



نقش میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی
دانشجویان شهر ایلام
The Role of Mediating Positive and Negative Affect in the Relationship
between Mindfulness and Psychological Well-Being of Ilam Students

Tayyebeh Kouchi
Vahid Ahmadi
Shahram Mami
Arash Nademi

طیبه کوچی*
وحید احمدی**
شهرام مامی**
آرش نادمی***

Abstract

The present study investigates the mediating role of positive and negative affect in the relationship between mindfulness and psychological well-being of Ilam students. The statistical population of the study included all male and female students of Ilam universities (Azad and State) studying in these universities during the academic year 2019-2020. Therefore, 400 students were selected among these students through multistage cluster sampling method. The study method was descriptive-correlational and purposive. The research data were analyzed by structural equation modeling method using SPSS-25 and Amos-20 software. The tools used in this study to analyze the variables are: Reef Psychological Well-Being Scale (RSPWB), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and Positive and Negative Affect Scale (PANAS). The standard coefficient of the indirect effect of mindfulness on students' psychological well-being was 0.27 by positive affect and 0.20 by negative affect, which is significant at the $P=0.001$ level. These results suggest that the variables of positive effect and negative effect mediate the relationship between the variables of mindfulness and psychological well-being. Based on these results, it can be concluded that mindfulness can affect the psychological well-being of individuals by influencing the formation of positive and negative affect.

Keywords: Psychological Well-being, Mindfulness, Positive and Negative Affect. Students.

چکیده

در پژوهش حاضر، به بررسی نقش میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر ایلام پرداخته شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های شهر ایلام (آزاد و دولتی) است که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در این دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل بودند. از میان این دانشجویان ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش مطالعه، توصیفی از نوع همبستگی و هدف آن کاربردی است. داده‌های پژوهش به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-25 و Amos-20 تجزیه و تحلیل شد. ابزارهای این پژوهش به منظور ارزیابی متغیرها عبارت‌اند از: مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPWB). پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (FFMQ) و مقیاس عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (PANAS). در پژوهش حاضر، ضریب مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق عاطفه مثبت ۰/۲۷ و از طریق عاطفه منفی ۰/۲۰ به‌دست آمد که هر دو در سطح $P=0.001$ معنادار هستند. این نتایج بیانگر آن است که متغیرهای عاطفه مثبت و منفی، رابطه بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کنند. براساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت ذهن‌آگاهی با تأثیر بر میزان شکل‌گیری عاطفه مثبت و منفی، بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر می‌گذارد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، عاطفه مثبت و منفی، دانشجویان.

* دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران
** نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران
** استادیار، گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران
** استادیار، گروه آمار، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران.

مقدمه

احساس بهزیستی^۱ که یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی محسوب می‌شود، به معنای داشتن حالات مثبت و احساس رضایتمندی کلی از زندگی است که جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد و دیگران را در انواعی از حیطه‌ها از جمله خانواده و کار شامل می‌شود. احساس بهزیستی دارای مؤلفه‌های شناختی و عاطفی است. افراد با احساس بهزیستی بالا معمولاً عواطف مثبت را بیشتر تجربه، و مسائل اطراف خود را به صورت مثبت‌تری ارزیابی می‌کنند؛ در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، این مسائل را به شکل نامطلوب‌تری ارزیابی می‌کنند و عواطف منفی بیشتری از خود بروز می‌دهند (چاو، ۲۰۰۷). در روان‌شناسی، بهزیستی را عملکرد مطلوب انسان تعریف کرده‌اند. بهزیستی روان‌شناختی^۲، یک وضعیت خوب یا خوشایند، یک حالت مشخص از سلامتی، شادی و کامیابی است (نل، ۲۰۱۱). ریف (۱۹۸۹) بهزیستی روان‌شناختی را تلاشی به منظور شکوفاکردن توانمندی‌های فردی می‌داند. مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف عبارت‌اند از: خودمختاری^۳ (عمل بر مبنای معیارهای شخصی و مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی)، رشد شخصی^۴ (تلاش مداوم برای نشان دادن توانمندی‌های فردی)، تسلط بر محیط^۵ (توانایی تسلط بر وقایع بیرونی)، هدفمندی در زندگی^۶ (داشتن هدف و یافتن معنای زندگی)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^۷ (توانایی دوست‌داشتن دیگران، داشتن رابطه گرم و قابل اعتماد با دیگران و نشان دادن همدلی با آن‌ها) و پذیرش خود^۸ (پذیرش ویژگی‌های خود و داشتن نگرش مثبت به همه ابعاد وجودی خود).

برخی پژوهش‌ها به بررسی پیامدهای حاصل از بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند که از آن جمله می‌توان به پژوهش ریف (۲۰۱۴) اشاره کرد که نشان می‌دهد بهزیستی روان‌شناختی اندک با پیامدهایی از قبیل افسردگی، رفتارهای پرخاشگرانه و مسائل و مشکلات اجتماعی مانند خودکشی و افکار خودکشی و ضعف در ارتباطات بین فردی همراه است. این در حالی است که بهزیستی روان‌شناختی فراوان، نقش حائز اهمیت در رشد و شکوفایی دارد و به حفظ سلامت فردی و پیشگیری از ابتلا به بسیاری از اختلالات روانی منجر می‌شود. این امر نشان‌دهنده اهمیت موضوع بهزیستی روان‌شناختی در میان افراد و گروه‌های مختلف جامعه است. به همین سبب، توجه به متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی به منظور ارتقا و رشد جامعه ضروری است. از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی^۹ است. ذهن‌آگاهی به سمت تنظیم عواملی مانند متمرکزشدن بر احساسات و تجربیات روان‌شناختی مرتبط با زمان حال گرایش دارد و یکی از

-
1. well-being
 2. psychological well-being
 3. autonomy
 4. personal growth
 5. environmental mastery
 6. purpose in life
 7. positive relation with others
 8. self- acceptance
 9. mindfulness

حوزه‌های در حال رشد پژوهش‌های مرتبط با سلامت روان است. فواید بالقوه ذهن‌آگاهی درباره سلامت ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی، نه تنها در میان پزشکان و پژوهشگران حوزه بهداشت روانی، بلکه در میان متخصصان بهداشت و خدمات عمومی نیز به‌طور کلی کاربرد دارد (شونین، وان شونین، وان گوردن و گریفتس، ۲۰۱۴). در ذهن‌آگاهی، بر متمرکز ساختن توجه در لحظه کنونی به‌منظور تنظیم الگوهای فکری ناسازگارانه و ناپه‌نچار تأکید می‌شود (شونین، وان گوردن و گریفتس، ۲۰۱۴؛ شونین و وان گوردن، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی دارای مؤلفه‌هایی است که عبارت‌اند از: مشاهده^۱ (تمرکز بر محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات و هیجان‌ها)، توصیف^۲ (تشریح محرک‌های بیرونی در قالب واژگان)، عمل همراه با هشیاری^۳ (انجام رفتار با توجه کامل در هر لحظه از زمان)، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی^۴ (قضاوت نکردن افکار و هیجان‌ها) و غیرواکنشی بودن^۵ (نداشتن واکنش به افکار و هیجان‌ها) (بایر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی، ۲۰۰۶).

تانگ، تانگ و گروس (۲۰۱۹) در مطالعه «ارتقای بهزیستی روان‌شناختی از طریق شواهد مبتنی بر برنامه آموزش ذهن‌آگاهی» به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی احتمالاً برنامه‌ای امیدوارکننده است که موجب هم‌افزایی و تعامل ذهن و بدن و به تبع آن، توسعه روان‌شناختی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. مطالعه مایرز (۲۰۱۷) نشان داد ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و افزایش ذهن‌آگاهی سبب افزایش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. بررسی اثربخشی تمرینات ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک روش اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان کانادایی منتهی به تدوین الگویی شد که مطابق آن، معلمان باید از آموزش ذهن‌آگاهی به‌منظور بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده کنند (پیاکوک، ۲۰۱۵).

کوه (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای تجربی، به بررسی تأثیر آموزش برنامه شش‌هفته‌ای ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداخت که نتایج آن، این اثربخشی را تأیید کرد و در این زمینه شواهد کافی ارائه دارد. پژوهش لینکنگ، اسمواسکی و رابینز (۲۰۱۱) و بولین و بائر (۲۰۱۲) نیز بیانگر آن بود که ذهن‌آگاهی، با تأثیر بر متغیرهایی مانند قدرت سازگارشدن، رضایتمندی از زندگی و عزت‌نفس، بر سلامت روان‌شناختی فرد اثر می‌گذارد. در همین راستا نیز نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان اثربخش است و موجب شکل‌گیری رفتارهای سازگارانه، بهبود قابلیت‌های روان‌شناختی مثبت و تقویت توانمندی‌های فردی می‌شود (فالكستروم، ۲۰۱۰). علاوه‌براین، نتایج پژوهش یعقوبی، نادری‌پور، یارمحمدی واصل و محقق (۱۳۹۸) با عنوان «تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس ذهن‌آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان» نشان داد بین بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد.

-
1. observing
 2. describing
 3. acting with awareness
 4. non-judging of inner experience
 5. non-reactivity to inner experience

در رابطه میان ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، عاطفه مثبت و منفی^۱ نقش مهمی می‌تواند ایفا کند. عاطفه مثبت و منفی دو روی یک سکه نیستند که افزایش یکی لزوماً به کاهش دیگری منتج شود و برعکس. بلکه این دو، ساختارهای نسبتاً مستقلی هستند و دامنه‌ای از تجارب احساسی کم یا زیاد را نشان می‌دهند (ملک‌پور و بساک‌نژاد، ۱۳۹۹). ذهن آگاهی می‌تواند به افزایش عاطفه مثبت (شات و مالوف، ۲۰۱۱؛ گشویند، پیترز، دراگر، وان اوس و ویچرز، ۲۰۱۱) و همچنین کاهش عاطفه منفی (عزیزی، یوسفی افراشته، مروتی و الهی، ۱۳۹۷) منجر شود. عاطفه مثبت به معنای داشتن انرژی و تمرکز برای انجام فعالیت‌های خوشایند و علاوه بر آن، تجربه احساساتی مانند شادی، غرور و لذت است و عاطفه منفی شامل احساساتی نظیر ناامیدی، نگرانی، ناراحتی، خشم و تنفر است. در این زمینه نشان داده شده است که ذهن آگاهی با تأثیر بر عواملی مانند امیدواری، بر عاطفه مثبت اثر می‌گذارد (زینگ و گیو، ۲۰۱۷). عزیزی و همکاران (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی به افزایش میانگین عواطف مثبت و کاهش میانگین عواطف منفی می‌انجامد. درواقع ذهن آگاهی سبب می‌شود افراد حوادث زندگی را براساس آنچه که در لحظه رخ می‌دهد تجربه کنند و نه بر مبنای پیش‌داوری و قضاوت. این عامل موجب هشیاری، توجه برانگیخته و در لحظه زندگی کردن می‌شود و کمک می‌کند فرد عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتر را تجربه کند.

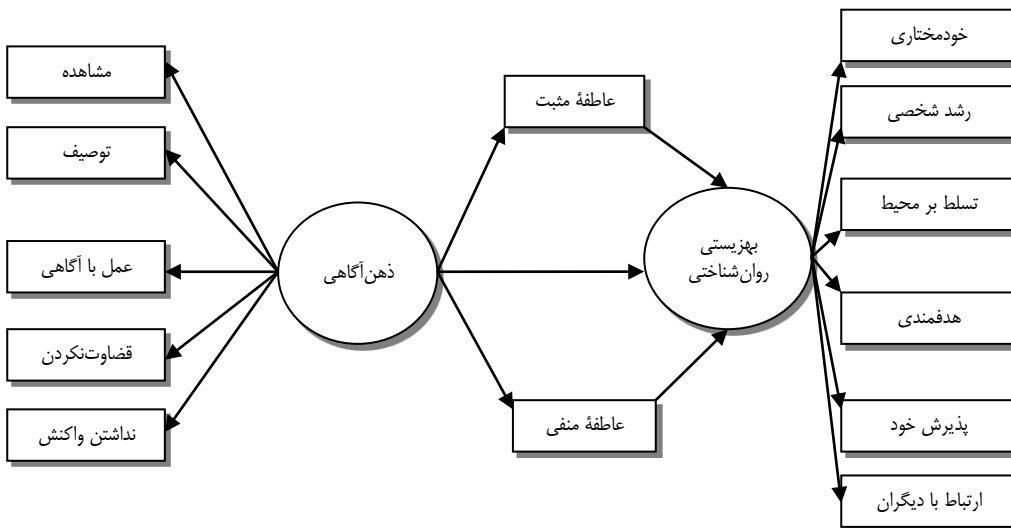
گودرزی، قاسمی، میردردیکوند و غلامرضایی (۱۳۹۷) در مطالعه «اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مؤلفه‌های ذهن آگاهی افراد دارای علائم افسردگی» نشان دادند آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش معناداری در سطوح عاطفه مثبت و نیز کاهش عاطفه منفی می‌شود. پژوهش‌های دیگری نیز بیانگر اثربخشی متغیر ذهن آگاهی بر متغیرهای عاطفه مثبت و منفی هستند که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های چانگ و همکاران (۲۰۰۴)، فردریکسون، کوهن، کافی، پک و فینکل (۲۰۰۸) و هیل و آپدگراف (۲۰۱۲) اشاره کرد. همچنین در پژوهشی دیگر نشان داده شد که تمرینات مربوط به ذهن آگاهی در کاهش تجربه هیجان‌های منفی مانند غم و اندوه مؤثر است (سیگل، ۲۰۱۱).

بررسی‌های گوناگونی نیز نشان داده‌اند عواطف با جنبه‌های متفاوت سلامت روانی، رابطه دارند و در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از اختلالات جسمی و روانی، نقش مهمی را ایفا می‌کنند (یوسفی، ۱۳۹۴). از طرف دیگر عواطف مثبت و منفی، نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. در این زمینه، نشان داده شده است عواطف منفی با بروز اختلالات روانی رابطه دارد (بشارت، اعتمادی‌نیا و فراهانی، ۲۰۱۳). تقی‌پور، غلامی، رنجبر، رستم اوغلی و برزگران (۱۳۹۸) نیز طی پژوهشی با عنوان «نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار» به این نتیجه دست یافتند که عاطفه مثبت و منفی می‌تواند معنادار بودن رابطه بین عاطفه مثبت و بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کردند. علاوه بر این مظاهری و بهرامیان (۱۳۹۵) نشان دادند بین عاطفه مثبت و بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد. درواقع افرادی که عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات، راه‌حل‌های متفاوتی را به کار می‌گیرند. چنین

1. positive and negative affect

افرادی دید مثبت‌تری به چالش‌ها دارند و مسائل را به‌نحو مناسب‌تری حل می‌کنند که به تجربهٔ بهزیستی روان‌شناختی بیشتری منجر می‌شود.

مطابق پژوهش‌ها، از آنجا که در کشور ما دانشجویان، جمعیت زیادی از نسل جوان را تشکیل می‌دهند، به‌منظور حفظ سلامت روانی جامعه باید به این گروه به شکل خاص توجه کرد؛ چرا که سلامت جامعه و ارتقای آن می‌تواند تا حدود زیادی در گرو سلامت این گروه از افراد باشد. از طرف دیگر، ورود به دانشگاه موجب ایجاد تغییرات زیادی در روابط اجتماعی، نقش‌ها و انتظارات جوانان می‌شود که به‌دلیل ایجاد استرس و نگرانی می‌تواند بر عملکرد و بازدهی آن‌ها تأثیر بگذارد و این عامل، اهمیت موضوع بهزیستی روان‌شناختی را آشکار می‌سازد؛ بنابراین در پژوهش حاضر، دانشجویان به‌عنوان جامعهٔ هدف در نظر گرفته شده‌اند که به مطالعهٔ برخی متغیرهای پیشاینده و اثرگذار در وضعیت بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها پرداخته می‌شود؛ بنابراین در پژوهش حاضر به به این سؤال پاسخ می‌دهیم که آیا عاطفهٔ مثبت و منفی، رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را میانجی‌گری می‌کنند. همچنین مطابق توضیحات ارائه‌شده و با توجه به این نکته که تحقیقات پیشین، بیشتر به آموزش ذهن‌آگاهی و اثر آن بر این متغیرها پرداخته‌اند، پژوهش‌های مدل‌یابی می‌توانند زمینهٔ بیشتر و گسترده‌تری را برای این‌گونه مطالعات فراهم و هموار سازند. بدین ترتیب می‌توان مدل پیشنهادی پژوهش حاضر را در شکل ۱ نمایش داد که طبق آن، متغیر پیش‌بین ذهن‌آگاهی با تأثیرگذاری بر متغیرهای میانجی (عاطفهٔ مثبت و منفی) بر بهزیستی روان‌شناختی در افراد نمونه تأثیر می‌گذارد.



شکل ۱- چارچوب نظری مدل پیشنهادی پژوهش

با توجه به شکل ۱، هدف پژوهش حاضر، آزمودن فرضیه‌های زیر است:

فرضیه‌های اصلی

- ۱- عاطفه مثبت، رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند.
- ۲- عاطفه منفی، رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند.

فرضیه‌های فرعی

- ۱- ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مثبت دارد.
- ۲- ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت، اثر مثبت دارد.
- ۳- ذهن‌آگاهی بر عاطفه منفی، اثر منفی دارد.
- ۴- عاطفه مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مثبت دارد.
- ۵- عاطفه منفی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر منفی دارد.

روش‌شناسی

طرح پژوهش از نظر هدف کاربردی، و از لحاظ روش گردآوری اطلاعات توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر روش مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه‌های شهر ایلام (آزاد و دولتی) بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ در این دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل بودند. پس از جمع‌آوری داده‌ها و ورود آن‌ها به رایانه، از نرم‌افزارهای SPSS-۲۵ و Amos-۲۰ استفاده شد. تحلیل داده‌ها نیز به کمک شاخص‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری صورت گرفت. برای تعیین حجم نمونه در الگویابی معادلات ساختاری، برخی به ازای هر متغیر مشاهده‌شده ۱۵ آزمودنی و برخی ۱۰ تا ۲۰ آزمودنی را توصیه می‌کنند و در واقع روش مطلق برای تعیین حجم نمونه وجود ندارد (مایرز، گمست و گارینو، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر، تعداد اعضای نمونه، ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

ابزار سنجش

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف^۱ (RSPWB): این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ تدوین کرد (ریف، ۱۹۹۵). بهزیستی روان‌شناختی دارای شش خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط. مجموع این شش خرده‌مقیاس، نمره کل بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد. در فرم ۸۴ سؤالی، هر خرده‌مقیاس شامل ۱۴ سؤال است که روی یک طیف شش‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، نمره‌گذاری شده است. نمره بیشتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. در پژوهش حاضر، فرم کوتاه ۱۸ سؤالی به کار گرفته شد. روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی در پژوهش‌های متعدد، مناسب گزارش شده است. بیانی، کوچکی و بیانی

1. Ryff Scale Psychological Wellbeing (RSPWB)

(۱۳۸۷)، ضریب پایایی خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، پایایی به روش آلفای کرونباخ برای ابعاد گفته‌شده در بالا به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ به دست آمد. به منظور بررسی روایی محتوایی گویه‌ها، از شاخص نسبت روایی محتوایی^۱ و نظر پنج نفر از استادان هیئت‌علمی استفاده شد. مقدار این شاخص برای همه گویه‌های پرسشنامه بالاتر از ۰/۶ به دست آمد که بیانگر روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها است.

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^۲ (FFMQ): این ابزار را بائر و همکاران (۲۰۰۶) تدوین کردند. پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی ۳۹ گویه دارد که شامل پنج خرده‌مقیاس مشاهده، توصیف، عمل همراه با هشیاری، غیرقضاوتی‌بودن و غیرواکنشی‌بودن است که روی یک طیف پنج‌درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری شده است و نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر ماده محاسبه می‌شود. در پژوهش بائر و همکاران (۲۰۰۶)، همسانی درونی عامل‌ها مناسب گزارش شد و ضریب آلفا در طیفی بین ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی‌بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها نیز در همه موارد معنادار بود و در گستره‌ای بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰). طی مطالعه‌ای که روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه ایرانی بین $r=0/57$ (در عامل غیرقضاوتی‌بودن) و $r=0/84$ (در عامل مشاهده) به دست آمد. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل‌قبولی بین $\alpha=0/55$ (در عامل غیرواکنشی‌بودن) و $\alpha=0/83$ (در عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند، حیدری‌نسب و شعیری، ۱۳۹۱). در این پژوهش، پایایی به روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی‌بودن و غیرواکنشی‌بودن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر، به منظور بررسی روایی محتوایی گویه‌ها، از شاخص نسبت روایی محتوایی و نظر پنج نفر از استادان هیئت‌علمی استفاده شد. مقدار این شاخص برای همه گویه‌های پرسشنامه بالاتر از ۰/۶ به دست آمد که بیانگر روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها است.

مقیاس عاطفه مثبت و منفی^۳ (PANAS): این مقیاس توسط واتسون، کلارک و تلجن (۱۹۸۸) برای اندازه‌گیری دو بعد عواطف مثبت و منفی ساخته شده است که ۲۰ گویه دارد و برای سنجش هر کدام از ابعاد عاطفه، ۱۰ گویه در نظر گرفته شده است. این گویه‌ها روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد (۱ تا ۵) رتبه‌بندی می‌شوند. دامنه نمرات برای هر خرده‌مقیاس بین ۱ تا ۵۰ است. اعتبار این مقیاس برای خرده‌مقیاس عاطفه مثبت و منفی در پژوهش بخشی‌پور و دژاکام (۱۳۸۴)، ۰/۸۷ گزارش شده است. از لحاظ روایی به کمک این ابزار می‌توان بیماران مضطرب و افسرده را در سطح ۰/۹۵ از یکدیگر تشخیص داد. در پژوهش عزیزی و همکاران (۱۳۹۷) مقدار آلفای کرونباخ برای این آزمون بین ۰/۶۹ تا ۰/۷۸ گزارش شد. در

-
1. Content Validity Ratio (CVR)
 2. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
 3. Positive and Negative Affect Scale (PANAS)

پژوهش حاضر، پایایی به طریق روش آلفای کرونباخ برای مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۷ و برای مقیاس عاطفه منفی ۰/۸۹ به دست آمد. به منظور بررسی روایی محتوایی گویه‌ها، از شاخص نسبت روایی محتوایی و نظر پنج نفر از استادان هیئت علمی استفاده شد. مقدار این شاخص برای همه گویه‌های پرسشنامه بالاتر از ۰/۶ به دست آمد که بیانگر روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

یافته‌ها

الف) توصیف جمعیت‌شناختی

بیشترین درصد شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، مربوط به جنس دختر با ۲۲۶ نفر (۵۶/۵ درصد) و میانگین سن ۲۱/۴۴ و انحراف استاندارد ۳/۲۵ است. درصد شرکت‌کنندگان پسر با تعداد ۱۷۴ (۴۳/۵ درصد) و میانگین سنی ۲۱/۳۰ و انحراف استاندارد ۳/۳۹ بعد از دختران قرار دارد. علاوه بر این، ۴۶ نفر از اعضای نمونه در مقطع تحصیلی کاردانی (۱۱/۵ درصد)، ۲۸۱ نفر در مقطع تحصیلی کارشناسی (۷۰/۳ درصد)، ۶۸ نفر در مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد (۰/۱۷) و ۵ نفر (۱/۳) نیز در مقطع تحصیلی دکتری مشغول به تحصیل بودند. از این بین، ۱۷۱ نفر (۴۲/۸ درصد) مجرد و ۲۲۹ نفر (۵۷/۳ درصد) متأهل بودند.

ب) توصیف شاخص‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر، شامل گزارش توصیفی، بررسی پیش‌فرض‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری، ارزیابی مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری و بررسی روابط میانجی است. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- بررسی شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴
۱	بهبودی روان‌شناختی	۸۶/۶۶	۱۰/۶۶	۰/۰۶۷	-۰/۰۷۷	-	۰/۶۱**	۰/۲۲**	-۰/۶۱**
۲	ذهن‌آگاهی	۱۵۹/۵۲	۲۰/۶۴	۰/۰۹۸	-۱/۱۰۰	-	-	۰/۶۵**	-۰/۵۸**
۳	عاطفه مثبت	۳۸/۱۲	۷/۴۱	۰/۰۲۲	-۱/۳۵۹	-	-	-	-۰/۵۵**
۴	عاطفه منفی	۲۴/۲۴	۷/۳۰	۰/۳۱۶	۰/۴۷۸	-	-	-	-

**P<۰/۰۱

همان‌گونه که مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد، ضرایب همبستگی ساده میان متغیرهای پژوهش در سطح $P < 0/01$ معنادار هستند. علاوه بر این بیشترین مقادیر میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیر ذهن‌آگاهی است که این مقادیر به ترتیب برابر ۱۵۹/۵۲ و ۲۰/۶۴ به دست آمده است. پیش از بررسی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری، به بررسی پیش‌فرض‌های مهم مدل‌یابی معادلات ساختاری شامل نرمال بودن تک‌متغیری و چندمتغیری و نبود هم‌خطی چندگانه پرداخته شده است. روش معمول ارزیابی نرمال بودن تک‌متغیری محاسبه چولگی و کشیدگی هر یک از متغیرهای مشهود است. در مطالعه حاضر، چولگی متغیرهای مشاهده شده در دامنه $-0/022$ تا $-1/131$ و کشیدگی آن‌ها در دامنه $-0/136$ تا $1/569$ قرار دارد. با توجه به این مقادیر می‌توان گفت توزیع داده‌های تک‌متغیری در پژوهش حاضر نرمال است؛ زیرا شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدوده ± 2 نیستند. برای بررسی فرض نرمال بودن چندمتغیری، از شاخص کشیدگی چندمتغیری نرمال شده ماردیا^۱ استفاده شد. مطابق نظر یوان، لمبرت و فولادی (۲۰۰۴)، مقدار این شاخص نباید از ۳ بزرگ‌تر باشد. در پژوهش حاضر، مقدار این عدد $1/27$ به دست آمد که کمتر از ۳ است و نرمال بودن چندمتغیری نیز برقرار است. پیش‌فرض نبود هم‌خطی چندگانه نیز از طریق ماتریس همبستگی میان متغیرهای مشاهده شده بررسی شد. نتایج این ماتریس نشان‌دهنده نبود هم‌خطی چندگانه بین آن‌ها است؛ چرا که ضرایب همبستگی در دامنه $-0/127$ تا $+0/619$ قرار دارد. ضرایب همبستگی بالای $0/85$ ، در تخمین صحیح مدل، مشکل ایجاد می‌کند (کلاين، ۲۰۱۱).

ج) ارزیابی برازندگی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری

برای بررسی برازندگی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری، از الگویابی معادلات ساختاری^۲ (SEM)، جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)، شاخص توکر-لويس (TLI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI) و شاخص مجذور کای (χ^2) استفاده شده است. در مرحله اول، مدل اندازه‌گیری بررسی شد که در آن ۲ متغیر مکنون توسط ۱۱ متغیر مشهود اندازه‌گیری شدند. بعد از کسب اطمینان از برازش مناسب مدل اندازه‌گیری و کفایت نشانگرها برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون، در مرحله بعد، برازندگی مدل ساختاری به منظور بررسی روابط بین متغیرهای مکنون (سازه‌ها) بررسی شد. شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Mardia's normalized multivariate kurtosis value
2. structural equation modelling

جدول ۲- شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری

شاخص‌ها	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMSEA	NFI	CFI	IFI	TLI
مدل اندازه‌گیری	۱۱۱/۷۲۲	۹۵	۱/۱۷۶	۰/۹۴۲	۰/۹۸۱	۰/۰۵۱	۰/۹۵۳	۰/۹۹۱	۰/۹۹۰	۰/۹۸۵
مدل ساختاری	۱۲۲/۳۴۹	۶۸	۱/۷۹۸	۰/۹۲۶	۰/۹۷۰	۰/۰۶۸	۰/۹۵۹	۰/۹۸۵	۰/۹۸۵	۰/۹۷۶

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، شاخص‌های برازندگی بیانگر برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری پژوهش حاضر است.

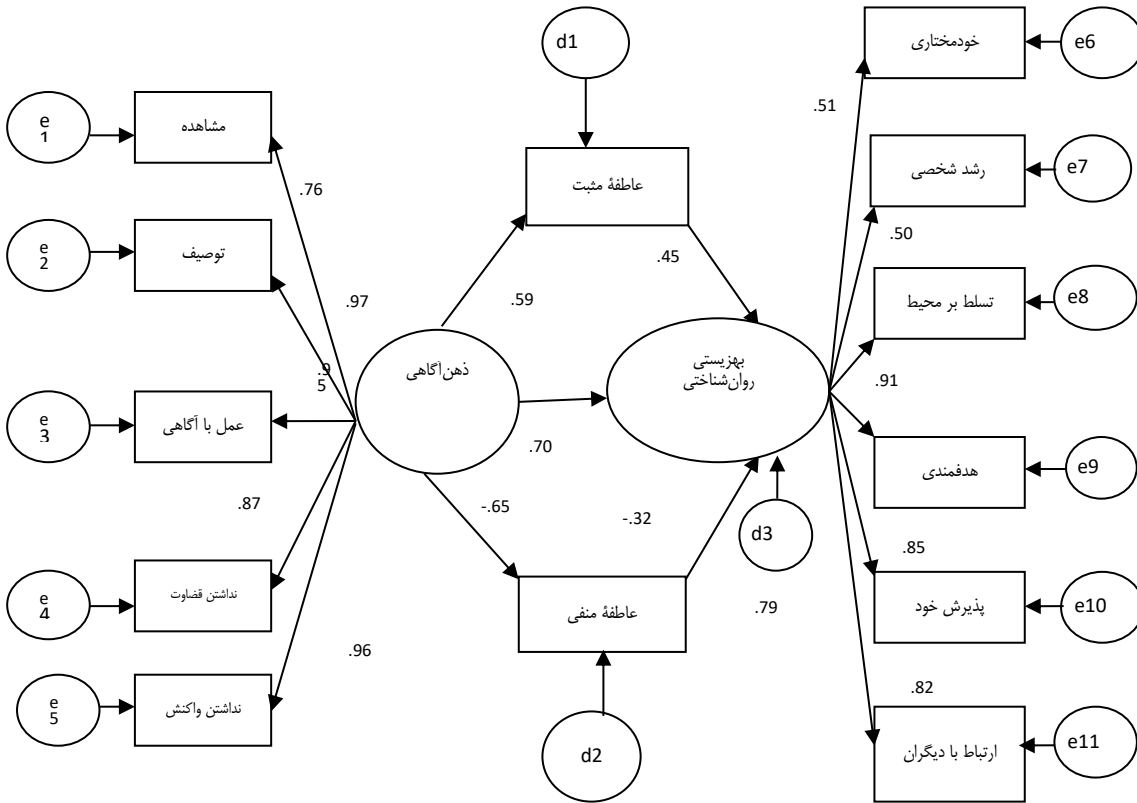
د) آزمون فرضیه‌ها

با توجه به برازش مطلوب مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری می‌توان مدل ساختاری را به روش مدلیابی معادلات ساختاری عملیاتی کرد. ضرایب رگرسیونی به‌همراه انحراف معیار، مقادیر بحرانی و سطح معناداری برای همه مسیرهای مدل در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳- ضرایب رگرسیونی غیراستاندارد و استاندارد برای مسیرهای مدل

مسیر	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	انحراف معیار	مقدار بحرانی	سطح معناداری
ذهن‌آگاهی به عاطفه مثبت	۰/۶۹۸	۰/۵۹۲	۰/۰۷۰	۱۷/۲۲۲	۰/۰۲۵
ذهن‌آگاهی به عاطفه منفی	-۰/۷۶۷	-۰/۶۵۲	۰/۰۷۵	-۱۳/۹۳۵	۰/۰۳۰
ذهن‌آگاهی به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۷۲۵	۰/۷۰۱	۰/۰۲۲	۸/۶۰۶	۰/۰۰۰
عاطفه مثبت به بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۹۳	۰/۴۵۰	۰/۰۱۰	۷/۹۱۲	۰/۰۰۱
عاطفه منفی به بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۳۷۱	-۰/۳۲۴	۰/۰۰۹	-۸/۳۳۹	۰/۰۰۴

همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، ضریب اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت ($\beta = ۰/۵۹$)، $P = ۰/۰۲۵$)، ذهن‌آگاهی بر عاطفه منفی ($\beta = -۰/۶۵$)، $P = ۰/۰۳$)، ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = ۰/۷۰$)، $P = ۰/۰۰۰$)، عاطفه مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = ۰/۴۵$)، $P = ۰/۰۰۱$) و عاطفه منفی بر بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = -۰/۳۲$)، $P = ۰/۰۰۴$) معنادار شده‌اند. نتایج نشان می‌دهد همه آثار مستقیم متغیرها تأیید شده است. با توجه به این ضرایب، مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ ارائه شده است.



شکل ۲- مدل نهایی پژوهش درباره عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان

به منظور بررسی نقش میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، از آزمون بوت استراپ استفاده شد؛ چرا که از توان آزمون بالایی برخوردار است و موجب کاهش خطای نوع اول می‌شود (بشلیده، ۱۳۹۱). نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴- ضرایب مسیرهای غیرمستقیم (آزمون بوت استراپ)

مسیر	ضریب بتا (β)	حد پایین	حد بالا	معناداری
ذهن‌آگاهی به بهزیستی روان‌شناختی از طریق عاطفه مثبت	۰/۲۷۱	۰/۳۲۷	۰/۴۵۲	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی به بهزیستی روان‌شناختی از طریق عاطفه منفی	۰/۲۰۳	۰/۲۶۲	۰/۲۹۵	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۴ بیانگر آن است که ضریب استاندارد اثر غیرمستقیم (β) ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق عاطفه مثبت ۰/۲۷ است که در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنادار است. همچنین مشاهده می‌شود حد بالا و پایین اثر غیرمستقیم، صفر را دربرنمی‌گیرند؛ بنابراین معناداری این رابطه غیرمستقیم

با استفاده از روش بوت استراپ تأیید می‌شود. از طرف دیگر ضریب استاندارد اثر غیرمستقیم (β) ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق عاطفه منفی $0/20$ است که در سطح $P=0/001$ معنادار است. همچنین مشاهده می‌شود حد بالا و پایین این اثر غیرمستقیم، صفر را دربرنمی‌گیرند؛ بنابراین معناداری این رابطه غیرمستقیم نیز با استفاده از روش بوت استراپ تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی نقش میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر ایلام پرداخته شد. یافته‌های مربوط به روابط مستقیم نشان داد ضریب مسیر استاندارد ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مثبت و معنادار است ($\beta=0/70$ ، $P=0/000$). این یافته با پژوهش‌های پیاکوک (۲۰۱۵)؛ کوه (۲۰۱۴)؛ لینکینگ و همکاران (۲۰۱۱)؛ بولین و بائر (۲۰۱۲)؛ فالکستروم (۲۰۱۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم و با نقشی که در شادی، نشاط و شفافیت ذهنی دارد، به‌خودی‌خود حالت خوبی در شخص ایجاد می‌کند (براون و رایان، ۲۰۰۳)، در این زمینه همچنین ارتباط ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی با استناد به کاربرد توجه و آگاهی در مکاتب درمانی مختلف توسط براون و رایان بررسی شده است؛ برای مثال، تداعی آزاد در سنت فرویدی به‌عنوان آگاهی‌پذیرا کاربرد دارد؛ جایی که توجه برای کسب یک بینش روان‌شناسی در حالتی متعادل شناور می‌شود. در سنت‌های انسانی و دینامیک^۱، آگاهی گشوده برای شناسایی نیازها، تعارضات و علائق وجودی، لازم شمرده شده است. براون و رایان همچنین دیدگاه پرلز^۲ را بررسی کرده‌اند که مطابق آن ارگانیزم سالم حاصل تشکیل گشتالت‌ها یا ادراکات روشن و حیاتی است که در شرایط و موقعیت‌های توجهی، آرام ظهور می‌کنند. در سنت شناختی نیز از اهمیت توجه در کسب و دستیابی به اطلاعات رفتاری یا تجارب ذهنی به‌عنوان اولین گام در تغییرات رفتاری به‌منظور ارتقا و بهبود سلامت، بحث شده است. پژوهش‌های حوزه بایوفیدبک^۳ نیز تأیید می‌کنند که توجه، عنصری اساسی در کاهش شرایط ناسالم جسمانی یا نشانه‌های بیماری است (براون و رایان، ۲۰۰۳). چندین نظریه خودتنظیمی نیز جایگاه آگاهی و توجه را در حفظ و ارتقای کارکرد روان‌شناسی و رفتاری بازشناخته‌اند. در نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی (۲۰۰۰) نیز آگاهی نسبت به تجربه را در آسان کردن گزینش رفتارهای هماهنگ با امیال، ارزش‌ها و تمایلات، مؤثر دانسته‌اند. براساس این منطق، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی را با فعالیت‌های خودتنظیم‌شده تسهیل می‌کند (عالیپور و زغبی قناد، ۱۳۹۶). درواقع می‌توان گفت داشتن حضور ذهن به رویدادها و تجربیات، برای داشتن سلامت روان کمک‌کننده است.

از طرف دیگر می‌توان گفت نگرانی و پریشانی از جمله عواملی هستند که می‌توانند مانع عملکرد بهینه شوند و بنابراین تأثیرات منفی بر بهزیستی روان‌شناختی فرد بر جای می‌گذارند. حال اگر افزایش ذهن‌آگاهی

1. human and dynamic traditions

2. Perlz

3. biofeedback

بتواند در کاهش نگرانی، مؤثر واقع شود، جای تعجبی ندارد که بتواند بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثرگذار باشد؛ چراکه ذهن‌آگاهی نوعی توانمندی است که به افراد این امکان را می‌دهد که وقایع را کمتر نگران‌کننده تلقی کنند (کابات-زین، ۲۰۰۳). علاوه بر این ذهن‌آگاهی سبب می‌شود فرد توجه خود را به گذشته یا آینده معطوف نکند. همین امر نگرانی‌های فردی را کاهش می‌دهد و بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثر مثبت می‌گذارد. ذهن‌آگاهی، یک توجه باز، بدون سوگیری و قضاوت درباره جنبه‌های خود است. بسیاری از نظریه‌پردازان شخصیت و روان‌درمانگری، اهمیت پذیرفتن حال و گشودگی نسبت به تجربه را در خودنظم‌دهی و بهزیستی مورد توجه قرار داده‌اند (عماد، آتش‌پور و ذاکری‌فرد، ۱۳۹۶). بدین ترتیب مطابق یافته این پژوهش و همخوان با نتایج تحقیقات پیشین، اثر مثبت ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی قابل انتظار است.

یافته‌های مربوط به روابط مستقیم همچنین نشان دادند ضریب مسیر استاندارد ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی معنادار است که این ضرایب به ترتیب عبارت‌اند از $\beta = 0/59$ ، $P = 0/025$ و $\beta = -0/65$ ، $P = 0/03$. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های گشویند و همکاران (۲۰۱۱)، چانگ و همکاران (۲۰۰۴) و فردریکسون و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارند که نشان دادند آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به افزایش عاطفه مثبت و پژوهش‌های براون و رایان (۲۰۰۳) و هیل و آپدگراف (۲۰۱۲) که عنوان کردند آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش عاطفه منفی منجر شود. پژوهش دیگری نیز مشخص کرد تمرینات مربوط به ذهن‌آگاهی در کاهش مشکلات گوناگون از جمله هیجان‌های منفی مانند غم و اندوه مؤثر هستند (سیگل، ۲۰۱۱). طی پژوهشی که توسط عزیز و همکاران (۱۳۹۷) انجام گرفت، مشخص شد که آموزش ذهن‌آگاهی میانگین عواطف مثبت در گروه آزمایش را افزایش و میانگین عواطف منفی را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر تأثیر ذهن‌آگاهی بر پذیرش حوادث زندگی که در زمان حال، در حال وقوع هستند، بدون قضاوت و پیش‌داوری به زندگی کردن در لحظه منجر می‌شود که این امر، امکان تجربه بیشتر عواطف مثبت و علاوه بر این تجربه کمتر عواطف منفی را فراهم می‌دارد. یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد ضریب مسیر استاندارد عاطفه مثبت و منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، معنادار است که این ضرایب به ترتیب عبارت‌اند از $\beta = 0/45$ ، $P = 0/001$ و $\beta = -0/32$ ، $P = 0/004$ که این یافته‌ها با نتایج تعدادی از پژوهش‌های مرتبط همخوانی دارند که در ادامه مورد بحث قرار گرفته‌اند. مظاهری و بهرامیان (۱۳۹۵) در «پیش‌بینی بهزیستی روانی براساس عاطفه مثبت و منفی و خودکارآمدی مقابله‌ای» نشان داد عاطفه مثبت و منفی بر بهزیستی روان‌شناختی اثربخش است که این نتایج با بخشی از یافته‌های پژوهش کیلیان (۲۰۱۲) که هیجان‌ها را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار منحصر به فرد بر بهزیستی روان‌شناختی مطرح کرده است، ناث و پرادان (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند که بین عاطفه مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد. همچنین پژوهش‌های دلویز، هیگز و اسلاسکی (۲۰۰۳)، بشارت و همکاران (۲۰۱۳)، یوسفی (۱۳۹۴)، بساک‌نژاد، اصفهانی اصل و محمودی قلعه‌نوی (۱۳۹۱) و شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۹۰) همخوان است. عاطفه مثبت شامل طیفی از حالات خلقی مثبت است. افراد دارای عاطفه مثبت زیاد، چالش‌های زندگی را با خوش‌بینی می‌نگرند و به‌جای یأس و دلسردی تلاش می‌کنند که مشکلات را به‌نحو مناسب‌تری حل کنند و این موضوع می‌تواند در شکل‌گیری بهزیستی روان‌شناختی مفید و مؤثر واقع

شود. از طرف دیگر، افراد دارای عاطفه منفی، فاقد انرژی، شوق و اطمینان هستند و با محیطشان در تعامل فعالانه نیستند (بخشی‌پور و دژاکام، ۱۳۸۴). علاوه بر این، افرادی که عاطفه منفی زیادی دارند، به سمت نگرانی و نارضایتی تمایل دارند و دارای دید منفی‌تری به خود هستند؛ بنابراین، در مواجهه با شرایط تنش‌زا، اعتماد به نفس ندارند و از این شرایط پرهیز می‌کنند. این عوامل سبب می‌شود افراد با این تجربیات، بهزیستی روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند (مظاهری و بهرامیان، ۱۳۹۵).

بررسی اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استراپ، نیز بیانگر تأیید فرضیات مربوط به رابطه ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق عاطفه مثبت ($\beta=0/27$, $P=0/001$) و عاطفه منفی ($\beta=0/20$, $P=0/001$) است. این نتایج با توجه به بررسی آثار مستقیم این متغیرها قابل توجیه است. همان‌طور که ضرایب اثر استاندارد متغیرهای ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی و ضرایب اثر استاندارد عاطفه مثبت و منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنادار به دست آمد و با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین می‌توان گفت ذهن‌آگاهی و مبتنی بر زمان حال بودن سبب افزایش عواطف مثبت و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تجربه کمتر عواطف منفی می‌شود و به فرد این امکان را می‌دهد که به وقایع رخ داده با تفکر و تأمل پاسخ دهد. این امر فرد را در ساماندهی و مدیریت مسائل و مشکلات، توانمندتر می‌سازد (زیدان، گوردون، مرچانت و گولکاسیان، ۲۰۱۰) که می‌تواند موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی در فرد شود. از طرف دیگر ذهن‌آگاهی کمک می‌کند فرد افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای ناسالم رفتاری را که می‌توانند به شکل‌گیری عواطف منفی یا کاهش عاطفه مثبت فرد منجر شوند، رها کند. این عامل به تنظیم رفتاری فرد می‌انجامد که می‌تواند در سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی فرد اثرگذار باشد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به اهمیت موضوع بهزیستی روان‌شناختی و تأثیراتی که در سایر جنبه‌های سلامت روان برجای می‌گذارد، پژوهش حاضر در زمینه عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی، تلویحانی را فراهم می‌کند که می‌تواند در کمک به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی مفید و مؤثر واقع شود. اما این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود. از جمله محدودیت‌ها می‌توان عنوان داشت که برای سنجش متغیرهای پژوهش، از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده شده است؛ بنابراین ممکن است پاسخ‌های افراد به این سؤالات تحت تأثیر انگیزه‌ها، سطح تحصیلات و سوگیری قرار گرفته باشد. همچنین پژوهش حاضر، از نوع الگویابی معادلات ساختاری است که قادر به اثبات علیت نیست و در این خصوص جانب احتیاط را باید رعایت کرد. از آنجا که عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به‌طور کامل مهار نشده‌اند، در صورتی که برحسب پژوهش ایرو روسا (۲۰۲۰) ارتقای قابلیت‌های روان‌شناختی مرتبط با سلامت روان ممکن است وابسته به ابعاد مختلفی مانند ویژگی‌های جنسیتی، عوامل اقتصادی یا حتی نابرابری‌های قومی در جوامع مختلف باشد، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه با کنترل بیشتر این عوامل انجام گیرد که نتایج دقیق‌تری حاصل شود و پژوهشگرانی که به بررسی و ادراک بیشتری در زمینه بهزیستی روان‌شناختی علاقه‌مند هستند زمینه مورد مطالعه و پیچیدگی تعاملات چندگانه را که ممکن است در نتایج پژوهش اثرگذار باشند در نظر بگیرند.

منابع

- احمدوند، ز.، حیدری‌نسب، ل.، شعیری، م. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت*، ۱(۲)، ۶۰-۶۹.
- بخشی‌پور، ع.، و دژکام، م. (۱۳۸۴). تحلیل‌عاملی تأییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *مجله روان‌شناسی*، ۹(۴)، ۳۶۵-۳۵۱.
- بشلیده، ک. (۱۳۹۱). روش‌های پژوهشی و تحلیل آماری مثال‌های پژوهش با SPSS و Amos. ویراست ۱۶. اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران.
- بساک‌نژاد، س.، اصفهانی اصل، م.، و محمودی قلعه‌نوی، ن. (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان در دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و فرهنگ*، ۳(۱۱)، ۸۸-۷۵.
- بیانی، ع. آ.، کوچکی، ع. م.، و بیانی، ع. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۵۱-۱۴۶.
- تقی‌پور، ب.، غلامی، ف.، رنجبر، م. ج.، رستم‌اوغلی، ز.، و برزگران، ر. (۱۳۹۸). نقش هیجان‌ات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۸(۳)، ۵۳-۳۹.
- شهنی بیلاق، م.، شجاعی، آ.، بهروزی، ن.، و مکتبی، غ. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران. *دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، ۱۸(۱)، ۹۲-۷۳.
- عالیپور، س.، و زغبی‌قناد، س. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی: نقش تنظیم التزام راهبردی و عزت‌نفس. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۳(۲)، ۱۸-۱.
- عزیزی، ر.، یوسفی‌افراشته، م.، مروتی، ذ.، و الهی، ط. (۱۳۹۷). اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی تغییرات در طول زمان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۹(۱)، ۵۸-۳۹.
- عماد، س.، آتش‌پور، س. ح.، و ذاکر فرد، م. (۱۳۹۶). نقش تعدیلی ذهن‌آگاهی و پذیرش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس کمال‌گرایی دانشجویان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۳(۳)، ۶۶-۴۹.
- گودرزی، م.، قاسمی، ن.، میردریکوند، ف.، و غلامرضایی، س. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی افراد دارای علائم افسردگی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۵(۵)، ۶۸-۵۳.
- مظاهری، م.، و بهرامیان، س. ح. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روانی براساس عاطفه مثبت و منفی و خودکارآمدی مقابله‌ای. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۴)، ۱۴-۱.
- ملک‌پور، ف.، و بساک‌نژاد، س. (۱۳۹۹). رابطه ترس از خودشفقتی و ترس از شادی با پرخوری از طریق میانجی‌گری عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۱۱۵-۱۰۱.
- یعقوبی، آ.، نادری‌پور، ح.، یارمحمدی‌اصل، م.، و محقق، ح. (۱۳۹۸). تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس ذهن‌آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۲)، ۲۳۷-۲۱۷.
- یوسفی، ج. (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجان‌های مثبت و منفی با سلامت روانی دانشجویان. *مجله*

References

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *SAGE Journals*, *13*(1), 27–45.
- Besharat, M. A., Etemadi Nia, M., & Farahani, H. (2013). Anger and Major Depressive Disorder: The Mediating Role of Emotion Regulation and Anger Rumination. *Asian Journal Psychiatry*, *6*(1), 35–41.
- Bowlin, S., & Baer, R. A. (2012). Relationship between Mindfulness, Self-Control and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, *52*(3), 411–415.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., & Koopman, C. (2004). The Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Stress, Mindfulness Self-Efficacy, and Positive States of Mind. *Stress and Health*, *20*(3), 141–147.
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological Well-Being and Scholastic Achievement among University Students in a Canadian Prairie City. *Social Psychological Education*, *10*(4), 483–493.
- Dulewicz, v., Higgs, M., & Slaski, M. (2003). Measuring Emotional Intelligence: Content, Construct, and Criterion Related Validity. *Journal of Managerial Psychology*, *18*(5), 405–420.
- Eiroa-Orosa, F. J. (2020). Understanding Psychosocial Wellbeing in the Context of Complex and Multidimensional Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 5937.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Journal of Personality and Individual Differences*, *48*(3), 305–310.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045–1062.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., Van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experience in Adults Vulnerable to Depression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *79*(5), 618–628.

- Hill, K., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, *12*(1), 81–90.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156.
- Killian, K. D. (2012). Development and Validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Marital and Family Therapy*, *38*(3), 502–514.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford.
- Koh, J. (2014). Evaluation of the Effect and Mechanisms of a Six-Week Mindfulness Program on Psychological Wellbeing in a Community Sample. *Professional Doctorate Thesis*. University of Queensland.
- Lingkeng, S. H., Smoski, M., & Robins, J. (2011). Effect of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Journal of Clinical Psychological Review*, *31*(6), 1041–1056.
- Myers, R. E. (2017). Cultivating Mindfulness to Promote Self-Care and Well-Being in Perioperative Nurses. *AORN Journal*, *105*(3), 259–266.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. (2006). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publishers.
- Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience. *Journal of Health Management*, *14*(2), 161–174.
- NEL, L. (2011). The Psychofertological Experiences of Master Degree Students in Professional Psychology Programs: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Thesis in Fulfilment of the Requirements for the Degree*. Faculty of the Humanities. University of the Free State Bloemfontein, 48–84.
- Neuser, N. J. (2010). Examining the Factors of Mindfulness: A Confirmatory Factor Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Doctoral Dissertation*. Pacific University. Retrieved from <http://commons.pacificu.edu/spp/128>.
- Peacock, J. (2015). *Mindfulness Practices and Children's Emotional and Mental Well-Being: Activities to Build and Strengthen Everyday Resilience Adapted for Primary School Teachers*. Retrieved from Brock University Digital Repository.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 716–727.

- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for Improved Psychological Wellbeing: A Qualitative Examination of Participant Experiences. *Journal of Religion and Health*, 53(3), 849–863.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015). Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively. *Mindfulness*, 6(4), 952–955.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional Intelligence Mediates the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119.
- Siegel, R. D. (2011). *The Mindfulness Solution (Every Day Practices for Every Day Problem)*. New York: Guilford Press.
- Tang, Yi – Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, Article 237.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Yuan, K. H., Lambert, P. L., & Fouladi, R. T. (2004). Mardia's Multivariate Kurtosis with Missing Data. *Journal of Multivariate Behavioral Research*, 39(3), 413–437.
- Zeng, w., & Gu, m. (2017). Relationship between Mindfulness and Positive Affect of Chinese Older Adults: Optimism as Mediator. *Social Behavior and Personality*, 45(1), 155–162.
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The Effect of Brief Mindfulness Meditation Training on Experimentally Induced Pain. *Journal Pain*, 11(3), 199–209.