

بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و سبک‌های تصمیم‌گیری: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان^۱

سمانه آقامحمدی*، بهرام جوکار**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری انجام شد. در این راستا، ۳۰۲ نفر از دانشجویان مرد و زن دانشکده‌های دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های ذهن آگاهی، تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های تصمیم‌گیری پاسخ دادند. نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نشان داد ذهن آگاهی تصمیم‌گیری عقلانی را به صورت مثبت و معنی‌دار و تصمیم‌گیری‌های وابسته، اجتنابی و آنی را به صورت منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کرد. همچنین ذهن آگاهی، راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان را به صورت مثبت و معنی‌دار و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان را به شکل منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کرد. در خصوص نقش واسطه‌گری، یافته‌ها نشان دادند راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای مثبت و معنی‌داری بین ذهن آگاهی با سبک تصمیم‌گیری عقلانی ایفا کردند. این نقش در رابطه با سبک‌های وابسته، اجتنابی و آنی به صورت منفی و معنی‌دار بود. به‌طور کلی براساس یافته‌ها، با افزایش استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، تصمیم‌گیری عقلانی افزایش و تصمیم‌گیری‌های وابسته، اجتنابی و آنی کاهش می‌یابد. با استناد به نتایج پژوهش می‌توان از آموزش راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان جهت به‌کارگیری سبک‌های تصمیم‌گیری کارآمد استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی، سبک‌های تصمیم‌گیری

^۱ این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روان‌شناسی تربیتی است.

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. samaneam7373@gmail.com

** استاد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول) b_jowkar@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ دریافت مقاله نهایی: ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

مقدمه

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحل مواجه می‌شود که ناگزیر از تصمیم‌گیری است و اگر این تصمیم‌گیری به درستی انجام نشود تمام ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از این رو، تصمیم‌گیری نقش گسترده‌ای در زندگی آدمی دارد (Adair, 2007). گفته می‌شود که طیف وسیعی از فرایندهای روان‌شناختی در توصیف پدیده‌های انتخاب و تصمیم‌گیری نقش دارند (Weber & Johnson, 2009). به‌طور معمول تصمیماتی که افراد می‌گیرند تا حد زیادی تحت تأثیر سه گروه عوامل، شامل ویژگی‌های تصمیم، عوامل موقعیتی و تفاوت‌های فردی است. تفاوت‌های فردی واژه‌ای کلی است که متغیرهای بسیاری را پوشش می‌دهد (Appelt et al., 2011). در سال‌های اخیر، رویکرد ذهن‌آگاهی به تفاوت‌های فردی در بسیاری پژوهش‌ها مد نظر قرار گرفته است (Berry et al., 2018).

تصمیم‌گیری به‌عنوان یک فعالیت شناختی و به‌عبارتی مهم‌ترین فعالیت شناختی از دیرباز مورد توجه فلاسفه و حوزه‌های مختلف علوم انسانی به‌ویژه اقتصاد، مدیریت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی بوده است. در این میان مفهوم‌سازی و تبیین این سازه از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. سبک‌های تصمیم‌گیری، بیانگر الگوی عاداتی است که افراد در هنگام تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار می‌دهند (Gambetti et al., 2022). پژوهش‌های انجام شده در این زمینه منجر به شکل‌گیری مدل‌هایی درخصوص سبک‌های تصمیم‌گیری شد (Oliveira, 2007). این مدل‌ها با تأکید بر اینکه افراد در موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری، رویه‌های مختلفی را به کار می‌گیرند، به دنبال آن بودند که مشخص نمایند تفاوت‌های فردی در رویه‌های مذکور تابع چه عواملی است؟ (Scott & Bruce, 1995). تصمیم‌گیری با فرایندهای شناختی متعددی از ابتدایی‌ترین موارد همچون حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت تا موارد پیچیده‌تری همچون حل مسئله، قضاوت و استدلال مرتبط است (Hastie & Dawes, 2010). به‌استثنا معدودی از افراد، به‌ندرت اتفاق می‌افتد که فرد آگاهی کاملی از افکار، اعمال، احساسات و آنچه در اطرافش اتفاق می‌افتد داشته باشد. تصمیمات می‌توانند دستاوردهای بزرگی داشته باشند. تصمیم‌گیری، فعالیتی است که به‌طور مداوم انجام می‌شود و باید کاملاً آگاهانه، تعمدی و همراه با توجه باشد. در تصمیم‌گیری غیرآگاهانه ممکن است کیفیت تصمیم آسیب ببیند (Kareia & Reb, 2015).

ذهن‌آگاهی را توجه هدفمند و عاری از قضاوت در لحظه اکنون تعریف کرده‌اند (Kabat-Zinn, 2019). مفهوم‌سازی‌های مطرح شده در زمینه ذهن‌آگاهی ناظر بر این است که این سازه یک

متغیر فراشناختی است که می‌تواند فرایندهای شناختی را تحت‌تأثیر قرار دهد. پژوهش‌ها، فرایند فراشناختی ذهن آگاهی را عامل نظارت بر هیجان‌های مخرب و حواس‌پرتی دانسته‌اند (Isbel & Summers, 2017). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد ذهن آگاهی یادگیری‌های شناختی و هیجانی خودکار و عادت‌ی را از طریق آموزش توجه غیرشرطی و قضاوتی‌نبودن می‌زداید. سبک تصمیم‌گیری یک سبک شناختی است که در آن افراد اطلاعات را از دنیای بیرون گرفته و براساس این اطلاعات تصمیم می‌گیرند؛ بر این اساس می‌توان این پرسش را مطرح کرد که ذهن آگاهی به‌عنوان یک فرایند نظارتی و فراشناختی چگونه سبک‌های تصمیم‌گیری را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟

تصمیم‌گیری‌های فردی گاهی نیاز به ریسک‌پذیری دارد. ممکن است تعصبات منفی بر تصمیمات تأثیر بگذارند؛ گاهی تصمیم به کمک شهود گرفته می‌شود و یا میان‌برها و سوگیری‌هایی که می‌توانند برای نتیجه مفید یا مضر باشند، در این فرایند مداخله می‌کنند. در این موارد تأثیر ذهن آگاهی بر تصمیم‌گیری مشهود است. به‌طور کلی، ریسک‌پذیری به تمایل به انجام اقداماتی اشاره دارد که ممکن است مضر یا خطرناک باشد. تأثیر این تصمیمات می‌تواند عواقب پایداری برای یک فرد داشته باشد و شاید در شرایطی رخ دهد که افراد تصمیماتی بگیرند که با ارزش‌های آن‌ها مغایرت داشته باشد یا با واقعیت سازگار نباشد. در اینجا ذهن آگاهی ممکن است با بهره‌مندی از روش‌های متعددی مانند کاستن از تعصبات فرد، اصلاح و یا کنترل آن‌ها بر پیامدهای تصمیم‌گیری جهت کمک به تصمیم‌گیری منطقی‌تر تأثیر بگذارد (Raglan & Schulkin, 2014). پژوهش‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند رفتارهای تصمیم‌گیری غیراجتماعی مانند خطرپذیری، قمارهای تکانشی و سوگیری منفی را کاهش دهد. در همین راستا مطالعات دیگری نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی اثرات مثبتی بر سازگاری در کوتاه‌مدت و بلندمدت، ارزیابی عادلانه، تصمیم‌گیری و کاهش تعصب بین‌گروهی دارد و آموزش ذهن آگاهی می‌تواند با کنترل اجرایی و مدیریت هیجانی در فرایند فعالیت‌های روان‌شناختی همچون فرایند تصمیم‌گیری و برای ارتقای تصمیمات موثر واقع شود (Liu et al., 2018).

فرض بر آن است که تأثیر ذهن آگاهی احتمالاً تنها محدود به موارد شناختی نیست، بلکه بر جنبه‌های هیجانی که پیش‌شرط تصمیم‌گیری پیشرفته هستند نیز تأثیر دارد. روند تأثیر ذهن آگاهی بر تصمیم‌گیری بدین‌شکل است که آگاهی و مشاهده بیشتر فرایندهای تصمیم‌گیری می‌تواند به بهبود کیفیت تصمیم کمک کند. Martin (1997) اظهار داشت که ذهن آگاهی فرایندی اساسی در درون تصمیم‌گیری یکپارچه است؛ زیرا داشتن نگرشی گشوده را تسهیل می‌کند؛ از طریق مشاهده، ارزیابی

مجدد و کشف از طریق آگاهی لحظه‌ای غیرقضاوتی می‌توان فهمید بهترین انتخاب در یک شرایط خاص کدام است. ذهن آگاهی را وسیله‌ای توصیف کردند که موجب افزایش بینش فراشناختی می‌شود و به فرد اجازه می‌دهد تا به خارج از خواسته‌ها و فشارهای درونی و بیرونی برود، بینش بیشتری در مورد خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های فردی خود بیابد و در نتیجه انتخاب‌های بیشتری در عمل داشته باشد (Sampson et al., 2004). Shapiro et al. (2008) نیز ذهن آگاهی را به‌عنوان رویکردی برای تشخیص آنچه ارزشمند، معنی‌دار و مهم است مطرح کردند؛ آن‌ها ادعا کردند که معمولاً ارزش‌ها مشروط به خانواده، فرهنگ و جامعه هستند و بسیاری از اوقات فرد از اینکه ارزش‌های او به کدام مورد تعلق دارد بی‌اطلاع است. بنابراین ممکن است ارزش‌های دیگران، تصمیمات فرد را پیش ببرند. علاوه بر ابعاد فراشناختی و شناختی سبک‌های تصمیم‌گیری، جنبه‌های هیجانی این سبک‌ها باید مد نظر قرار گیرد. به عبارت دیگر، تصمیمات انسان را نمی‌توان منحصرأ به وسیله ملزومات عقلانی توضیح داد؛ در این زمینه باید نقش هیجانات نیز مورد توجه قرار گیرد. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد در یک طرح مفهومی بررسی هم‌زمان نقش فراشناخت و هیجانات در سبک‌های تصمیم‌گیری منطقی باشد؛ زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین سبک‌های تصمیم‌گیری با نوع هیجان تجربه‌شده ارتباط وجود دارد (Bubić, 2015; Roets et al., 2012). با رویداشت به چنین ارتباطی در پژوهش حاضر متغیر تنظیم هیجان به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده سبک‌های تصمیم‌گیری مد نظر قرار گرفت. در توجیه رابطه بین سبک‌های تصمیم‌گیری و تنظیم هیجان، شواهد پژوهشی در حوزه عصب‌شناختی بیانگر آن است که پردازش هیجانی در قسمت لیمبیک مغز و در زیر قسمت پیش‌پیشانی مغز که مسئول پردازش‌های شناختی است صورت می‌گیرد؛ از این رو، پردازش‌های هیجانی می‌توانند پردازش‌های شناختی را تحت تأثیر قرار دهند (LeDoux, 1993). نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از این است که آموزش راهبرد شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سطح کورتیزول بزاقی در دوندگان استقامت اثر داشته و غلظت کورتیزول بزاقی و مؤلفه سرکوبگری را کاهش می‌دهد، درحالی‌که مؤلفه ارزیابی مجدد تنظیم هیجان را افزایش می‌دهد (Samadi et al., 2020). همچنین ذهن آگاهی استفاده موقعیتی از راهبردهای تنظیم هیجانی را در زندگی روزمره شکل می‌دهد و مؤلفه پذیرش غیرقضاوتی در آن برای تنظیم هیجانات و بهزیستی عاطفی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Wenzel et al., 2020). بررسی زمینه‌های عصبی نقش ذهن آگاهی در تنظیم هیجانات در نوجوانان نیز نشان داد، ویژگی ذهن آگاهی بر نحوه پردازش هیجانات منفی تأثیر می‌گذارد. جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی صفت تأثیرات متفاوتی بر تنظیم هیجانات نوجوانان دارند

(Deng et al., 2020). همچنین آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را می‌توان مداخله‌ای موثر در بهبود تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان مستعد دانست (Demehri et al., 2020). چراکه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان‌ات و مقابله انطباقی مرتبط است (Burzler et al., 2018).

Farokhi and Hosseinchari (2020) نیز در پژوهش خود نشان دادند سبک‌های تصمیم‌گیری اجتنابی و عقلانی، و نه سبک شهودی، می‌توانند تاحدی توسط تنظیم هیجان‌ات و کنترل عملکرد پیش‌بینی شوند. ضمن این‌که سبک تصمیم‌گیری وابسته را فقط می‌توان با استفاده از کنترل عمل پیش‌بینی کرد. علاوه بر این بین مهارت‌های مدیریتی و سبک‌های تصمیم‌گیری وابسته و اجتنابی همبستگی منفی مشاهده شده است، درحالی‌که بین مهارت‌های مدیریتی و سبک تصمیم‌گیری منطقی رابطه مثبت وجود دارد (Ercengiz, 2019). به‌طور کلی با آموزش راهبردهای مناسب تنظیم هیجانی به افراد، می‌توان سبک تصمیم‌گیری آن‌ها را بهبود بخشید (Abbariki et al., 2020) و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای افزایش مهارت‌های حل مسئله تاثیرگذار هستند (Galles et al., 2019).

از آنجاکه رابطه بین متغیرهای پیش‌آیند در هر مدل پژوهشی اهمیت خاصی دارد، چگونگی رابطه ذهن‌آگاهی و سبک‌های تنظیم هیجان نیز در چگونگی ترسیم مدل پژوهش حاضر مد نظر قرار گرفت. در توجیه این رابطه نخست باید به ماهیت هر دو متغیر توجه شود. مطابق مدل‌های موجود در زمینه تنظیم هیجان (Lazarus, 1991)، ارزیابی شناختی^۱ مهم‌ترین مولفه تنظیم هیجان است. ارزیابی مذکور ارتباط معنی‌داری با چگونگی ادراک موقعیت دارد و اگر بپذیریم که ذهن‌آگاهی فراهم‌آورنده نوع خاصی از ادراک موقعیت است، بررسی نقش آن در تنظیم هیجان منطقی می‌نماید. در حالت ذهن‌آگاهانه فرد شفقت‌ورزانه، با ملایمت، بدون ممانعت، بدون اجتناب یا کنترل تجارب به محرک‌ها پاسخ می‌دهد و از این جهت فاصله‌ای روان‌شناختی میان مشاهده خود و هیجان‌های خود به وجود می‌آورد و قادر به تنظیم هیجان‌های خود می‌شود؛ تا فرد پیامدهای هیجانی خود را به حداقل برساند (Grecucci et al., 2015). پژوهشگران ذهن‌آگاهی را تمرین فراشناختی معرفی می‌کنند که طی این تمرین فرد از نحوه پردازش اطلاعات خود در لحظه حاضر آگاه می‌شود و این آگاهی به او کمک می‌کند تا اطلاعات و فرایند پردازش اطلاعات خود را تنظیم کند و در واقع فرد عامل کنترل و تنظیم فرایندهای شناختی خود و کاهش یا افزایش آن است؛ بدین شکل او می‌تواند با انعطاف‌پذیری بیشتری به موقعیت‌های پیش‌آمده پاسخ دهد (Kudesia, 2019) و به‌جای واکنش

¹. cognitive appraisal

غیرارادی به هیجان‌ها و رویدادهای برانگیزاننده آن‌ها آگاهانه واکنش نشان دهد و به شیوه‌ای کارآمدتر با زندگی خود مواجه شود (Segal et al., 2010).

دوره جوانی که مصادف است با زمان ورود به دانشگاه، دوره‌ای است که مهم‌ترین تصمیمات زندگی افراد مانند انتخاب رشته، شغل، محل سکونت، محل تحصیل و مانند آن در این دوره اتخاذ می‌شود که می‌تواند ابعاد مختلف زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و مسیر پیش روی زندگی فرد را مشخص کند. همچنین یکی از پدیده‌های شایع و طبیعی در نظام آموزشی هر کشور که تغییر رشته است (Porter & Umbach, 2006) نیز در این دوره اتفاق می‌افتد.

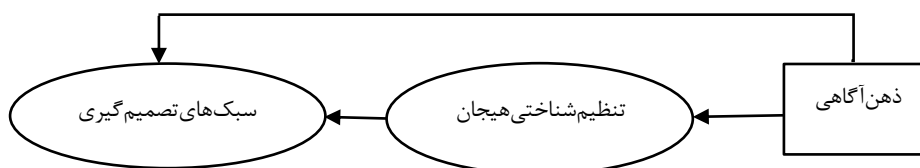
جوانان و نوجوانان با تصمیم‌هایی که می‌توانند پیامدهای مهمی برای آن‌ها به همراه داشته باشند، مواجه هستند (Baiooco et al., 2009; Wolff, 2012); ضمن اینکه در سنینی که سر می‌برند که تصمیم‌گیری‌های آنان بیشتر تکانشی، آنی و با ریسک بسیار همراه است (Jekel et al., 2012). ناتوانی در مقابله موثر با هیجان‌ها و مدیریت آن‌ها، در شروع بسیاری از ناهنجاری‌ها و مشکلات از جمله اضطراب امتحان، مشکلات تحصیلی، ترک تحصیل، داشتن عملکرد ناموفق در تعاملات اجتماعی، پرخاشگری و خشونت، مصرف مواد، احساس شرمندگی و گناه نقش دارد (Parker et al., 2007). در چنین وضعیتی ارائه آموزش مهارت‌هایی همچون تنظیم هیجانی و مهارت‌های فراشناختی چون ذهن‌آگاهی یک مداخله موثر به حساب می‌آید که به آنان بینش عمیق‌تری برای رویارویی با شرایط مختلف و دشوار زندگی می‌دهد (Cubukcu, 2009; Joseph, 2006).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های فراشناختی چون ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان می‌تواند علاوه بر محیط‌های آموزشی و کلاس درس، در زندگی روزمره دانش‌آموزان به کار روند (Perfect & Schwartz, 2002; Sart, 2014). Lee et al. (2009) نیز عنوان نمودند که آموزش مهارت‌های فراشناختی بر تصمیم‌گیری در مسائل روزمره اثرگذار است.

از آنجایی که رشته تحصیلی افراد بر تعیین شغل آن‌ها در آینده نیز مؤثر است یکی از دغدغه‌های مهم دوران جوانی است. آمار بالای گزارش تغییر رشته که زمینه‌ساز شغل فرد در آینده است نشان از اهمیت تصمیم‌گیری سنجیده و انتخاب‌های مناسب فرد در این دوره دارد. چراکه انتخاب رشته نادرست، هزینه‌های مالی و زمانی زیادی را بر دولت‌ها و افراد تحمیل می‌کند. تصمیم برای تغییر رشته و یا انتخاب آن ممکن است از یک سبک تصمیم‌گیری شهودی یا عقلانی در فرد نشئت گرفته باشد؛ نکته حائز اهمیت این است که متناسب با هریک از این سبک‌ها نتایج متفاوتی برای فرد تصمیم گیرنده حاصل می‌شود. انتخاب‌های دیگری همچون ازدواج و طلاق نیز از تصمیمات مهمی هستند

که ممکن است در سنین جوانی اتخاذ شوند؛ پژوهشی نیز با مطالعه در داده‌های ثبت احوال، روند طلاق را در پنج شهر بزرگ، تهران، اصفهان، شیراز، مشهد و تبریز در طی ۱۰ سال بررسی کرد؛ نتایج نشان داد به‌طور میانگین طلاق در هر پنج شهر پرجمعیت کشور، در طی این ۱۰ سال افزایش داشته است (Hezarjaribi et al., 2017). ضمن این‌که یافته‌های پژوهش دیگری حاکی از این است تصمیم‌گیری مجدد می‌تواند انتخاب‌های دیگری را در روابط زوج‌ها باعث شود (Bader & Pearson, 2011).

با توجه به آنچه گفته شد هزینه‌های تصمیم‌گیری ناکارآمد و یا غلط افراد می‌تواند بسیار گزاف باشد. بنابراین عملکرد فرد در تکلیف تصمیم‌گیری و روند تصمیم‌گیری در این برهه از زمان حائز اهمیت زیادی است؛ بنابراین طرح مدل‌های علی در زمینه پیشایندهای سبک‌های تصمیم‌گیری از اهمیت خاصی برخوردار است. عمده پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه پیشایندهای سبک‌های تصمیم‌گیری در قالب بررسی همبسته‌های این متغیر بوده‌اند و کمتر پژوهشی به بررسی هم‌زمان ابعاد هیجانی و فراشناختی در یک مدل پرداخته است؛ بنابراین یافته‌های این پژوهش می‌تواند، موجبات گسترش مدل‌های پژوهشی در این زمینه را فراهم نماید. به‌ویژه اینکه، بررسی پیشینه پژوهشی حکایت از آن دارد که نقش ذهن آگاهی در این خصوص کمتر مورد توجه قرار گرفته است. ضمن اینکه دو متغیر پیش‌بین در مدل پژوهش از جمله متغیرهایی هستند که قابلیت آموزش دارند و چنانچه یافته‌های پژوهش بتوانند پروفایل پیش‌بینی انواع سبک‌های تصمیم‌گیری را نمایان سازند، بستر مناسبی برای بهره‌گیری برنامه‌ریزان آموزشی فراهم خواهند نمود تا مداخلات مشاوره‌ای و آموزش‌های لازم برای ارتقای سبک‌های تصمیم‌گیری برای دانشجویان را طراحی نمایند. چرا که ارائه آموزش‌های لازم جهت تربیت افرادی با قدرت تصمیم‌گیری مناسب و رشد و گسترش فرایندهای شناختی مهمی چون تصمیم‌گیری، آن هم در زمان‌های حساسی مانند ایام تحصیل می‌تواند هدف هر نظام پرورشی باشد که از اهمیت بسزایی برخوردار است. مدل پیشنهادی پژوهش حاضر از روابط بین متغیرها در شکل ۱ قابل مشاهده است.



شکل ۱. مدل پیشنهادی از روابط بین متغیرهای پژوهش

- با توجه به هدف و مدل ارائه شده در شکل ۱ فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:
- ۱- ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده مستقیم انواع سبک‌های تصمیم‌گیری است.
 - ۲- ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده مستقیم انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است.
 - ۳- راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ذهن‌آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری نقش واسطه‌ای ایفا می‌کنند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در آن روابط میان متغیرهای پژوهش در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شده است.

جامعه آماری پژوهش، متشکل از دانشجویانی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در دانشگاه شیراز مشغول به تحصیل بودند. به منظور انتخاب تعداد شرکت‌کنندگان پژوهش، از ملاک Kline (2016) استفاده شد؛ با در نظر گرفتن ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای مدل، تعداد ۳۰۲ (۲۳۰ زن، ۷۲ مرد) دانشجویان به دلیل شرایط پاندمی کرونا و عدم حضور دانشجویان در دانشگاه با استفاده از روش در دسترس انتخاب شدند. رشته‌های تحصیلی شرکت‌کنندگان شامل علوم تربیتی (۱۱۰ نفر، ۳۶/۴٪)، علوم انسانی (۶۱ نفر، ۲۰/۲٪)، هنر و معماری (۱۷ نفر، ۵/۶٪)، علوم پایه (۲۹ نفر، ۹/۶٪)، مهندسی (۵۴ نفر، ۱۷/۹٪)، حقوق و علوم سیاسی (۱۸ نفر، ۶٪)، کشاورزی (۱۳ نفر، ۴/۳٪) بود. لازم به ذکر است که به دلیل آموزش مجازی، ابزارهای پژوهش به صورت الکترونیکی در بستر نرم‌افزار Google Forms تهیه و از طریق شبکه‌های اجتماعی تلگرام و واتساپ در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شدند.

در ابتدای پرسش‌نامه‌ها توضیحاتی در خصوص محرمانه بودن اطلاعات و اهمیت رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ارائه شده بود. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی^۱ مقیاس خودسنجی ۳۹ گویه‌ای است که Baer et al. (2006) آن را ساخته‌اند. این پرسش‌نامه با بهره‌گیری از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. در تحلیل عاملی اکتشافی که توسط Baer et al. (2006) انجام گرفت؛ نتایج نشان داد ۴ عامل از ۵ عامل‌های شناخته شده

^۱. The Five Factor Mindfulness Questionnaire

در مقیاس ذهن آگاهی کتتاکی قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل گویه‌هایی از پرسش‌نامه ذهن آگاهی فریبرگ و پرسش‌نامه پنج عاملی ذهن آگاهی بود که با عنوان حالت غیرواکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل‌های به دست آمده این چنین نام‌گذاری شدند: مشاهده (۸ گویه)، عمل توأم با هوشیاری (۸ گویه)، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی (۸ گویه)، توصیف (۸ گویه) و غیرواکنشی بودن (۷ گویه). براساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در بازه‌ای از ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها نیز در حد متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی از ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (Neuser, 2010). پژوهش دیگری ضمن تأیید مدل تحلیل عاملی این پرسش‌نامه، ضریب همسانی درونی زیرمقیاس‌ها را بین ۰/۶۱ برای مشاهده و ۰/۹۰ برای توصیف و ضریب بازآزمایی را از ۰/۶۱ برای عمل توأم با هوشیاری تا ۰/۸۴ برای توصیف و غیرقضاوتی بودن گزارش کردند (Veehof et al., 2011). در پژوهشی در ایران نیز ضریب همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۳ برای غیرواکنشی بودن تا ۰/۸۷ برای عمل توأم با هوشیاری و ضریب بازآزمایی برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۹ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ گزارش شده است (Tamannaefar et al., 2016). در پژوهش حاضر، جهت بررسی روایی، روش تحلیل عاملی تأییدی مورد استفاده قرار گرفت که مدل پنج عاملی پس از اصلاح به برازش رسید. شاخص‌های نیکویی برازش مدل ($X^2/df = 1/59$ ، $CFI = 0/92$ ، $GFI = 0/86$ ، $AGFI = 0/83$ ، $JFI = 0/92$ ، $IFI = 0/94$ ، $RMSEA = 0/096$)، نشان دادند که میان مدل پیشنهادی و داده‌های تجربی تناسب خوبی برقرار است و مدل مورد تأیید قرار گرفت. جهت تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرائب حاصل برای زیرمقیاس مشاهده ۰/۸۱، زیرمقیاس توصیف ۰/۸۵، زیرمقیاس عمل با آگاهی ۰/۸۸، زیرمقیاس غیرقضاوتی بودن ۰/۸۷، زیرمقیاس غیرواکنشی بودن ۰/۷۳ و کل مقیاس ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان: پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۱ که توسط

Garnefsky and Kraij (2006) طراحی شده، به اندازه‌گیری نه راهبرد انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان می‌پردازد؛ فرم کوتاه این ابزار شامل ۱۸ گویه و فرم بلند ۳۶ گویه دارد که پاسخ به هر گویه بر طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هیچوقت) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. راهبردهای انطباقی شامل تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و راهبردهای

^۱ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

غیرانطباقی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیزپنداری است (Garnefsky & Kraij, 2006). در سنجش پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ مقدار ضریب برای راهبردهای انطباقی ۰/۸۳، برای راهبردهای غیرانطباقی ۰/۸۱ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۳ گزارش شده است (Khatibi, 2020). در پژوهش Khatibi and Yousefi (2020) روایی از طریق همبستگی بین نمرات خرده‌مقیاس‌ها با نمره کل راهبردهای مربوط به آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در مجموع همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها کمتر از همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها با نمره کل بود که بیانگر روایی سازه مذکور است. در پژوهش حاضر جهت بررسی روایی پرسش‌نامه، تحلیل عاملی تأییدی با روش بیشینه درست‌نمایی به کار برده شد. مدل دو عاملی به برازش رسید و گویه ۵ از زیرمقیاس راهبردهای انطباقی به دلیل بار عاملی پایین‌تر از ۰/۳ از مدل حذف شد. سرانجام تعداد گویه‌ها به ۱۷ مورد تقلیل یافت و تحلیل عاملی مجدداً روی آن اجرا شد. شاخص‌های برازش (۱/۸۵) $X^2/df = ۰/۹۶$ ، $CFI = ۰/۹۶$ ، $GFI = ۰/۹۲$ ، $AGFI = ۰/۸۹$ ، $IFI = ۰/۹۶$ ، $RMSEA = ۰/۰۵$ ، $RMSEA = ۰/۰۳۱$ = PCLOSE نشان دادند که میان مدل پیشنهادی و داده‌های مشاهده‌شده تناسب بسیار خوبی برقرار است و مدل مورد تأیید قرار گرفت. جهت تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرائب حاصل برای زیرمقیاس راهبردهای انطباقی ۰/۸۵ و زیرمقیاس غیرانطباقی ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه سبک‌های تصمیم‌گیری: پرسش‌نامه سبک‌های تصمیم‌گیری^۱ را Scott and Bruce (1995) طراحی کرده‌اند. این ابزار دارای پنج سبک عمومی تصمیم‌گیری شامل سبک عقلانی (۵ گویه)، شهودی (۵ گویه)، وابسته (۵ گویه)، اجتنابی (۵ گویه) و آنی (۵ گویه) است. پاسخ‌دهندگان به یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً درست (۵) تا کاملاً نادرست (۱) پاسخ می‌دهند. در سنجش روایی این پرسش‌نامه از روش تحلیل عاملی استفاده شده است (Scott & Bruce, 1995; Thunholm, 2004). در تعیین پایایی این پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که ضرائب حاصل برای سبک عقلانی ۰/۷۰، سبک شهودی ۰/۷۶، سبک وابسته ۰/۸۴، سبک اجتنابی ۰/۸۱ و سبک آنی ۰/۷۸ گزارش شده است (Gambetti & Giusberti, 2019). در ایران نیز، در پژوهشی مقدار ضریب پایایی پرسش‌نامه را از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۵ به دست آوردند (Zare & Aerabe Sheibani, 2012). همچنین به منظور تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضرائب برای سبک‌های تصمیم‌گیری عقلانی ۰/۶۵، اجتنابی ۰/۷۲، آنی ۰/۷۰، وابسته ۰/۶۶ و شهودی ۰/۶۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر جهت بررسی روایی پرسش‌نامه، تحلیل عاملی

^۱. Decision-Making Styles Questionnaire

تأییدی با روش بیشینه درست‌نمایی به کار برده شد. مدل پنج‌عاملی به برازش رسید و گویه ۱ از زیرمقیاس سبک شهودی و گویه‌های ۲ و ۱۰ از زیرمقیاس سبک وابسته به دلیل بار عاملی پایین‌تر از ۰/۳ از مدل حذف شدند. سرانجام تعداد گویه‌ها به ۲۲ مورد تقلیل یافت و تحلیل عاملی مجدداً روی آن‌ها اجرا شد. شاخص‌های برازش ($\chi^2/df = 2/01$ ، $CFI = 0/94$ ، $GFI = 0/91$ ، $AGFI = 0/86$ ، $PCLOSE = 0/07$ ، $RMSEA = 0/05$ ، $IFI = 0/94$) نشان دادند که میان مدل پیشنهادی و داده‌های مشاهده‌شده تناسب بسیار خوبی برقرار است و مدل مورد تأیید قرار گرفت. جهت تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرائب حاصل برای سبک‌های تصمیم‌گیری عقلانی ۰/۷۳، شهودی ۰/۷۲، وابسته ۰/۷۶، اجتنابی ۰/۸۷ و آنی ۰/۷۷ بود.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در پژوهش حاضر، جهت بررسی شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و نیز ماتریس همبستگی، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و جهت آزمون مدل و فرضیه‌های پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

پیش از آزمون مدل پژوهش و بررسی فرضیه‌ها، به بررسی شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار و ضرائب همبستگی پیرسون میان این متغیرها پرداخته شد. جدول ۱ نشان‌دهنده مقادیر میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی مرتبه صفر میان متغیرهای پژوهش است.

پیش از آزمون مدل، ابتدا داده‌های پرت حذف شد و مفروضه‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری از جمله مفروضه نرمال بودن، خطی بودن و نبود هم‌خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه نرمال بودن با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای مشاهده‌شده بررسی شد. نتایج نشان داد قدر مطلق ضریب کجی و ضریب کشیدگی برای متغیرهای پژوهش به ترتیب کمتر از ۳ و کمتر از ۷ بود؛ بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است (Byrne, 2001). ارزیابی هم‌خطی چندگانه متغیرهای مستقل و میانجی و کسب مقادیر بالاتر از ۰/۴۰ برای شاخص تحمل و مقادیر زیر ۲ برای عامل تورم واریانس (Azhdari & Yousefi, 2022) نشان داد که این متغیرها برای ورود به تحلیل مطلوبیت لازم را دارا هستند (مقدار شاخص تحمل بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۲ و مقدار عامل تورم واریانس بین ۱/۳۵ تا ۱/۷۹ بود).

مدل پیشنهادی پژوهش به وسیله روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی و پس از اصلاح مدل

و اعمال برخی اصلاحات پیشنهادی نرم‌افزار AMOS همچون محاسبه کواریانس بین خطاهای متغیرهای مشاهده‌پذیر، مدل نهایی پژوهش به دست آمد. در این راستا، شاخص‌های برازش مدل نیز محاسبه شد که شاخص‌های به دست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل بودند ($\chi^2/df = ۱/۸۶$ ، $GFI = ۰/۸۳$ ، $AGFI = ۰/۸۳$ ، $JFI = ۰/۹۳$ ، $CFI = ۰/۹۳$ ، $TLI = ۰/۸۹$ ، $RMSEA = ۰/۰۵$ ، $PCLOSE = ۰/۱۹$). یافته‌ها در مورد فرضیه اول نشان دادند که ذهن‌آگاهی، سبک‌های تصمیم‌گیری وابسته ($\beta = -۰/۲۴$ ، $p = ۰/۰۰۱$)، اجتنابی ($\beta = -۰/۳۹$ ، $p = ۰/۰۰۱$) و آنی ($\beta = -۰/۳۵$ ، $p = ۰/۰۰۱$) را به‌طور منفی و معنی‌دار و سبک تصمیم‌گیری عقلانی ($\beta = ۰/۲۵$ ، $p = ۰/۰۰۱$) را به‌شکل مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی می‌کند. اما ذهن‌آگاهی نتوانست سبک شهودی را به‌صورت معنی‌دار پیش‌بینی نماید ($\beta = ۰/۱۰$ ، $p = ۰/۱۲$).

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش (n=۳۰۲)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	میانگین	انحراف معیار
۱. مشاهده	۱												۲۶/۳۲	۵/۴۰
۲. توصیف	۰/۳۱**	۱											۲۷/۳۵	۵/۳۱
۳. عمل با آگاهی	۰/۱۱*	۰/۳۴**	۱										۲۸/۹۹	۵/۵۱
۴. غیر قضاوتی	-۰/۱۰	۰/۲۸**	۰/۶۱**	۱									۲۵/۲۰	۵/۸۰
۵. غیر واکنشی	۰/۳۵**	۰/۲۵**	-۰/۰۳	۰/۰۰۸	۱								۱۹/۱۲	۳/۹۹
۶. راهبرد انطباقی	۰/۲۲**	۰/۲۲**	۰/۲۲**	۰/۱۳*	۰/۲۵**	۱							۳۴/۲۴	۷/۰۰
۷. غیر انطباقی	۰/۶۶**	۰/۶۱**	۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۱						۲۲/۷۰	۳/۵۵
۸. عقلانی	۰/۳۸**	۰/۳۲**	۰/۱۶**	۰/۰۰۲	۰/۳۹**	۰/۲۱**	۰/۲۶**	۱					۱۸/۱۰	۳/۲۵
۹. شهودی	۰/۲۲**	۰/۱۶**	-۰/۱۱*	-۰/۱۵**	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۲۶**	۰/۲۶**	۱				۱۳/۵۹	۲/۸۱
۱۰. وابسته	-۰/۱۱*	-۰/۳۲**	-۰/۳۷**	-۰/۳۲**	-۰/۰۹	-۰/۳۰**	-۰/۲۹**	-۰/۱۱*	۰/۰۶	۱			۸/۰۰	۲/۶۶
۱۱. اجتنابی	-۰/۱۳*	-۰/۴۵**	-۰/۴۳**	-۰/۳۶**	-۰/۱۱*	-۰/۲۸**	-۰/۳۴**	-۰/۲۴**	۰/۰۸	۰/۶۷**	۱		۱۲/۴۳	۴/۶۶
۱۲. سبک آنی	-۰/۰۲	-۰/۲۳**	-۰/۴۲**	-۰/۲۸**	-۰/۰۰۵	-۰/۲۰**	-۰/۲۲**	-۰/۱۷**	۰/۳۳**	۰/۳۷**	۰/۲۶**	۱	۱۳/۲۴	۳/۷۷

*p < ۰/۰۵ **p < ۰/۰۱

در مورد فرضیه دوم نتایج نشان داد ذهن آگاهی راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان ($\beta = ۰/۲۳, p = ۰/۰۰۱$) را به طور مثبت و معنی دار و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان ($\beta = -۰/۵۴, p = ۰/۰۰۱$) را به طور منفی و معنی دار پیش‌بینی می‌کند.

نتایج ارائه شده در جدول ۲، نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در رابطه بین ذهن آگاهی و سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری نشان می‌دهد. این جدول مسیرهایی که متغیر برون‌زاد (ذهن آگاهی) از طریق متغیر واسطه‌ای (راهبردهای تنظیم شناختی هیجان) بر متغیر درون‌زاد (سبک‌های تصمیم‌گیری) دارای تأثیر غیرمستقیم معنی‌داری است را نشان می‌دهد. براساس یافته‌هایی که در جدول ۲ درج شده است، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین ذهن آگاهی و سبک‌های تصمیم‌گیری با هر چهار سبک تصمیم‌گیری، نقش واسطه‌گری معنی داری را ایفا می‌کند. بدین ترتیب که سهم واسطه‌گری این متغیر در رابطه ذهن آگاهی و سبک عقلانی ($\beta = ۰/۱۵, p = ۰/۰۰۸$) و در رابطه ذهن آگاهی و سبک وابسته ($\beta = -۰/۲۱, p = ۰/۰۰۱$) است. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بین ذهن آگاهی با سبک‌های اجتنابی و آنی تصمیم‌گیری نیز نقش واسطه‌گری معنی‌داری را ایفا می‌کند. بدین ترتیب که سهم واسطه‌گری این متغیر در رابطه ذهن آگاهی و سبک اجتنابی ($\beta = -۰/۱۸, p = ۰/۰۰۴$) و در رابطه ذهن آگاهی و سبک آنی ($\beta = -۰/۲۱, p = ۰/۰۰۳$) است.

جدول ۲. ضرایب مسیره‌های غیرمستقیم مدل با استفاده از روش بوت‌استرپ

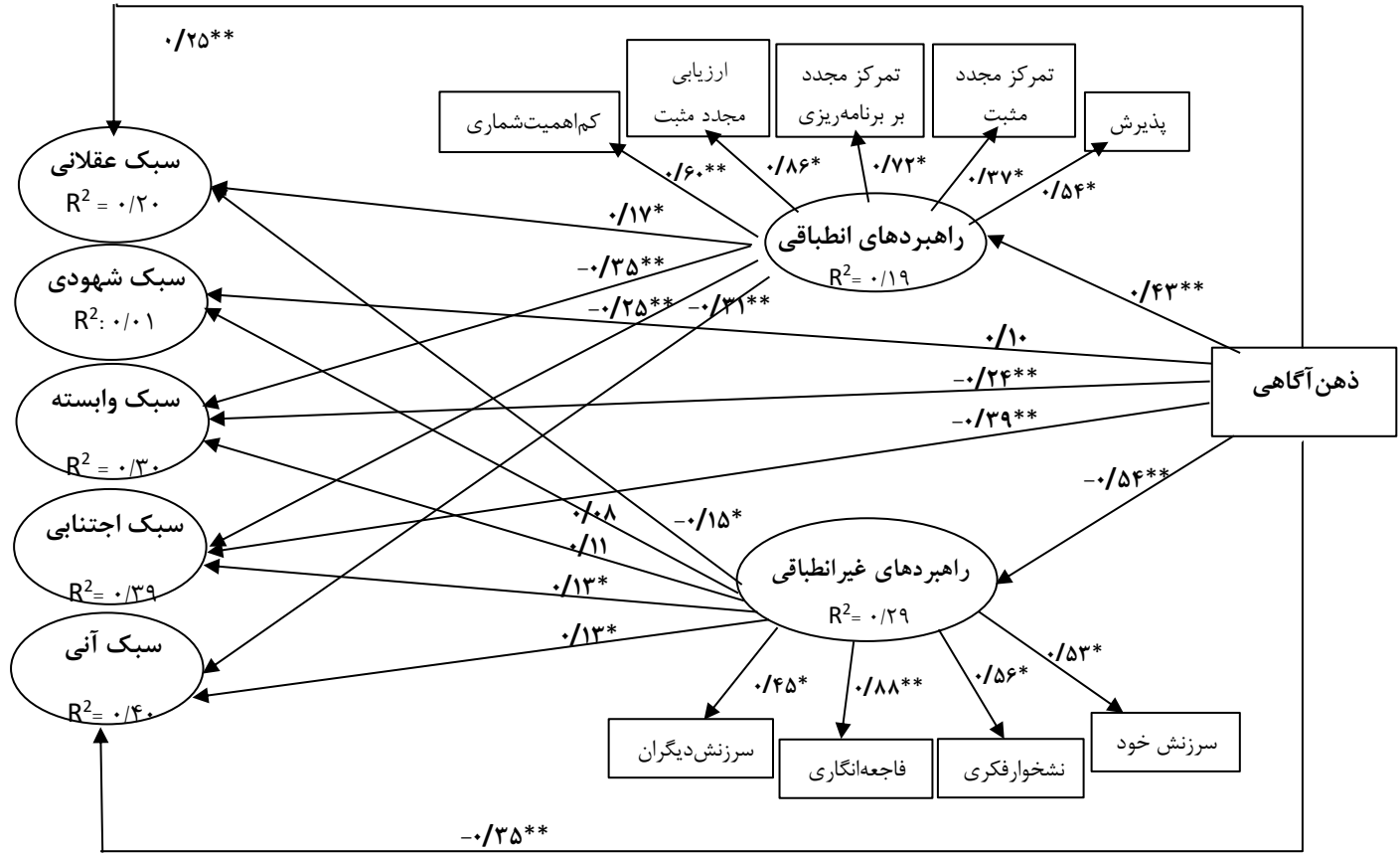
مسیره‌های غیرمستقیم	ضریب مسیر	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
ذهن آگاهی - تنظیم شناختی هیجان - سبک عقلانی	۰/۱۵	۰/۰۵	۰/۲۷	۰/۰۰۸
ذهن آگاهی - تنظیم شناختی هیجان - سبک شهودی	-۰/۰۴	-۰/۱۳	۰/۰۴	۰/۴۲
ذهن آگاهی - تنظیم شناختی هیجان - وابسته	-۰/۲۱	-۰/۳۶	-۰/۰۸	۰/۰۱
ذهن آگاهی - تنظیم شناختی هیجان - اجتنابی	-۰/۱۸	-۰/۳۱	-۰/۰۷	۰/۰۰۴
ذهن آگاهی - تنظیم شناختی هیجان - آنی	-۰/۲۱	-۰/۳۲	-۰/۱۱	۰/۰۰۳

با توجه به نتایجی که از تحلیل رابطه بین متغیرها حاصل شد، می‌توان گفت که متغیرهای

ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم مثبت و منفی معنی‌داری بر سبک‌های تصمیم‌گیری دارند. بررسی اثرات غیرمستقیم نیز نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارای سهم واسطه‌گری معنی‌داری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و سبک‌های تصمیم‌گیری است. در جدول ۳ ضرایب اثر کل، مستقیم، غیرمستقیم و سطوح معنی‌داری متغیرهای مدل پژوهش گزارش شده است. مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ آورده شده است.

جدول ۳. ضرایب اثر کل، مستقیم و غیرمستقیم و سطوح متغیرهای مدل پژوهش

متغیر ملاک			عقلانی			شهودی			وابسته			اجتنابی			آنی		
متغیرهای پیش‌بین	اثر کل	مستقیم	غیر مستقیم	p	اثر کل	مستقیم	غیر مستقیم	p	اثر کل	مستقیم	غیر مستقیم	p	اثر کل	مستقیم	غیر مستقیم	p	
ذهن‌آگاهی	۰/۴۰	۰/۲۵	۰/۱۵	۰/۰۰۸	۰/۰۶	۰/۱۰	-۰/۰۴	۰/۴۲	-۰/۴۵	-۰/۲۴	-۰/۲۱	۰/۰۱	-۰/۵۷	-۰/۳۹	-۰/۱۸	۰/۰۰۴	
راهبردهای انطباقی	۰/۱۷	۰/۱۷	-	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۵	-	۰/۴۶	-۰/۳۵	-۰/۳۵	-	۰/۰۰۱	-۰/۲۵	-۰/۲۵	-	۰/۰۰۱	
راهبردهای غیرانطباقی	-۰/۱۵	-۰/۱۵	-	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۰۸	-	۰/۳۱	۰/۱۱	۰/۱۱	-	۰/۱۶	۰/۱۳	۰/۱۳	-	۰/۰۴	



**p < 0.01 *p < 0.05

شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

طبق مدل نهایی پژوهش، ۲۰ درصد واریانس سبک تصمیم‌گیری عقلانی، ۳۰ درصد واریانس سبک وابسته، ۳۹ درصد واریانس سبک اجتنابی و ۴۰ درصد واریانس سبک تصمیم‌گیری آنی توسط متغیرهای ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ۱۹ درصد واریانس راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و ۲۹ درصد واریانس راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان توسط متغیر پیش‌بیند آن‌ها یعنی ذهن آگاهی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ذهن آگاهی و سبک‌های تصمیم‌گیری بود. تحلیل‌های انجام شده جهت بررسی فرضیه اول پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین ذهن آگاهی و سبک‌های تصمیم‌گیری، حاکی از آن بود که سبک‌های تصمیم‌گیری وابسته، اجتنابی و آنی توسط ذهن آگاهی به صورت منفی و معنی‌دار پیش‌بینی می‌شوند. در پژوهش‌های Alfonso et al. (2011)، Shapiro et al. (2012)، Galles et al. (2019) و Amini et al. (2020)، نیز نتایج مشابه‌ای گزارش شده است. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد رابطه ذهن آگاهی با سبک عقلانی مثبت و معنی‌دار بود. ضمن اینکه رابطه ذهن آگاهی با سبک شهودی معنی‌دار نبود. در سبک عقلانی، تصمیم‌گیرنده تمام اطلاعات محیطی را دقیق جمع‌آوری کرده و آن‌ها را به‌طور منظمی پردازش می‌کند و سمت‌وسو می‌دهد. بنابراین فردی با این سبک تصمیم‌گیری باید به‌شکلی دقیق متوجه محیط، تغییرات و محرک‌ها باشد (Thunholm, 2004). این‌گونه به نظر می‌رسد که ویژگی فردی ذهن آگاهی لازمه تصمیم‌گیری به سبک منطقی است؛ چرا که فرد را قادر به دیدن همه ابعاد یک تصمیم بدون نادیده گرفتن بخش‌هایی از تجربه خویش خواهد کرد. از طرفی ذهن آگاهی به‌عنوان مدلی از پردازش اطلاعات توصیف می‌شود که افراد با این ویژگی توانایی زیادی برای مواجهه، دریافت و پردازش دامنه گسترده‌ای از هیجانات، تفکرات و تجربیات را دارا هستند. بنابراین این ویژگی سهولت تصمیم‌گیری به‌شکل منطقی را فراهم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرد ذهن آگاه با بهره‌مندی از تأثیرات متعدد ذهن آگاهی مانند کاستن از تعصبات، اصلاح و یا کنترل آن‌ها می‌تواند بر پیامدهای تصمیم‌گیری جهت کمک به تصمیم‌گیری عقلانی‌تر تأثیر بگذارد (Raglan & Schulkin, 2014). پس منطقی به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی به‌شکلی مثبت سبک عقلانی را پیش‌بینی کرد.

ذهن آگاهی به‌عنوان رویکردی برای تشخیص آنچه ارزشمند، معنادار و مهم است شناخته شده (Shapiro et al., 2007, as cited in Galles, 2013) و این درحالی است که غالباً ارزش‌ها مشروط به خانواده، جامعه و فرهنگ هستند و اکثر مواقع فرد نمی‌داند ارزش‌ها متعلق به کدام یک است و شاید بتوان گفت این همان موقعیتی است که ممکن است ارزش‌های دیگران، تصمیمات فرد را تعیین

کنند. در سبک تصمیم‌گیری وابسته فرد به دیگران، مرجعیت آن‌ها و ارزش‌هایی که توسط آن‌ها مطرح می‌شود وابسته است. درحالی که ذهن آگاهی داشتن یک نگرش باز و آزادانه است (Creswell, 2017). بودن در لحظه اکنون و با نگرشی گشوده، فرد ذهن آگاه را از وابستگی‌ها، فیلتر نگاه دیگران و ارزش‌هایی که توسط آن‌ها ارائه می‌شود رها می‌کند. بنابراین پیش‌بینی منفی تصمیم‌گیری وابسته توسط ذهن آگاهی منطقی به نظر می‌رسد. به‌شکلی که هرچه ذهن آگاهی در فرد بیشتر می‌شود، اتکای کامل او در عمل تصمیم‌گیری به دیگران کمتر می‌شود.

در سبک دیگر تصمیم‌گیری یعنی سبک اجتنابی، فرد تا جایی که ممکن است اتخاذ تصمیم را به تعویق می‌اندازد و از گرفتن تصمیم اجتناب می‌ورزد. به‌شکلی که فرد از واکنش نسبت به مسئله رخ داده طفره می‌رود (Parker et al., 2007). در صورتی که از ارکان اصلی ذهن آگاهی پذیرفتن تجربه شخصی است (Creswell, 2017) که پذیرش آگاهانه تجاربی که منطبق بر واقعیت هستند را به دنبال دارد. ضمن اینکه توجه و تمرکزی که در ذهن آگاهی به آن پرداخته می‌شود موجب می‌گردد فرد در موقعیت قرار گیرد و به‌لحاظ شناختی به‌طور کامل درگیر مسئله موجود شود. در واقع پذیرش و همین‌طور توجه در ذهن آگاهی از ابعادی هستند که با فرار و اجتناب از تصمیم‌گیری هم‌خوانی ندارند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که هرچه فرد ذهن آگاهی بیشتری دارد کمتر از سبک اجتنابی استفاده می‌کند.

فرد با سبک تصمیم‌گیری آنی نیز به‌سرعت و بدون تعلل اقدام به تصمیم‌گیری می‌کند (Scott & Bruce, 1995). در تبیین رابطه منفی بین ذهن آگاهی و سبک تصمیم‌گیری آنی می‌توان بیان کرد که از دیگر مؤلفه‌های اصلی ذهن آگاهی، غیرواکنشی بودن به تجربه درونی است (Pepping et al., 2013)، در نتیجه پیش‌بینی منفی سبک تصمیم‌گیری آنی توسط ذهن آگاهی نیز قابل انتظار بود؛ چرا که ذهن آگاهی در واقع مانعی برای عملکرد تصمیم‌گیری آنی و سریع در فرد می‌شود.

تحلیل‌های انجام شده جهت بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، حاکی از معنی‌داری اثر مستقیم ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است. این یافته با پژوهش‌های (Brown and Ryan, 2003)، (Baer et al., 2006)، (Desbordes et al., 2015)، (Farb et al., 2012)، (Kaunhoven and Dorjee, 2017)، (Bishop, 2004)، (Gilbert et al., 2017)، (Huang et al., 2019) از این لحاظ که هرچه ذهن آگاهی بالاتر باشد استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان بیشتر است هم‌سو بود. در تبیین این یافته همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد باید اشاره کرد ارزیابی شناختی مهم‌ترین مؤلفه تنظیم هیجان است (Lazarus, 1991). ارزیابی مذکور رابطه معنی‌داری با چگونگی ادراک موقعیت دارد و اگر بپذیریم که ذهن آگاهی فراهم‌آورنده نوع خاصی از ادراک موقعیت است، نقش آن در تنظیم هیجان منطقی است. بنابراین می‌توان در تبیین ارتباط بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به نقش افزایش توجه به هر

دو محرک‌های درونی (یا بدنی) و بیرونی توسط ذهن‌آگاهی اشاره کرد؛ به‌شکلی که فرد را در موضعی مشاهده‌گرانه و انطباقی نسبت به تجارب درونی خود قرار می‌دهد. فرد با حالت شفقت‌ورزانه، با ملایمت، بدون ممانعت، بدون اجتناب یا کنترل تجارب به محرک‌ها پاسخ می‌دهد و بدین‌شکل فاصله‌ای روان‌شناختی میان مشاهده‌خود و هیجان‌های خود به وجود می‌آورد و قادر به تنظیم هیجان‌های خود می‌شود تا پیامدهای هیجانی را به حداقل برساند (Grecucci et al., 2015). پژوهشگران ذهن‌آگاهی را تمرین فراشناختی معرفی می‌کنند که طی این تمرین فرد از نحوه پردازش اطلاعات خود در لحظه حاضر آگاه می‌شود و این آگاهی به او کمک می‌کند تا اطلاعات و فرایندهای پردازش اطلاعات خود را تنظیم کند و در واقع خود عامل کنترل و تنظیم فرایندهای شناختی و کاهش یا افزایش آن است؛ در نتیجه او می‌تواند با انعطاف‌پذیری بیشتری به موقعیت‌های پیش‌آمده پاسخ دهد (Kudesia, 2019). در نتیجه یافته پژوهش مبنی بر پیش‌بینی راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان توسط ذهن‌آگاهی به‌صورت مثبت و معنی‌دار منطقی به نظر می‌رسد. پژوهش‌های Burzler et al. (2018) و Eberth and Sedlmeier (2012) نیز نشان دادند ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان‌ها و مقابله انطباقی مرتبط است.

یافته بعدی پژوهش مبنی بر وجود ارتباط بین ذهن‌آگاهی و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان، حاکی از آن بود که راهبردهای غیرانطباقی، توسط ذهن‌آگاهی به‌صورت منفی و معنی‌دار پیش‌بینی می‌شوند. در تبیین رابطه منفی ذهن‌آگاهی با راهبردهای غیرانطباقی می‌توان بیان کرد ارزیابی شناختی که در فرایند تنظیم هیجانی فرد ذهن‌آگاه اتفاق می‌افتد، ارزیابی مثبت و سازگارانه است. چنانچه گفته شده الگوهای رفتاری که ذهن‌آگاهی با خود به همراه می‌آورد، افکار و هیجان‌ها آشفته ساز کمتری دارند (McCracken & Thompson, 2009). همچنین مطالعات تجربی نشان داده‌اند پس از درمان ذهن‌آگاهی میزان هیجان مثبت گزارش‌شده توسط افراد افزایش یافته و در مقابل میزان هیجان منفی گزارش‌شده آن‌ها کاهش می‌یابد (Garland et al., 2015). در نتیجه منطقی به نظر می‌رسد که ذهن‌آگاهی با استفاده فرد از راهبردهای غیرانطباقی رابطه معکوس داشته باشد؛ در واقع هرچه فرد ذهن‌آگاهی بیشتری داشته باشد، به میزان کمتری از راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کند.

نتایج تحلیل‌های انجام‌شده نشان داد که پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری عقلانی به‌شکل مثبت و معنی‌دار توسط ذهن‌آگاهی با واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان صورت گرفته است. در سبک‌های تصمیم‌گیری وابسته، اجتنابی و آنی، ذهن‌آگاهی هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم این سبک‌های تصمیم‌گیری را به‌شکل منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کرده است. همچنین در سبک تصمیم‌گیری شهودی، ذهن‌آگاهی نه به‌شکل مستقیم و نه به‌شکل غیرمستقیم قادر به پیش‌بینی این نوع سبک تصمیم‌گیری نبوده است. علاوه بر این مشخص شد راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی

هیجان بین ذهن آگاهی و سبک تصمیم‌گیری عقلانی نقش واسطه‌ای مثبت و معنی‌داری ایفا می‌کنند. این راهبردها بین ذهن آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری وابسته، اجتنابی و آنی نقش واسطه منفی و معنی‌دار دارند، اما این نقش برای سبک شهودی معنی‌دار نبود. همچنین راهبردهای غیرانطباقی نقش واسطه‌گری معنی‌داری در رابطه بین ذهن آگاهی و پنج سبک تصمیم‌گیری ایفا نمی‌کنند. بر مبنای این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی اگر بتواند استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان را افزایش دهد، تصمیم‌گیری عقلانی را افزایش می‌دهد. همچنین ذهن آگاهی اگر بتواند استفاده از راهبردهای انطباقی را افزایش دهد، تصمیم‌گیری وابسته، اجتنابی و آنی را کاهش می‌دهد. در واقع تنظیم هیجان واسطه‌ای است که اثرات متقابل شناخت و هیجان را در برمی‌گیرد (Gross, 2015). همان‌طور که در پژوهش Khatibi and Yousefi (2020) نتایج نشان داد راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان توانستند در رابطه میان ذهن آگاهی و رفتار جامعه‌پسند نقش واسطه‌گری معنی‌داری داشته باشند، اما راهبردهای غیرانطباقی واسطه معنی‌داری نبودند؛ نتایج این پژوهش نیز نشان داد افزایش ذهن آگاهی منجر به استفاده بیشتر از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان می‌شود. در سبک تصمیم‌گیری عقلانی تصمیم‌گیرنده به شناسایی تمام راهکارهای ممکن می‌پردازد، نتایج هر راه‌حل را بررسی می‌کند و پس از ارزیابی جنبه‌های مختلف اقدام به انتخاب بهترین راه‌حل ممکن می‌کند (Singh & Greenhaus, 2004). درخصوص نقش واسطه‌گری راهبردهای انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان در ارتباط بین ذهن آگاهی و سبک تصمیم‌گیری عقلانی می‌توان گفت، این‌گونه به نظر می‌رسد که سازوکاری نیاز است تا فرایند بررسی گزینه‌های موجود و ارزیابی آن‌ها به‌درستی طی شود. علاوه بر این پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی خود اثرات مثبتی بر سازگاری، ارزیابی عادلانه، تنظیم عملکرد اجرایی و مدیریت هیجانی در فرایند فعالیت‌های روان شناختی همچون فرایند تصمیم‌گیری دارد (Liu et al, 2018). افراد با بهره‌گیری از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های آن می‌توانند با تمرکز بیشتری به ارزیابی گزینه‌های خود بپردازند، محدودیت‌های موجود را بپذیرند و اگر نیاز به ارزیابی مجدد و بررسی گزینه‌های خود داشتند با سهولت بیشتری این کار را انجام دهند. افراد برای اتخاذ تصمیم درست به تنظیم سازگار هیجان‌ات خود نیاز دارند زیرا منجر به ارتباط موثر و کارآمد بین مراکز منطقی و هیجانی مغز می‌شود (Damasio, 1994). بنابراین بهره‌مندی از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان فرد را به سمت تصمیم‌گیری منطقی سوق می‌دهد و بر کاهش باورهای غیرمنطقی مؤثر بوده، همچنین باعث کاهش سبک تصمیم‌گیری وابسته و اجتنابی می‌شود (Rahmanian et al, 2019). نتیجه پژوهش حاضر نیز نشان داد راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌گری معنی‌داری در رابطه میان سبک عقلانی و ذهن آگاهی دارند. بنابراین با توجه به اینکه افراد دارای سبک تصمیم‌گیری منطقی جهت اتخاذ تصمیم‌گیری منطقی‌تر به این راهبردها و مؤلفه‌های آن نیاز دارند، پس می‌توان انتظار داشت

که راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، سبک تصمیم‌گیری عقلانی را در افراد به شکل مثبت پیش‌بینی کند.

راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان نیز پیش‌بینی‌کننده منفی و معنی‌دار سبک تصمیم‌گیری عقلانی بود. استفاده از راهبردهای غیرانطباقی همچون ملامت خویش و یا نشخوار فکری، افکار خودکار منفی را با خود به همراه می‌آورد و فرصت ارزیابی مجدد موقعیت‌ها را از فرد می‌گیرد. در نتیجه فرد قادر به استفاده از منابع شناختی خود و تصمیم‌گیری به شیوه منطقی نیست (Diedrich et al., 2016). نتایج پژوهشی نیز نشان داد سبک تصمیم‌گیری عقلانی با راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های آن همچون ملامت خود و ملامت دیگران رابطه منفی دارد (Abbariki et al., 2020). راهبردهای غیرانطباقی همان‌طور که از ماهیت غیرسازشی آن‌ها پیداست قادر به پیش‌بینی مثبت سبک تصمیم‌گیری عقلانی نبوده‌اند. به طوری که هرچه فرد بیشتر از راهبردهای غیرانطباقی استفاده کند کمتر از سبک تصمیم‌گیری عقلانی بهره برده است.

از مؤلفه‌های راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، ارزیابی مجدد و تمرکز مجدد هستند که براساس بازاریابی موقعیت تعریف شده‌اند. زمانی که فرد از طریق رویکرد شناختی بازاریابی، تلاش می‌کند موقعیت سازگارانه‌ای را برای خود ایجاد کند، هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد (Gross, 2015). پس منطقی به نظر می‌رسد که راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، تصمیم‌گیری وابسته را به شکل منفی پیش‌بینی نمایند. چراکه هرچه فرد کمتر از این راهبردها استفاده کرده، بیشتر دارای سبک تصمیم‌گیری وابسته بوده است.

فردی با سبک تصمیم‌گیری اجتنابی تاجایی که ممکن باشد از عمل تصمیم‌گیری اجتناب می‌ورزد و اقدام برای تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازد و از هرگونه موقعیت تصمیم‌گیری دوری می‌کند (Thunholm, 2004). در تبیین ارتباط بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان با سبک اجتنابی می‌توان گفت افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود با مشکل مواجه هستند و معمولاً تکانشی عمل می‌کنند به سبک‌های شناختی و انتخاب‌هایی که عجولانه و آنی هستند نیز تمایل بیشتری دارند و در واقع سعی دارند فشار روانی که تجربه می‌کنند را به سرعت کاهش دهند (Schreiber et al., 2012). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان با سبک تصمیم‌گیری اجتنابی رابطه‌ای منفی و معنی‌دار داشته باشند. به شکلی که هرچه فرد بیشتر از راهبردهای انطباقی استفاده کند کمتر به شکل اجتنابی تصمیم‌گیری خواهد کرد.

در تبیین ارتباط بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان با سبک اجتنابی می‌توان گفت در راهبردهای غیرانطباقی افراد به دلیل استفاده از راهبردهای ناسازگارانه‌ای چون خودسرزنش‌گری، میزان اعتماد به نفس و خودتنظیمی پایینی دارند و این مسئله باعث اجتناب فرد از تصمیم‌گیری می‌شود (Deniz et al., 2015). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی

هیجان با سبک تصمیم‌گیری اجتنابی رابطه‌ای مثبت و معنی‌دار داشته باشند. به‌شکلی که هرچه فرد بیشتر از راهبردهای غیرانطباقی استفاده کند بیشتر به‌شکل اجتنابی تصمیم‌گیری می‌کند.

درخصوص واسطه‌گری راهبرد انطباقی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ذهن‌آگاهی و سبک تصمیم‌گیری آنی می‌توان گفت در تصمیم‌گیری آنی فرد در کمترین زمان ممکن بدون پشتوانه عقلانی اقدام به عمل تصمیم‌گیری می‌کند (Scott and Bruce, 1995). وی تمایل دارد بدون تفکر قبلی در لحظه مواجه با مسئله بی‌مقدمه اقدام به انتخاب‌گری کند. تنظیم هیجان نیز در واقع واسطه‌ای است که اثرات متقابل هیجان و شناخت را از طریق مؤلفه‌های خود تعدیل می‌کند (Gross, 2015). الگوی عملکرد آن در واقع به کارگرفتن فرایندها و تلاش‌های عمدی است که پاسخ‌های خودانگیخته و تکانشی هیجان‌ها را باطل یا جایگزین کند (Kooze, 2009). راهبردهای کارآمد تنظیم هیجانی با کاهش هیجان منفی بر مدیریت هیجان افراد تاثیر می‌گذارند و افراد با بهره‌مندی از این راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی می‌توانند فرایندهای هیجانی خود را نقد و بررسی کنند و در نتیجه آن تصمیم‌گیری کارآمدتری نیز داشته باشند (Diefendorff et al., 2008). این درحالی است که در تصمیم‌گیری به شیوه آنی هیچ نوع ارزیابی صورت نمی‌گیرد (Scott & Bruce, 1995). پژوهشی نشان داد راهبردهای ناسازگارانه تنظیمی همچون کم‌تنظیمی و بیش‌تنظیمی می‌تواند در ارتباط موثر نواحی مغز که در فرایند تصمیم‌گیری دخالت دارند اختلال ایجاد کرده و افراد را مستعد اتخاذ تصمیم‌هایی غیرسازنده، آنی و تکانشی کند (Berking et al., 2008). بنابراین ارتباط منفی بین راهبردهای انطباقی با سبک آنی منطقی به نظر می‌رسد. در توجیه یافته پژوهش مبنی بر ارتباط مثبت بین راهبردهای غیرانطباقی با سبک تصمیم‌گیری آنی می‌توان گفت به‌طورکلی افرادی که ظرفیت تنظیم هیجانی پایینی دارند، تلاش می‌کنند بدون فکر و لحظه‌ای درنگ اقدام به تصمیم‌گیری کنند تا خود را از موقعیت پیش‌آمده نجات دهند. بدین جهت افرادی که از راهبردهای غیرانطباقی استفاده می‌کنند تمایل بیشتری به این سبک تصمیم‌گیری دارند (Berking et al., 2008).

پژوهش حاضر به‌لحاظ نظری به گسترش دانش ما کمک می‌کند. چراکه عمده پژوهش‌های انجام شده در زمینه پیش‌آیندهای سبک‌های تصمیم‌گیری در قالب بررسی همبسته‌های این متغیر بوده‌اند و کمتر پژوهشی به بررسی هم‌زمان ابعاد هیجانی و فراشناختی در یک مدل پرداخته‌اند؛ بنابراین مطالعه سهم واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان می‌تواند موجبات گسترش مدل‌های پژوهشی در این زمینه را فراهم کند. ضمن اینکه بررسی پیشینه نشان داد نقش ذهن‌آگاهی کمتر مورد توجه قرار گرفته است و پژوهشی که به بررسی این سه متغیر در قالب یک مدل بپردازد یافت نشد و بررسی هم‌زمان ارتباط بین ذهن‌آگاهی، تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های تصمیم‌گیری موجب گسترش و افزایش دانش ما درخصوص عوامل تاثیرگذار بر تصمیم‌گیری خواهد شد.

دو متغیر پیش‌بین در مدل پژوهش از جمله متغیرهایی هستند که قابلیت آموزش و یاددهی به‌عنوان

یک مهارت را دارند. یافته‌های پژوهش پروفایل پیش‌بینی انواع سبک‌های تصمیم‌گیری را نشان داد، بنابراین بستر مناسبی برای بهره‌گیری برنامه‌ریزان آموزشی فراهم کرد تا مداخلات مشاوره‌ای و آموزش‌های لازم برای ارتقای سبک‌های تصمیم‌گیری برای دانشجویان را طراحی نمایند. با توجه به نقش واسطه‌ای معنی‌دار تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای انطباقی آن در رابطه میان ذهن‌آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری پیشنهاد می‌شود که مسئولین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، سیاست‌گذاران و برگزارکنندگان دوره‌های آموزشی، در جهت رشد و آموزش تنظیم شناختی هیجان در قالب برگزاری کارگاه‌ها و مهارت‌آموزی‌ها برای بهره‌مندی بیشتر افراد از راهبردهای انطباقی و در نتیجه عملکرد بهتر در تصمیم‌گیری اقدام کنند و در محیط‌های آموزشی به افراد در مورد شیوه‌های مفید تصمیم‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات و نحوه پردازش آن‌ها آگاهی داده شود.

در انتها علاوه بر آموزش مهارت‌هایی چون ذهن‌آگاهی در کنار توجه به بهره‌گیری از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، استفاده از ظرفیت‌های شناختی و فراشناختی خود، نیز به‌عنوان یک عامل کلیدی جهت تصمیم‌گیری بهتر از توصیه‌های کاربردی مطالعه حاضر است.

پیشنهاد می‌شود نقش واسطه‌ای تنظیم رفتاری هیجان نیز بررسی شود. با توجه به نقش تاثیرگذار ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجان بر سبک‌های تصمیم‌گیری پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی دیگر توانمندی‌های شناختی و مهارت‌های فراشناختی به‌عنوان پیشایندهای سبک‌های تصمیم‌گیری بررسی شود. ضمن اینکه می‌توان دیگر عوامل و ویژگی‌های فردی همچون سبک اسنادی و یا ویژگی‌های شخصیتی را در نقش متغیر درون‌زاد این پژوهش قرار داد و رابطه آن‌ها را با دو متغیر پیش‌آیند دیگر بررسی کرد. پیشنهاد می‌شود دیگر پژوهشگران به بررسی این رابطه نیز مبادرت ورزند.

از آنجایی که دوره تحصیلی مختص به سنین دانشگاه نیست و با توجه به آن که بهتر است افراد از سنین پایین‌تر تنظیم مناسب هیجان‌ات و بهترین شیوه‌های انتخاب‌گری را بیاموزند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی نیز بر روی گروه‌های سنی و دوره‌های تحصیلی دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود نقش آموزش ذهن‌آگاهی به افراد با اجرای طرح به‌صورت آزمایشی و مشاهده اثر آن بر فرایند تصمیم‌گیری در یک موقعیت پویا و نیز اثر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بررسی میزان اثر آن بر سبک‌های تصمیم‌گیری افراد نیز بررسی شود.

با توجه به ارتباط معنی‌دار بین ذهن‌آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در جهت رشد مهارت ذهن‌آگاهی و استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان تلاش نمایند. علاوه بر این، بررسی طرح در قالب پژوهش کیفی نتایج مطمئن‌تر و با دقت نظر بیشتر خواهد داشت.

از محدودیت‌های این پژوهش آن است که در قالب یک طرح همبستگی اجرا شده است و در استنباط علی از نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین نمونه پژوهش حاضر صرفاً دانشجویان بودند، از این‌رو در تعمیم نتایج به سایر اقشار جامعه و گروه‌های سنی باید احتیاط کرد.

منابع

- Abbariki, A., Shalani, B., Afshak, S., & Jashanpoor, M., (2020). Investigate the predictive role of cognitive emotion regulation strategies in decision-making style of female students. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 11(42), 123-134. [In Persian]
- Adair, J. (2007). *Decision making and problem solving strategies*. London: Kongan page.
- Alfonso, J. P., Caracuel, A., Delgado-Pastor, L. C., & Verdejo-García, A. (2011). Combined goal management training and mindfulness meditation improve executive functions and decision-making performance in abstinent polysubstance abusers. *Drug & Alcohol Dependence*, 117(1), 78-81. Doi:10.1016/j.drugalcdep.2010.12.025
- Amini, F., Zare, H., Aghayoosfi, A., & Hashemi, S. A., (2020). The effect of mindfulness on the styles of decision-making among employees of Parsian gas refining company: Mediating role of self-reflection. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(2), 75-83. [In Persian]
- Appelt, K. C., Milch, K. F., Handgraaf, M. J. J., & Weber, E. U. (2011). Much ado about very little (so far)? The role of individual differences in decision making. *Judgment and Decision Making*, 6, 252-262.
- Azhdari, F., & Yousefi, F. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between mindfulness and academic engagement. *Studies in Learning & Instruction*, 13(2), 73-100. [In Persian]
- Bader, E., & Pearson, P. (2011). Applying redecision therapy to couples work. *Transactional Analysis Journal*, 41(3), 69-76.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baiocco, R., Laghi, F., & D'Alessio, M. (2009). Decision-making style among adolescents: Relationship with sensation seeking and locus of control. *Journal of Adolescence*, 32, 963-976.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research & Therapy*, 46(11), 1230-1237. Doi:10.1016/j.brat.2008.08.005.
- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93-112.
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), 230-241. Doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822.
- Bubić, A. (2015). The role of perfectionism and emotional regulation in explaining decision-making styles. *Drustvena istrazivanja*, 4(1), 69-87. Doi:10.5559/di.24.1.04
- Burzler, M. A., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. S. (2018). Mechanisms of mindfulness in the general population. *Mindfulness*, 7, 1-12.

- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factoral validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516.
- Cubukcu, F. (2009). Metacognition in the classroom. *Social and Behavioral Sciences*, 1, 559- 563.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon Books.
- Demehri, F., Valizadeh Poorkani, M., & Saeidmanesh, M. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive emotion regulation in gifted male students. *Rooyesh*, 9(8), 163-174. [In Persian]
- Deng, X., Gao, Q., Zhang, L., & Li, Y. (2020). Neural underpinnings of the role of trait mindfulness in emotion regulation in adolescents. *Mindfulness*, 11(5), 1120–1130. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01276-7>.
- Deniz, M. E., Ari, A., Akdeniz, S., & Özteke, H. İ. (2015). The prediction of decision self esteem and decision making styles by mindfulness. *International Online Journal of Educational Sciences*. Doi:10.15345/iojes.2015.01.004.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C. E., Lazar, S. W., & Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356–372.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>.
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*, 73(2), 498-508.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189.
- Ercengiz, M. (2019). The investigation of the relationship between management skills and decision-making styles with the canonical correlation method, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(4), 119-130.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 70-77. Doi: 10.1177/070674371205700203
- Farokhi, E., & Hosseinchari, M. (2020). Emotion regulation and action control as predictors for decision making style. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(1), 34-39. Doi: 10.30491/IJBS.2020.204430.1146
- Galles, J. A. (2013). *An exploration of mindfulness in its relation to career thoughts, vocational identity, and decision-making style* (Doctoral dissertation). The Florida State University, College of Education.
- Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson Jr, J. P. (2019). Mindfulness and decision-making style: Predicting career thoughts and vocational identity. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 77-91.
- Gambetti, E., & Giusberti, F. (2019). Personality, decision-making styles and investments. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 80, 14-24.
- Gambetti, E., Zucchelli, M. M., Nori, R., & Giusberti, F. (2022). Default rules in investment decision-making: trait anxiety and decision-making styles. *Financial Innovation*, 8(1), 1-26.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and

- autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6(15), 1-13.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality & Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. Doi:10.1016/j.paid.2006.04.010
- Gilbert, E. K., Foulk, T. A., & Bono, J. E. (2017). Building positive psychological resources: The effects of mindfulness, work breaks, and positive reflection. *The Academy of Management Journal*, 56(6), 1601-1627.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International*, 2015, 1–9. Doi:10.1155/2015/670724.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2010). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making*. Sage, Los Angeles.
- Hezarjaribi, J., Entezari, A. & Niyyati, M. (2017). Divorce trends in Iran, 2004-2013. *Journal of History Culture & Art Research*, 6(4), 1108- 1122.
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: An fMRI study. *Frontal Human Neuroscience*, 12, 541. Doi: 10.3389/fnhum.2018.00541.
- Isbel, B., & Summers, M. J. (2017). Distinguishing the cognitive processes of mindfulness: Developing a standardised mindfulness technique for use in longitudinal randomised control trials. *Consciousness & Cognition*, 52, 75-92.
- Jekel, M., Glöckner, A., Fiedler, S., & Bröder, A. (2012). The rationality of different kinds of intuitive decision processes. *Synthese*, 189, 147-160.
- Joseph, N. (2006). Strategies for success: Teaching metacognitive skills to adolescent learners. *The New England Reading Association Journal*, 42(1), 33- 39.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. Hachette Books.
- Kareaia, N., & Reb, J. (2015). Improving decision making through mindfulness. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in organizations (Foundations, research, and applications)*. Cambridge University Press.
- Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience Biobehavioral Review*, 74(Pt A), 163-184. Doi:10.1016/j.neubiorev.2017.01.007
- Khatibi, M. (2020). *The relation of personality to prosocial behavior: The mediating role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies* (Doctoral dissertation). Department of Educational Psychology, School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. [In Persian]
- Khatibi, M., & Yousefi, F., (2020). Relationship between university students' mindfulness and prosocial behavior: The mediating role of cognitive emotion regulation. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 11(41), 219-240. [In Persian]
- Kline, R. B. (2016). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (4th Ed.). New York: Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, 44(2), 405-423.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1993). Emotional memory systems in the brain. *Behavioural Brain Research*, 58(1-2), 69–79. [https://doi.org/10.1016/0166-4328\(93\)90091-4](https://doi.org/10.1016/0166-4328(93)90091-4).

- Lee, C. B., Teo, T., & Bergin, D. (2009). Children's use of metacognition in solving everyday problems: An initial study from an Asian context. *The Australian Educational Researcher*, 36(3), 89-102.
- Liu, S., Liu, Y. Z., & Ni, Y. K. (2018). A review of mindfulness improves decision making and future prospects. *Psychology*, 9, 229-248.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312. Doi:10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc
- McCracken, L. M., & Thompson, M. (2009). Components of mindfulness in patients with chronic pain. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 31(2), 75-82. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9099-8>
- Neuser, N. J. (2010). *Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://commons.pacificu.edu.proxy.library.adelaide.edu.au/spp/128>
- Oliveira, A. (2007). A discussion of rational and psychological decision making theories and models: The search for a cultural-ethical decision making model. *Electronic Journal of Business Ethics & Organization Studies*, 12, 12-13.
- Parker, A. M., Bruin, W. B. D., & Fischhoff, B. (2007). Maximizers versus satisficers: Decision-making styles, competence, and outcomes. *Judgment & Decision Making*, 2, 342-350.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Perfect, T. J., & Schwartz, B. L. (2002). *Applied metacognition*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Porter, S. R., & Umbach, P. D. (2006). College major choice: An analysis of person environment fit. *Research in Higher Education*, 47(4), 429-449.
- Raglan, G. B., & Schulkin, J. (2014). Decision making, mindfulness, and mood: How mindfulness techniques can reduce the impact of biases and heuristics through improved decision making and positive affect. *Journal of Depression & Anxiety*, 4, 1000168. Doi: 10.4172/2167-1044.1000168
- Rahmanian, M., Zare, H., & Pour Kashani, A., (2019). The comparison of the effect of transactional analysis and emotion regulation strategies on irrational beliefs and decision making styles in female adolescents. *Psychological Achievement*, 26(2), 27-48. [In Persian]
- Roets, A., Schwartz, B., & Guan, Y. (2012). The tyranny of choice: A cross-cultural investigation of maximizing-satisficing effects on well-being. *Judgment and Decision Making*, 7(6), 689-704.
- Samadi, H., Maleki, B., & Sohbatih, M. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral strategy training on cognitive emotion regulation strategies and salivary cortisol levels in endurance runners: A three-month follow-up. *Middle East Journal of Rehabilitation & Health Studies*, 7(4), e100953. <https://doi.org/10.5812/mejrh.100953>.
- Sampson, J. P., Jr., Reardon, R. C., Peterson, G. W., & Lenz, J. G. (2004). *Career counseling and services: A cognitive information processing approach*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sart, G. (2014). The effects of the development of metacognition on project-based learning. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 131-136.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational & Psychological Measurement*, 55(5), 818-831. Doi: 10.1177/0013164495055005017

- Segal, Z.V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M., (2010). *Mindfulness based cognitive therapy for depression*. NewYork: The Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Jazaieri, H., & Goldin, P. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 504-515. Doi:10.1080/17439760.2012.723732
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen. C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862. Doi: 10.1002/jclp.20491.
- Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). The relation between career decision making strategies and person–job fit: a study of job changers. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 198-221.
- Tamannaefar, S., Asgharnejad Farid, A. A., Mirzaee, M., & Soleimani, M. (2016). Psychometric properties of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 12(47), 321-329. [In Persian]
- Thunholm, P. (2004). Decision-making style: Habit, style or both? *Personality & Individual Differences*, 36(4), 931–944. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00162-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00162-4).
- Veehof, M. M., Klooster, P. M. T., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Journal of Clinical Rheumatology*, 30, 1045-1054.
- Weber, E. U., & Johnson, E. J. (2009). Mindful judgment and decision making. *Annual Review of Clinical Psychology*, 60, 53-85. Doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163633
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition & Emotion*, 7(34), 1408-1422, Doi: 10.1080/02699931.2020.1758632.
- Wolff, J. M. (2012). *Adolescent decision making and risk behavior: A neurobiological approach* (Doctoral dissertation). University of Nebraska, Lincoln, United States.
- Zare, H., & Aerabe Sheibani, K. (2012). Reliability and validity of Decision Making Styles Questionnaire in Iranian students. *Psychological Research*, 14(2), 112- 125. [In Persian]

Extended Abstract

Relationship between Mindfulness and Decision Making Styles: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation

Samaneh Aghamohammadi*, Bahram Jowkar**

Introduction: Decision-making processes are primarily influenced by three groups of factors: decision characteristics, situational factors, and individual differences. The term "individual differences" encompasses a wide range of variables (Appelt et al., 2011). In recent decades, research has increasingly focused on understanding these individual differences (Berry et al., 2018). Mindfulness, defined as purposeful and non-judgmental awareness in the present moment (Kabat-Zinn, 2019), has emerged as a significant area of study. Conceptualizations of mindfulness posit that it is a metacognitive variable capable of influencing various cognitive processes. Research has identified the metacognitive process of mindfulness as a factor in monitoring and regulating destructive and distracting emotions (Isbel & Summers, 2017). Studies indicate that mindfulness can mitigate automatic and habitual cognitive and emotional responses by fostering unconditional attention and non-judgmental awareness. Decision-making style, a cognitive approach through which individuals process external information to make decisions, raises an important question: How does mindfulness, as a metacognitive monitoring process, influence decision-making styles? It is hypothesized that mindfulness affects not only cognitive aspects but also emotional components crucial for advanced decision-making. The impact of mindfulness on decision-making is such that increased awareness and observation of decision-making processes may enhance decision quality. Mindfulness is characterized as a tool that augments metacognitive insight, enabling individuals to transcend internal and external pressures and gain deeper understanding of their personal desires, needs, and values, thus expanding their range of choices (Sampson et al., 2004). Research suggests that teaching appropriate emotional regulation strategies can improve decision-making styles (Abbariki et al., 2020), and mindfulness techniques have been shown to be effective in enhancing problem-solving skills (Galles et al., 2019). This study aims to explore the relationship between mindfulness and decision-making styles, contributing to the growing body of literature on metacognitive processes and their impact on cognitive and emotional aspects of decision-making.

* M.A. in Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz Iran. samaneam7373@gmail.com

**Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz Iran (Corresponding Author). b_jowkar@yahoo.com

Research hypotheses: The present study investigated the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between mindfulness and decision-making styles. To address this objective, three hypotheses were formulated:

1. Mindfulness directly predicts decision-making styles.
2. Mindfulness directly predicts various cognitive emotion regulation strategies.
3. Cognitive emotion regulation strategies mediate the relationship between mindfulness and decision-making styles.

Method: This correlational study investigated relationships among variables using structural equation modeling (SEM). The study population comprised students enrolled at Shiraz University during the 2020-2021 academic year. Following Kline's (2016) recommendation of 10-20 participants per model parameter, 302 students (230 females, 72 males) were selected via convenience sampling due to pandemic-related constraints. Descriptive statistics and correlation matrices were analyzed using SPSS-26, while SEM was conducted using AMOS-24 to test the research model and hypotheses..

Results: Structural equation modeling using AMOS software revealed several significant relationships. Mindfulness positively predicted rational decision-making while negatively predicting dependent, avoidant, and immediate decision-making styles. Furthermore, mindfulness positively predicted adaptive cognitive emotion regulation strategies and negatively predicted maladaptive strategies. The analysis of mediating effects showed that adaptive cognitive emotion regulation strategies positively mediated the relationship between mindfulness and rational decision-making style. Conversely, these strategies negatively mediated the relationship between mindfulness and dependent, avoidant, and immediate decision-making styles. Overall, increased use of adaptive cognitive emotion regulation strategies was associated with enhanced rational decision-making and decreased reliance on dependent, avoidant, and immediate decision-making styles.

Discussion: The findings suggest that training in adaptive cognitive emotion regulation strategies may be an effective approach to promote efficient decision-making styles. This has implications for developing interventions aimed at enhancing decision-making processes. Future research could explore the long-term effects of such training programs and their applicability across different populations and contexts.styles.

Keywords: cognitive emotion regulation, decision making styles, mindfulness

