3(1), 1-13.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، سلامت روان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد زیست‌انسانی و عملکرد اجتماعی، بیش از هر زمان دیگری در کانون توجه پژوهشگران، متخصصان و برنامه‌ریزان حوزه بهداشت روان قرار گرفته است. تغییرات فزاینده در سبک زندگی، فشارهای آموزشی، نااطمینانی اقتصادی و تحولات اجتماعی، زمینه‌ای فراهم کرده‌اند که افراد، به‌ویژه دانشجویان، بیش از پیش در معرض مشکلاتی همچون اضطراب، استرس، افسردگی و اختلالات مرتبط با تنظیم هیجان قرار گیرند. دانشجویان در دوره‌ای حساس از زندگی قرار دارند؛ دوره‌ای که در آن هویت‌سازی، استقلال‌طلبی، مهارت‌آموزی و آماده‌شدن برای ورود به بازار کار، همگی به شکل هم‌زمان رخ می‌دهد و می‌تواند سطوح بالایی از فشار روانی را بر آنان تحمیل کند. بررسی عوامل شناختی و عاطفی مؤثر بر علائم روان‌شناختی در این گروه، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا شناخت این عوامل می‌تواند مبنایی برای مداخلات روان‌شناختی اثربخش‌تر فراهم آورد (Yu et al., 2025; Yüksel et al., 2025; Mangoulia et al., 2025).

در این میان، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناختی، توجه فراوانی را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی در ساده‌ترین تعریف، به معنای حضور فعال، آگاهانه و بدون قضاوت در لحظه اکنون است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی در پیشگیری و کاهش مشکلات روان‌شناختی نقشی کلیدی دارد. نتایج پژوهش‌های اخیر حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی با تحمل‌پریشانی، تاب‌آوری، خودتنظیمی و پردازش بهتر هیجانات رابطه معنادار دارد (Akbari & Khalatbari, 2025; She et al., 2025). به‌عنوان نمونه، پژوهش زونگ و همکاران نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق میانجی‌گری سخت‌رویی روانی و ارزیابی مجدد شناختی، میزان تحمل‌پریشانی در ورزشکاران را افزایش دهد (Zhong et al., 2025). همچنین شوقی و همکاران در مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان انجام دادند، نشان دادند که ذهن‌آگاهی رابطه مستقیمی با توانایی‌های شناختی و خردورزی دارد (Shoghi et al., 2023). این نتایج بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی نه‌تنها به‌عنوان یک مهارت عاطفی، بلکه به‌عنوان یک توانایی شناختی - هیجانی پیچیده عمل می‌کند و می‌تواند بر نحوه پردازش هیجان‌ها، حل مسئله و تصمیم‌گیری اثر بگذارد.

علاوه بر ذهن‌آگاهی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نیز یکی از مکانیزم‌های کلیدی در تبیین مشکلات روان‌شناختی محسوب می‌شوند. تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد نحوه تجربه، ابراز و مدیریت هیجان‌های خود را کنترل می‌کنند. پژوهش‌های گسترده حاکی از آن است که نحوه استفاده افراد از راهبردهای سازگارانه (مانند پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی) یا ناسازگارانه (مانند نشخوار ذهنی، فاجعه‌سازی و سرزنش خود) ارتباط مستقیمی با سطح سلامت روان دارد (Mazidi et al., 2025; Reed et al., 2025). به‌عنوان نمونه، مطالعه شنگ و همکاران نشان داد که باورهای هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند پیش‌بینی‌کننده اضطراب امتحان در نوجوانان باشند (Shang et al., 2024). همچنین زارع و همکاران نشان دادند که راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان موجب کاهش اعتیاد اینترنتی و پریشانی روان‌شناختی می‌شوند، در حالی که راهبردهای ناسازگارانه اثرات معکوسی دارند (Zare et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که کیفیت تنظیم هیجان می‌تواند سطح قابل‌توجهی از نشانه‌های روان‌شناختی یک فرد را تبیین کند.

از میان رویکردهای جدید درمانی که بر ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان تمرکز دارند، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBIs) جایگاه ویژه‌ای یافته‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های مختلف مبتنی بر ذهن‌آگاهی مانند MBSR و MBCT توانسته‌اند بهبود چشمگیری در استرس، افسردگی، اضطراب و انعطاف‌پذیری شناختی ایجاد کنند. برای مثال، عچیک‌گوز و کاراجا در مطالعه‌ای بالینی نشان دادند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش معنادار استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود و در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی نقش اساسی دارد (Acikgoz & Karaca, 2025). همچنین در پژوهش جاودزاده و همکاران، معلوم شد که برنامه MBSR موجب کاهش افسردگی و مشکلات خواب و بهبود تنظیم هیجان در سالمندان افسرده می‌شود (Javadzade et al., 2024). نتایج پژوهش نوریانا و همکاران نیز نشان داد که ادغام ذهن‌آگاهی در آموزش دانشجویان می‌تواند سلامت روان دانشجویان را به‌طور پایدار ارتقا دهد (Nuryana et al., 2025). پژوهش‌های

دیگری نیز در حوزه‌های بالینی مختلف مانند دیابت (Timajchi et al., 2025)، پسونیازیس (Pourmehr et al., 2025)، سندرم روده تحریک‌پذیر (Omidi et al., 2024) و بازماندگان خشونت خانگی (Reed et al., 2025) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی به شکل معناداری به کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش سازگاری هیجانی کمک می‌کند.

ارتباط میان ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان نیز بسیار مهم است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند کیفیت و کارآمدی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را افزایش دهد و با کاهش نشخوار ذهنی و فاجعه‌سازی، ظرفیت شناختی فرد را برای مواجهه با هیجان‌های منفی بهبود بخشد (Mazidi et al., 2025; Spinner et al., 2024). مطالعه زارعی و همکاران نیز نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به طرحواره‌درمانی تأثیر بیشتری در بهبود تنظیم هیجان و کاهش عدم تحمل پریشانی دارد (Zareei et al., 2024). افزون بر این، پژوهش‌های حوزه سوگ، سرطان و شرایط مزمن پزشکی نیز نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با افزایش پذیرش هیجانی، خوددلسوزی و فاصله‌گیری شناختی می‌تواند به سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد کمک کند (Keykha et al., 2025; Pehlivan & Eyi, 2025). در مجموع، پژوهش‌های بین‌المللی و داخلی تأیید می‌کنند که ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان سازوکارهای قدرتمندی برای پیشگیری و کاهش پریشانی روان‌شناختی هستند و مطالعه هم‌زمان این دو سازه می‌تواند تصویری دقیق‌تر از عوامل شناختی - هیجانی دخیل در سلامت روان ارائه کند.

چنانچه به رابطه ذهن‌آگاهی و نشانه‌های روان‌شناختی نگاه کنیم، شواهد نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش ارزیابی‌های منفی، افزایش حضور در لحظه، ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود پردازش هیجان‌ها، اثر محافظتی در برابر اضطراب، افسردگی و استرس داشته باشد (Mehri et al., 2025; Zhu et al., 2023). همین یافته‌ها تأکیدی است بر اینکه ذهن‌آگاهی تنها یک مهارت ساده نیست، بلکه مجموعه‌ای از سازوکارهای توجهی، شناختی و هیجانی است که در تعامل با یکدیگر موجب کاهش آسیب‌پذیری روانی می‌شوند. برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با افزایش توانایی فرد در مشاهده غیرقضوتی هیجانات و افکار، نقش واسطه‌ای در رابطه میان پریشانی روان‌شناختی و توانایی‌های شناختی ایفا می‌کند (Shoghi et al., 2023). به‌طور مشابه، پژوهش رید و همکاران در حوزه خشونت خانگی نشان داد که تنظیم هیجان و باورهای هیجانی می‌توانند نقش مهمی در بروز یا کاهش نشانه‌های پس‌سازحه داشته باشند (Reed et al., 2025).

از آنجا که نشانه‌های روان‌شناختی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی در میان دانشجویان شیوع قابل توجهی دارد و از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به‌عنوان دو سازه مهم در تبیین و پیشگیری از این مشکلات معرفی شده‌اند، بررسی رابطه میان آن‌ها به‌ویژه در جامعه دانشجویان ایرانی از اهمیت نظری و کاربردی فراوانی برخوردار است. با وجود پیشرفت‌های پژوهشی گسترده، هنوز خلأهایی در زمینه بررسی توأمان این سازه‌ها در جمعیت دانشجویی، به‌ویژه در ایران، وجود دارد و اغلب پژوهش‌ها یک‌سویه و بر یک سازه متمرکز بوده‌اند. این مطالعه با هدف رفع این خلأ و ارائه تصویری روشن از نقش هم‌زمان ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی انجام می‌شود. هدف مطالعه حاضر بررسی نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی در دانشجویان است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی - همبستگی بود که با هدف بررسی نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی در میان دانشجویان انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. بر اساس استعلام از واحد آموزش، حدود ۱۴ هزار دانشجو در این مقطع مشغول تحصیل بودند و به همین دلیل این جامعه به عنوان مبنای تعیین حجم نمونه قرار گرفت. برای مشخص کردن حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد که بر اساس آن نمونه لازم برای چنین جامعه‌ای ۳۷۵ نفر تعیین گردید. روش نمونه‌گیری پژوهش چندمرحله‌ای خوشه‌ای بود؛ به این صورت که ابتدا از میان ۱۸ دانشکده

دانشگاه تبریز سه دانشکده شامل دانشکده فنی و مهندسی عمران، دانشکده کشاورزی و دانشکده شیمی به طور تصادفی انتخاب شد. سپس در مرحله بعدی از میان گروه‌های آموزشی هر یک از این دانشکده‌ها، سه گروه آموزشی انتخاب گردید؛ از دانشکده عمران گروه‌های معماری، نقشه‌برداری و عمران؛ از دانشکده کشاورزی گروه‌های علوم دامی، صنایع غذایی و مهندسی آب؛ و از دانشکده شیمی گروه‌های شیمی کاربردی، شیمی آلی و شیمی فیزیک. در ادامه از هر گروه آموزشی بین یک تا سه کلاس کارشناسی به صورت تصادفی انتخاب و دانشجویان این کلاس‌ها به عنوان نمونه پژوهش وارد مطالعه شدند. جمع‌آوری اطلاعات پس از کسب مجوزهای لازم از مسؤولان دانشگاه انجام گرفت و پرسشنامه‌ها همراه با توضیحاتی درباره اهداف پژوهش، محرمانگی پاسخ‌ها و اهمیت دقت در تکمیل، میان دانشجویان توزیع شد. از مجموع ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شده، تعداد ۲۵ پرسشنامه به دلیل نقص، عدم پاسخ‌دهی مناسب یا مشکوک بودن به عدم رعایت صداقت حذف شد و در نهایت ۳۷۵ پرسشنامه معتبر برای تحلیل انتخاب و نمره‌گذاری شدند.

پژوهش حاضر از سه ابزار استاندارد شامل پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)، پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ نسخه ۱۸ سؤالی) و پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) استفاده کرد. هر ابزار در یک پاراگراف توضیح داده می‌شود. پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) ابزاری است که بائر و همکاران در سال ۲۰۰۶ با ادغام مؤلفه‌های پنج مقیاس مختلف سنجش ذهن‌آگاهی و با رویکرد تحلیل عاملی تدوین کرده‌اند. این پرسشنامه شامل ۳۹ سؤال بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای است که پنج مؤلفه مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، غیرقضاوتی بودن نسبت به تجربه درونی و غیرواکنشی بودن را ارزیابی می‌کند. پرسشنامه برای هر یک از مؤلفه‌ها نمره جداگانه و نیز نمره کل ارائه می‌دهد. شواهد روایی و پایایی آن در ایران مطلوب گزارش شده است؛ به‌طوری‌که ضرایب آلفا بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ و ضرایب آزمون - بازآزمون بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۴ گزارش شده‌اند. در پژوهش‌های خارجی نیز اعتبار درونی برای تمامی مؤلفه‌ها ۰/۸۲ یا بالاتر گزارش شده است.

پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ نسخه ۱۸ آیتمی) شکل کوتاه‌شده‌ای از نسخه ۳۶ سؤالی اولیه است که گارنفسکی و همکاران نخستین بار در سال ۲۰۰۲ معرفی کردند و پس از آن نسخه ۱۸ سؤال آن توسط گارنفسکی و کراجی در سال ۲۰۰۶ توسعه یافت. این پرسشنامه برای افراد ۱۲ سال به بالا قابل استفاده است و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان پس از تجربه موقعیت‌های منفی را در قالب ۹ راهبرد شامل ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه‌سازی، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری می‌سنجد. هر راهبرد دارای دو سؤال است که روی طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه برخلاف بسیاری از ابزارهای مقابله‌ای، تفکر فرد پس از تجربه رویدادهای منفی را نیز بررسی می‌کند و دارای نمره‌های جداگانه برای راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه است. پایایی آن در نمونه‌های ایرانی و خارجی مناسب گزارش شده است و ضریب آلفا معمولاً در دامنه ۰/۶۴ تا ۰/۸۲ قرار دارد.

پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) نیز ابزار استاندارد است که لایبوند و لایبوند در سال ۱۹۹۵ با هدف سنجش شدت نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس طراحی کرده‌اند. این پرسشنامه نسخه کوتاه‌شده DASS-42 است و شامل ۲۱ سؤال است که هر یک شدت یک نشانه را در طول هفته گذشته بررسی می‌کند. این ابزار دارای سه خرده‌مقیاس هفت‌سؤالی است و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. نمره هر خرده‌مقیاس برابر با مجموع هفت سؤال آن است و نمره کلی از مجموع سه خرده‌مقیاس به دست می‌آید. مطالعات مختلف، چه در ایران و چه خارج، اعتبار و روایی مطلوب این ابزار را نشان داده‌اند؛ به‌طوری‌که ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها اغلب بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۷ گزارش شده است و برای نسخه‌های خارجی نیز ضرایب قابل قبولی ثبت شده است. این پرسشنامه برای نوجوانان و بزرگسالان ۱۵ سال به بالا قابل استفاده است و یکی از ابزارهای پرکاربرد در ارزیابی علائم روان‌شناختی محسوب می‌شود. در مرحله تحلیل، داده‌های به‌دست‌آمده پس از نمره‌گذاری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ وارد و بررسی شدند. تحلیل‌ها در دو بخش انجام گرفت. در بخش نخست، آمار توصیفی شامل فراوانی‌ها، درصدها، میانگین‌ها و انحراف معیارها با هدف توصیف ویژگی‌های جمعیت مورد بررسی

محاسبه شد. در بخش دوم، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد تا سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین شامل ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) مشخص گردد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های رگرسیون شامل نرمال بودن توزیع متغیرها، خطی بودن روابط، عدم چندهمخطی و استقلال خطاها بررسی شد. تمامی تحلیل‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام و نتایج در بخش یافته‌ها گزارش شدند.

یافته‌ها

در بخش ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، از میان ۳۷۵ دانشجوی شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۵۲ نفر زن معادل ۴۰،۵۴ درصد و ۲۲۳ نفر مرد معادل ۵۹،۴۶ درصد بودند که نشان می‌دهد درصد مشارکت مردان اندکی بیش از زنان بوده است. در توزیع سنی نیز بیشترین فراوانی مربوط به بازه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال با ۲۱۰ نفر و ۵۶ درصد از کل نمونه بود. همچنین ۱۳۹ نفر از شرکت‌کنندگان، معادل ۳۷،۰۶ درصد، در بازه سنی ۲۲ تا ۲۶ سال قرار داشتند و گروه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال کمترین سهم را با ۲۶ نفر و ۶،۹۴ درصد به خود اختصاص داد. این الگو نشان می‌دهد که بخش عمده نمونه را دانشجویان سال‌های ابتدایی دوره کارشناسی تشکیل داده‌اند.

جدول ۱. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در آزمودنی‌ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	چولگی	کشیدگی
استرس	۳۷۵	۱۹،۳	۸،۹	۲	۴۰	۰،۰۴۶	-۰،۸۹
اضطراب	۳۷۵	۱۳،۱	۶،۳	۲	۲۶	۰،۱۰۵	-۱،۱۷۲
افسردگی	۳۷۵	۱۵،۸	۷،۹	۲	۳۶	۰،۳۴۵	-۰،۶۶۵
ذهن‌آگاهی	۳۷۵	۱۲۱،۵۳	۱۱،۹	۸۸	۱۴۸	-۰،۰۶۷	۰،۵۴۰
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه	۳۷۵	۳۰،۹	۷،۲	۱۰	۴۹	-۰،۱۵۹	۰،۲۹۹
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه	۳۷۵	۲۳،۲	۵،۶	۸	۳۹	۰،۰۹۱	-۰،۱۲۲

بررسی شاخص‌های توصیفی نشان داد که در میان متغیرهای مطالعه‌شده، استرس با میانگین ۱۹،۳ و انحراف معیار ۸،۹ در دامنه‌ای بین ۲ تا ۴۰ قرار داشت که بیانگر پراکندگی نسبتاً گسترده نمرات است. اضطراب با میانگین ۱۳،۱ و دامنه ۲ تا ۲۶ نشان‌دهنده سطح پایین‌تری از نشانه‌های اضطرابی نسبت به استرس بود، درحالی‌که افسردگی با میانگین ۱۵،۸ و گستره ۲ تا ۳۶ در حد متوسط مشاهده شد. نمرات ذهن‌آگاهی با میانگین ۱۲۱،۵۳ و دامنه ۸۸ تا ۱۴۸ نشان داد که دانشجویان از سطح نسبتاً مطلوبی از مهارت‌های ذهن‌آگاهی برخوردارند. در حوزه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نیز میانگین راهبردهای سازگارانه ۳۰،۹ و راهبردهای ناسازگارانه ۲۳،۲ به‌دست آمد که حاکی از آن است که استفاده از راهبردهای سازگارانه بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه در میان شرکت‌کنندگان رواج دارد. مقادیر چولگی و کشیدگی نیز غالباً در محدوده قابل قبول قرار گرفته‌اند و از نرمال بودن نسبی توزیع داده‌ها حمایت می‌کنند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	استرس	اضطراب	افسردگی	ذهن‌آگاهی	راهبردهای شناختی هیجان	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان	ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان
استرس	۱						
اضطراب	۰،۷۰۳*	۱					
افسردگی	۰،۶۲۵*	۰،۵۴۵*	۱				
ذهن‌آگاهی	-۰،۴۲۴	-۰،۳۱۴	-۰،۳۴۷	۱			
	*	*	*				
راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان	-۰،۵۹۳	-۰،۵۴۴	-۰،۵۳۶	۰،۴۶۵*	۱		
	*	*	*				
راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان	۰،۴۹۳*	۰،۴۸۱*	۰،۴۲۷*	-۰،۱۰۶*	-۰،۳۴۳*	۱	

*همه ضرایب معنادار در سطح ۰،۰۵ هستند.

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان داد که متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت و معناداری با یکدیگر دارند، به طوری که قوی ترین رابطه بین استرس و اضطراب با ضریب 0.703 ، مشاهده شد. این یافته بیانگر هم پوشانی بالای نشانه های این سه سازه است. از سوی دیگر، ذهن آگاهی با هر سه متغیر استرس، اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و معنادار نشان داد که نشان می دهد سطوح بالاتر ذهن آگاهی با کاهش علائم روان شناختی همراه است. در مورد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نیز الگوی متفاوتی دیده شد؛ به این صورت که راهبردهای سازگارانۀ همبستگی منفی و معناداری با استرس، اضطراب و افسردگی و همبستگی مثبت قابل توجهی با ذهن آگاهی داشتند، در حالی که راهبردهای ناسازگارانۀ با علائم روان شناختی رابطه مثبت و معنادار و با ذهن آگاهی رابطه ای منفی نشان دادند. این الگو تأیید می کند که استفاده بیشتر از راهبردهای ناسازگارانۀ با افزایش مشکلات روان شناختی همراه است، در حالی که راهبردهای سازگارانۀ نقش محافظتی در برابر این نشانه ها ایفا می کنند.

جدول ۳. خلاصه ضریب تعیین مدل رگرسیونی نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در استرس

R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۰.۶۹۴	۰.۴۸۲	۰.۴۷۸	۶.۴۲۵

نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان قادرند حدود 48.2 درصد از واریانس استرس را تبیین کنند. مقدار R برابر با 0.694 نشان دهنده یک رابطه چندگانه قوی بین متغیرهای پیش بین و استرس است، و مقدار R^2 تعدیل شده 0.478 نشان می دهد که مدل پس از تعدیل برای تعداد متغیرها همچنان قدرت تبیین بالایی دارد. همچنین خطای استاندارد برآورد 6.425 نشان می دهد که پیش بینی مدل از دقت مناسبی برخوردار است. این یافته ها به طور کلی حاکی از آن است که ترکیب ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش قابل توجهی در تبیین سطح استرس دانشجویان دارد.

جدول ۴. خلاصه نیکویی برازش مدل رگرسیونی نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در استرس

منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۱۴۲۴۷.۶۴۳	۳	۴۷۴۹.۲۱۴	۱۱۵.۰۱۸	۰.۰۰۰۱
باقیمانده	۱۵۳۱۹.۰۱۳	۳۷۱	۴۱.۲۹۱		
کل	۲۹۵۶۶.۶۵۶	۳۷۴			

بر اساس نتایج تحلیل واریانس، مدل رگرسیونی از برازش مطلوبی برخوردار است؛ به طوری که مقدار F برابر با 115.018 و سطح معنی داری کمتر از 0.001 نشان می دهد که مدل کلی رگرسیون برای پیش بینی استرس معنادار است. این بدان معناست که مجموعه متغیرهای پیش بین شامل ذهن آگاهی، راهبردهای سازگارانۀ و راهبردهای ناسازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان به طور همزمان توانسته اند سهم معناداری در پیش بینی استرس داشته باشند. نسبت MS رگرسیون به MS باقیمانده نیز بیانگر برتری قابل توجه تبیین مدل نسبت به خطای باقیمانده است.

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در استرس

متغیر	B	انحراف استاندارد	Beta	t	سطح معنی داری
عرض از مبدا	۴۰.۴۹۹	۳.۸۶۸	—	۱۰.۴۷۱	۰.۰۰۰۱
ذهن آگاهی	-۰.۱۶۰	۰.۰۳۲	-۰.۲۱۳	-۵.۰۳۹	۰.۰۰۰۱
راهبردهای سازگارانۀ	-۰.۴۶۶	۰.۰۵۵	-۰.۳۷۷	-۸.۴۲۳	۰.۰۰۰۱
راهبردهای ناسازگارانۀ	۰.۵۴۳	۰.۰۶۴	۰.۳۴۱	۸.۵۵۲	۰.۰۰۰۱

نتایج ضرایب رگرسیونی نشان داد که هر سه متغیر پیش بین در مدل نقش معناداری در پیش بینی استرس دارند. ذهن آگاهی با ضریب B منفی (-0.160) و مقدار t برابر با -5.039 پیش بینی کننده منفی استرس است، یعنی افزایش ذهن آگاهی با کاهش میزان استرس همراه است.

راهبردهای سازگاران نیز با ضریب B برابر با ۰,۴۶۶- و مقدار t برابر با ۸,۴۲۳- نشان دهنده یک رابطه منفی قوی با استرس است، به این معنا که استفاده بیشتر از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان موجب کاهش استرس می شود. در مقابل، راهبردهای ناسازگاران با ضریب B مثبت ۰,۵۴۳ و مقدار t برابر با ۸,۵۵۲ نشان داد که افزایش استفاده از این راهبردها استرس را به طور معناداری افزایش می دهد. با توجه به مقادیر Beta، بیشترین سهم استاندارد شده در پیش بینی استرس مربوط به راهبردهای سازگاران و پس از آن راهبردهای ناسازگاران و سپس ذهن آگاهی است. این نتایج بیانگر اهمیت اساسی نوع راهبردهای شناختی در تجربه استرس و نقش حمایتی ذهن آگاهی در کاهش آن است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان توان پیش بینی معناداری برای علائم روان شناختی شامل استرس، اضطراب و افسردگی دارند و این متغیرها قادر بودند درصد قابل توجهی از واریانس مشکلات روان شناختی دانشجویان را تبیین کنند. یافته ها نشان دادند که ذهن آگاهی با علائم روان شناختی رابطه منفی دارد و افزایش آن موجب کاهش سطح استرس، افسردگی و اضطراب می شود. همچنین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان سازگاران اثر کاهنده بر علائم روان شناختی داشتند، در حالی که راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان به طور مثبت و مستقیم پیش بینی کننده افزایش نشانه های منفی بودند. این الگو با بسیاری از یافته های پژوهشی داخلی و بین المللی همخوانی دارد و نشان می دهد که ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان از مهم ترین عوامل شناختی - هیجانی مؤثر بر سلامت روان دانشجویان هستند.

در رابطه با نقش محافظتی ذهن آگاهی، یافته های مطالعه حاضر هم سو با پژوهش های متعدد تأیید می کنند که ذهن آگاهی باعث کاهش پریشانی، بهبود تنظیم هیجان و تقویت انعطاف پذیری شناختی می شود. پژوهش عجیک گوز و کاراجا در سال ۲۰۲۵ نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در میان دانشجویان پرستاری بسیار اثربخش است (Acikgoz & Karaca, 2025). این نتایج با یافته های ما مبنی بر نقش کاهنده ذهن آگاهی در استرس و اضطراب همسو است. همچنین پژوهش اکبری و خلعت بری نشان داد که ذهن آگاهی نقش واسطه ای در رابطه بین سرسختی روان شناختی و تحمل پریشانی ایفا می کند (Akbari & Khalatbari, 2025). این یافته نشان می دهد که ذهن آگاهی به عنوان یک توانایی تنظیمی، می تواند افراد را در مقابله با شرایط تنش زا توانمندتر سازد؛ مسئله ای که در مدل رگرسیونی مطالعه حاضر نیز مشاهده شد. علاوه بر این، پژوهش شوقی و همکاران نشان داد که ذهن آگاهی با توانایی های شناختی و خرد آدمی همبستگی معناداری دارد (Shoghi et al., 2023)، و این رابطه می تواند توضیح دهد که چرا افراد با سطح بالاتر ذهن آگاهی قادرند هیجانات منفی را مؤثرتر مدیریت کنند.

در جدول همبستگی مطالعه حاضر مشخص شد که ذهن آگاهی به صورت معناداری با هر سه سازه افسردگی، اضطراب و استرس رابطه منفی دارد، که با یافته های گسترده ای در ادبیات پژوهش سازگار است. نتایج پژوهش جاودزاده و همکاران نشان داد که برنامه MBSR به طور مستقیم موجب کاهش افسردگی و مشکلات خواب و بهبود تنظیم هیجان می شود (Javadzade et al., 2024). همچنین پژوهش نوریانا و همکاران تأیید کردند که ادغام ذهن آگاهی در آموزش دانشگاهی موجب ارتقای پایدار سلامت روان دانشجویان می شود (Nuryana et al., 2025). این یافته ها در کنار نتایج تحقیق حاضر نشان دهنده ماهیت قدرتمند ذهن آگاهی در مدیریت ذهنی - هیجانی استرس ها و بحران های روان شناختی است. علاوه بر این، نتایج تحقیق شی و همکاران که نشان داد ذهن آگاهی و تاب آوری از طریق راهبردهای مقابله ای سازگاران موجب کاهش استرس پس از سانحه در کادر درمانی می شوند (She et al., 2025)، نیز در تأیید کارکرد میانجی گرانه و حفاظتی ذهن آگاهی قابل توجه است.

در خصوص نقش تنظیم هیجان، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان، از جمله ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و برنامه ریزی شناختی، موجب کاهش علائم روان شناختی در دانشجویان می شود. این نتایج با یافته های مزیدی و همکاران که نشان

دادند باورهای هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان نقش تعیین‌کننده‌ای در پریشانی روان‌شناختی دارند، همسو است (Mazidi et al., 2025). در مقابل، یافته‌ها نشان داد که راهبردهای ناسازگارانه همچون نشخوار ذهنی و فاجعه‌سازی پیش‌بینی‌کننده افزایش استرس، اضطراب و افسردگی‌اند. این نتیجه با پژوهش اسپینر و همکاران که تأکید دارد بی‌نظمی هیجانی رابطه بین استرس ادراک‌شده و رفتارهای هیجانی ناسازگارانه را تشدید می‌کند، مطابقت دارد (Spinner et al., 2024). همچنین، پژوهش زارعی و همکاران نیز نشان داد که راهبردهای ناسازگارانه مانند نشخوار ذهنی و سرزنش خود با افزایش عدم تحمل پریشانی همراه‌اند (Zareei et al., 2024). این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد نوع راهبردهای انتخاب‌شده توسط فرد در تنظیم هیجان، در بروز یا کاهش آسیب‌پذیری روانی نقشی کلیدی دارند.

نتایج رگرسیون چندگانه در مطالعه حاضر نشان داد که راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان بیشترین سهم استاندارد شده (Beta) را در پیش‌بینی کاهش استرس داشتند و پس از آن راهبردهای ناسازگارانه و در نهایت ذهن‌آگاهی قرار گرفتند. این الگو بیانگر آن است که تنظیم هیجان به‌عنوان مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی هدایت‌کننده تجربه هیجانی، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان پریشانی روان‌شناختی دارد. نتایج پژوهش زنگ و همکاران درباره ورزشکاران نیز حاکی از آن بود که ارزیابی مجدد شناختی به‌عنوان یک راهبرد سازگارانه، نقش میانجی مهمی میان ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی ایفا می‌کند (Zhong et al., 2025). همچنین پژوهش رید و همکاران در زمینه قربانیان خشونت خانگی نشان داد که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان سهم بسزایی در تشدید نشانه‌های پس‌سازحه دارند (Reed et al., 2025). این یافته‌ها با الگوی به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر سازگار بوده و نشان می‌دهند که انتخاب راهبردهای کارآمد یا ناکارآمد شناختی، تأثیر مستقیمی بر فرایند هیجان‌پردازی و در نتیجه سلامت روان دارد.

در راستای نقش مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در بهبود پریشانی روان‌شناختی، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات بیشماری هم‌خوانی دارد. پژوهش تیمچچی و همکاران نشان داد که آموزش MBSR موجب افزایش تحمل پریشانی و بهبود عملکرد جنسی و روانی بیماران دیابتی می‌شود (Timajchi et al., 2025). همچنین در پژوهش پورمهر و همکاران، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به پسوریازیس شد (Pourmehr et al., 2025). افزون بر این، پژوهش امید و همکاران نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با درمان شناختی کلاسیک در بهبود خودشفقت‌مندی و کاهش استرس بیماران IBS اثربخش‌تر است (Omidi et al., 2024).

در تداوم همین مسیر، یافته‌های پژوهش شنگ و همکاران نشان داد که باورهای هیجانی و ارزیابی‌های شناختی رابطه مستقیمی با اضطراب امتحان دارند و تنظیم هیجان نقش مهمی در این ارتباط ایفا می‌کند (Shang et al., 2024). این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر همسو است؛ زیرا نشان می‌دهد که راهبردهای تنظیم هیجان و ارزیابی‌های شناختی می‌توانند باعث کاهش یا تشدید پریشانی روان‌شناختی در موقعیت‌های تحصیلی شوند. همچنین پژوهش ژو و همکاران نشان داد که MBSR باعث بهبود کیفیت زندگی، کاهش پریشانی و بهبود راهبردهای هیجان‌تنظیمی بیماران مبتلا به سرطان پستان می‌شود (Zhu et al., 2023)، که تأیید دیگری بر نقش ترکیبی ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در کاهش نشانه‌های روان‌شناختی است.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر تأکید می‌کند که ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان دو سازه بنیادی در تبیین علائم روان‌شناختی دانشجویان هستند و سرمایه‌گذاری آموزشی و روان‌شناختی بر این دو سازه، می‌تواند نتایج چشمگیری در کاهش مشکلات روانی در محیط‌های دانشگاهی داشته باشد. همخوانی نتایج این پژوهش با پژوهش‌های متعدد همچون (Mehri et al., 2025; Pehlivan & Eyi, 2025; Zare et al., 2024) نشان می‌دهد که یافته‌های این مطالعه نه‌تنها در زمینه دانشگاهی، بلکه در حوزه‌های بالینی و بهداشت روان نیز قابل تعمیم است.

این پژوهش با وجود نقاط قوت متعدد، دارای محدودیت‌هایی است. نخست آن‌که داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و این امر می‌تواند تحت تأثیر خطای پاسخ‌دهی، تمایل اجتماعی و سوگیری حافظه قرار گیرد. محدودیت دیگر آن است که پژوهش حاضر مقطعی

بود و امکان استنتاج علی را فراهم نمی‌کرد. همچنین جامعه آماری تنها شامل دانشجویان دانشگاه تبریز بود و این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر دانشگاه‌ها یا گروه‌های سنی را محدود می‌سازد. افزون بر این، عوامل مهم دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و شرایط خانوادگی که ممکن است بر سلامت روان اثرگذار باشند، در مدل مورد بررسی قرار نگرفتند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی یا مداخله‌ای استفاده شود تا امکان استنتاج رابطه علی میان ذهن‌آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان و مشکلات روان‌شناختی فراهم شود. همچنین استفاده از روش‌های چندمنبعی مانند ارزیابی‌های بالینی، گزارش والدین یا دوستان و سنجش‌های فیزیولوژیک می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد. پژوهش‌های آتی می‌توانند اثر متغیرهای میانجی مانند حمایت اجتماعی، خودشفقت‌مندی و تاب‌آوری یا اثر متغیرهای تعدیل‌گر همچون جنسیت و وضعیت اقتصادی - اجتماعی را نیز بررسی کنند. گسترش دامنه پژوهش به سایر گروه‌های سنی و فرهنگی نیز می‌تواند به تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند.

با توجه به نتایج حاصل، توصیه می‌شود دانشگاه‌ها دوره‌های آموزش ذهن‌آگاهی و مهارت‌های تنظیم هیجان را در قالب کارگاه‌های مهارت زندگی، واحدهای درسی یا برنامه‌های مشاوره‌ای برای دانشجویان طراحی و اجرا کنند. همچنین مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی می‌توانند از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرین‌های تنظیم هیجان به‌عنوان بخشی از برنامه درمانی برای دانشجویان دارای مشکلات روان‌شناختی استفاده کنند. در سطح سیاست‌گذاری، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های بهداشت روان دانشگاهی بر تقویت مهارت‌های شناختی - هیجانی تمرکز کنند تا از بروز مشکلات روان‌شناختی پیشگیری شود و محیط آموزشی سالم‌تر و پویاتری فراهم آید.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Psychological symptoms such as depression, anxiety, and stress constitute some of the most prevalent mental health concerns among university students worldwide. These symptoms not only impair academic functioning but also exert long-term impacts on emotional well-being, interpersonal relationships, and overall life satisfaction. Recent literature has emphasized the importance of cognitive-emotional mechanisms in understanding why certain students experience heightened vulnerability to psychological distress while others remain resilient. Two such mechanisms that have received considerable empirical attention include mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. Mindfulness, conceptualized as a non-judgmental awareness of the present moment, has been shown to reduce maladaptive thought patterns and enhance adaptive coping responses (Acikgoz & Karaca, 2025). Evidence suggests that mindfulness plays a role in buffering the effects of psychological stress through improvements in cognitive flexibility, emotional clarity, and attentional control (Akbari & Khalatbari, 2025). Likewise, research indicates that mindfulness is associated with cognitive abilities linked to wisdom, enabling individuals to process emotional experiences with greater insight and balance (Shoghi et al., 2023).

A substantial body of studies has demonstrated the therapeutic benefits of mindfulness-based interventions such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). For instance, participation in MBSR programs has been associated with significant reductions in depression, improvement in emotion regulation, and better sleep quality among older adults with depressive symptoms (Javadzade et al., 2024). Other evidence shows that integrating mindfulness into university curricula contributes meaningfully to students' mental health and cultural adaptation (Nuryana et al., 2025). Furthermore, mindfulness has been found to mediate the relationship between psychological hardness and

distress tolerance (Akbari & Khalatbari, 2025) and to protect individuals from the psychological consequences of traumatic stress (She et al., 2025). In clinical populations, mindfulness-based interventions have been shown to decrease psychological distress in individuals with chronic illnesses such as diabetes (Timajchi et al., 2025), psoriasis (Pourmehr et al., 2025), and irritable bowel syndrome (Omidi et al., 2024).

In parallel, cognitive emotion regulation strategies play a pivotal role in shaping individuals' emotional responses and psychological adjustment. Adaptive strategies—such as positive reappraisal, acceptance, and refocusing on planning—have been linked to reduced distress and greater emotional balance (Mazidi et al., 2025). Conversely, maladaptive strategies such as rumination, catastrophizing, and self-blame have been associated with higher levels of psychological symptoms across various populations (Reed et al., 2025). Prior research has shown that emotional dysregulation moderates the relationship between perceived stress and maladaptive emotional behaviors among adolescents (Spinner et al., 2024). Additionally, emotion beliefs and regulatory strategies have been linked to test anxiety and heightened physiological reactivity among adolescents in academic settings (Shang et al., 2024).

Studies further indicate that mindfulness and emotion regulation are interconnected constructs, with mindfulness enhancing the effective use of adaptive cognitive emotion regulation strategies (Zhong et al., 2025). Mindfulness facilitates emotional clarity and non-reactivity, reducing tendencies toward maladaptive strategies such as rumination and catastrophizing (Zare et al., 2024). Similarly, research comparing mindfulness-based cognitive therapy and schema therapy has demonstrated the superior effectiveness of mindfulness-based approaches in improving emotion regulation and distress intolerance (Zareei et al., 2024). Among clinical populations, mindfulness-based programs have also been shown to improve quality of life, reduce distress, and support emotion regulation in patients undergoing cancer treatment (Pehlivan & Eyi, 2025; Zhu et al., 2023).

Despite the growing body of literature underscoring the importance of mindfulness and cognitive emotion regulation in psychological well-being, limited research has examined their simultaneous predictive power on psychological symptoms among Iranian university students. Given the high prevalence of stress, anxiety, and depression in this population, such an investigation is both timely and necessary. Therefore, the present study was designed to examine the role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies—both adaptive and maladaptive—in predicting psychological symptoms among undergraduate students. By integrating theoretical and empirical findings, the study provides a comprehensive understanding of the cognitive–emotional mechanisms that contribute to mental health in the academic context.

Methods and Materials

This research employed a descriptive–correlational design. The statistical population included undergraduate students enrolled at the University of Tabriz during the 2023–2024 academic year. Using Morgan's table, a sample of 375 students was determined. A multistage cluster sampling method was utilized to select participants from three faculties and nine academic departments, with one to three undergraduate classes randomly selected from each department. Three standardized questionnaires were used for data collection: the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the 18-item Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Data collection was conducted in person after obtaining administrative approval. Out of 400 distributed questionnaires, 375 valid responses were retained for analysis. Statistical analyses included descriptive statistics and multiple regression analysis using SPSS version 20.

Findings

The results indicated that stress had a mean score of 19.3 with a standard deviation of 8.9, anxiety had a mean of 13.1 with a standard deviation of 6.3, and depression had a mean of 15.8 with a standard deviation of 7.9. Mindfulness demonstrated a mean of 121.53 and a standard deviation of 11.9. Adaptive emotion regulation

strategies had a mean of 30.9, whereas maladaptive strategies had a mean of 23.2. Pearson correlations showed that mindfulness was negatively correlated with stress, anxiety, and depression, whereas maladaptive cognitive emotion regulation strategies were positively correlated with these outcomes. Adaptive strategies were negatively associated with psychological symptoms. Regression analysis revealed that mindfulness and both adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies significantly predicted stress. The model explained approximately 48% of the variance in stress. Adaptive strategies emerged as the strongest negative predictor, followed by mindfulness, whereas maladaptive strategies positively predicted higher stress levels.

Discussion and Conclusion

The findings highlight that mindfulness and cognitive emotion regulation strategies jointly play a critical role in predicting psychological symptoms among university students. Students with higher levels of mindfulness experienced lower levels of psychological distress, underscoring the protective function of mindful awareness in emotional processing. Adaptive cognitive emotion regulation strategies, such as positive reappraisal and planning, also contributed to lower levels of depression, anxiety, and stress, while maladaptive strategies heightened these psychological symptoms. These results emphasize the significance of cognitive-emotional mechanisms in students' mental health and suggest that interventions targeting both mindfulness and emotion regulation skills may provide meaningful improvements in psychological well-being. The findings support the theoretical propositions that mindful awareness enhances emotional clarity and reduces cognitive reactivity, thereby fostering more adaptive emotion regulation. Furthermore, the predictive role of maladaptive strategies reinforces the importance of addressing dysfunctional cognitive patterns in preventive and therapeutic interventions. In conclusion, strengthening mindfulness competencies and promoting adaptive cognitive emotion regulation strategies can substantially contribute to reducing psychological distress and enhancing mental health among university students.

References

- Acikgoz, F., & Karaca, A. (2025). The effect of a mindfulness-based cognitive therapy program on depression, anxiety, stress, and cognitive flexibility in nursing students: A randomized clinical trial. *Journal of Professional Nursing*, 56(1), 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2024.12.005>
- Akbari, R., & Khalatbari, A. (2025). The Mediating Role of Perceived Social Support and Mindfulness in the Relationship between Psychological Hardiness and Distress Tolerance Among Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.2.10>
- Javadzade, N., Esmaeili, S. V., Omranifard, V., & Zargar, F. (2024). Effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on depression, emotion regulation, and sleep problems: A randomized controlled trial study on depressed elderly. *BMC public health*, 24(1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>
- Keykha, Z., Arab, A., & Karbalai Herofteh, F. S. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Intervention on Grief Experience and Social Isolation Among Martyrs' Spouses. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 7(3), 1–8.
- Mazidi, M., Preece, D. A., Becerra, R., Gross, J. J., & MacLeod, C. (2025). Beliefs About Emotions in Self and Others: Links With Emotion Regulation and Psychological Distress. https://doi.org/10.31219/osf.io/es6ac_v1
- Mehri, Z., Saedi, S., Mohammadi Farahmand, G., & Sabouri Rad, S. (2025). Effectiveness of mindful parenting training on parenting stress and emotional self-regulation in mothers of children with oppositional defiant disorder. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 4(1), 40-47. <https://maherpub.com/jnidd/article/view/470>
- Nuryana, Z., Ni, X., Lu, S., & Xu, W. (2025). Enhancing student mental health through mindfulness-based stress reduction (MBSR) toward curricular and cultural integration. *Asian Journal of Psychiatry*, Article 104598. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104598>
- Omidi, A., Ahmadi, V., & valizadeh, r. (2024). Comparison of the effectiveness of emotion regulation training with cognitive therapy based on mindfulness on perceived stress and self-compassion in patients with irritable bowel syndrome. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 66(6). <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.70085.4163>
- Pehlivan, M., & Eyi, S. (2025). The Impact of Mindfulness-Based Meditation and Yoga on Stress, Body Image, Self-Esteem, and Sexual Adjustment in Breast Cancer Patients Undergoing Modified Radical Mastectomy: A Randomized Controlled Trial. *Cancer Nursing*, 48(3), 190-199. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000001427>

- Pourmehr, S., Sajadian, A., & Jafari, F. (2025). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on perceived stress and disease-related quality of life in women with psoriasis. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(3). <https://www.sid.ir/paper/968597/>
- Reed, K. M. P., Kline, N. K., & Prichett, B. (2025). The Role of COVID-Related Socioeconomic Stress and Emotion Regulation in Intimate Partner Violence Survivors' Posttraumatic Symptomology. *Partner Abuse*, PA-2024-0005.R2021. <https://doi.org/10.1891/pa-2024-0005>
- Shang, C., Zhang, Q., Pang, X., Wei, Y., Huang, Y., & Cui, L. (2024). Emotion Beliefs, Emotion Regulation Strategies, and Test Anxiety of Chinese Adolescents in Grade 8: Evidence From Physiological Recordings During an Exam. *Stress and Health*, 40(4). <https://doi.org/10.1002/smi.3376>
- She, R., Li, L., Yang, Q., Lin, J., Ye, X., Wu, S., Yang, Z., Guan, S., Zhang, J., & Lau, J. T. F. (2025). Resilience and Mindfulness as Factors of Posttraumatic Stress and Growth Among Chinese Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: Mediation via Adaptive Coping and Stigmatisation. *Stress and Health*, 41(3). <https://doi.org/10.1002/smi.70037>
- Shoghi, B., Mohammadi, A., & Pirkhaefi, A. (2023). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Cognitive Abilities and Wisdom in Students. *Sociology of Education*, 8(2), 262-273. <https://doi.org/10.22034/ijes.2023.707076>
- Spinner, H., Thompson, K. A., Bauman, V., Lavender, J. M., Thorstad, I., Schrag, R., Sbrocco, T., Schvey, N. A., Ford, B., Ford, C. B., Wilfley, D. E., Jorgensen, S., Klein, D. A., Quinlan, J. D., Yanovski, J. A., Haigney, M. C., & Tanofsky-Kraff, M. (2024). Emotional Dysregulation Moderates the Relation Between Perceived Stress and Emotional Eating in Adolescent Military Dependents. *International Journal of Eating Disorders*, 57(7), 1609-1615. <https://doi.org/10.1002/eat.24217>
- Timajchi, M., Aghahheris, M., Rafiepoor, A., & Nikoozadeh, E. K. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Psychological Distress Tolerance, Sexual Function, and Psychosocial Distress in Diabetic Patients. *Ijbm*, 12(2), 104-112. <https://doi.org/10.61838/ijbm.v12i2.779>
- Yu, L., Zhou, X. H., Shek, D. T. L., & Wang, Y. (2025). Family Resilience and Adolescent Mental Health in Chinese Families: The Mediating Role of Personal Strengths. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10453-x>
- Yüksel, P., Aksoy, S. G., & Hou, H. (2025). Mental Health in a Digital World: How Problematic Cell Phone Use and Personality Predict Fear of Missing Out (FoMO) in Gen Z University Students from Türkiye and the US. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), 1-1. <https://doi.org/10.5455/PBS.20240918082559>
- Zare, K., Rostam Pour, S., & Amani, O. (2024). Predicting Internet Addiction Based on Psychological Well-being, Psychological Distress, Emotion Regulation, and Loneliness in Adults. *Journal of Women and Family Studies*, 63(11), 71-89. https://journals.iau.ir/article_699606.html
- Zareei, M. B., Bahrainian, S. A. M., Ahi, Q., & Mansouri, A. (2024). Comparison of the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness and schema therapy on emotion regulation and distress intolerance of women with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Research in Psychological Health*, 17(4), 82-105. <https://rph.khu.ac.ir/article-1-4421-fa.html>
- Zhong, Z. M., Jiang, H., Wang, H., & Liu, Y. (2025). The Association Between Mindfulness and Athletes' Distress Tolerance: The Mediating Roles of Cognitive Reappraisal and Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 15(3), 298. <https://doi.org/10.3390/bs15030298>
- Zhu, P., Liu, X., Shang, X., Chen, Y., Chen, C., & Wu, Q. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction for Quality of Life, Psychological Distress, and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Patients With Breast Cancer Under Early Chemotherapy - A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, 37(3), 131-142. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000580>
- Mangoulia, P., Katsiroumpa, A., Katsiroumpa, Z., Koukia, E., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). A Link Between Problematic Social Media Use and Mental Health in Greece: Sex and Generation Differences. <https://doi.org/10.20944/preprints202508.0319.v1>