MEJDS. 2022; 12:129.

Published online 2022 Sep. **Original Article**

Proposing a Model of Psychological Well-Being Path Analysis With Psychological Capital and Psychological Flexibility With the Mediating Role of Mindfulness in Master's Students of Psychology

Mehdi E[1], *Souri A[2], Einipour Kalnadani J[3]

Author Address
1. MA Student in Personality Psychology, Faculty of Literature, Humanities and Social, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;
2. Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Amin Police University, Tehran, Iran;
3. Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Amin Police University, Tehran, Iran.
***Corresponding author Email:** souri.ah@yahoo.com

Received: 2020 December 16; **Accepted:** 2021 April 20

Abstract

Background & Objectives: One of the main concepts in positive psychology is psychological well–being. Psychological well–being improves the ability to find all of one's talents. A construct in positive psychology that affects the sense of psychological well–being in a person is psychological flexibility. Another construct in positive psychology that affects the psychological well–being of a person is psychological capital. Furthermore, many spiritual and philosophical traditions have stressed on the importance of quality of consciousness in maintening and promoting well–being. Meanwhile, a most–discussed consciousness–related construct that affects psychological well–being is mindfulness. So, the present study aims to model psychological well–being based on psychological capital and psychological flexibility considering the mediating role of mindfulness in master's students of psychology.

Methods: This study was analytical with a correlational plan and was conducted based on path analysis. The statistical population of the study consisted of all master's students of psychology who were studying in the Science Research Branch of Islamic Azad University in Tehran, Iran, during the academic year of 2019–2020. A total of 150 students were selected through convenience sampling. The participants responded to Psychological Well–Being Scale (Ryff, 1989), Cognitive Flexibility Inventory (Dennis et al., 2010), Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007), and Five Fact Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006). In the present study, descriptive statistics were used to categorize the personal characteristics of the respondents to calculate the frequency, percentage, mean and standard deviation. Regarding the inferential statistics, the Pearson correlation coefficient and path analysis model were used to investigate the relationship between variables. Data analysis was done using SPSS version 26 and SmartPLS version 3.20 software, and the significance level of all tests was considered 0.05.

Results: The results showed that the direct path coefficient between psychological flexibility and psychological well–being was positive and significant ($p<0.001$, $\beta=0.352$); the direct path coefficient between psychological capital and psychological well–being was positive and significant ($p<0.001$, $\beta=0.369$), and the direct path coefficient between mindfulness and psychological well–being was positive and significant ($p=0.006$, $\beta=0.230$). The direct path coefficient between psychological flexibility and mindfulness was positive and significant ($p=0.001$, $\beta=0.385$) and the direct path coefficient between psychological capital and mindfulness was positive and significant ($p<0.001$, $\beta=0.477$). Also, the coefficient of the indirect path between psychological flexibility and psychological well–being with the mediation of mindfulness was positive and significant ($p=0.001$, $\beta=0.088$) and the coefficient of the indirect path between psychological capital and psychological well–being with the mediation of mindfulness was positive and significant ($p<0.001$, $\beta=0.109$). The model had an acceptable fitting for the purpose which was based on $R^2_\alpha=0.803$, $Q^2=0.776$, and GOF=0.808 indices.

Conclusions: Based on the findings, psychological flexibility and psychological capital directly and through the mediation of mindfulness play an effective role in improving the psychological well–being of Psychology master's students.

Keywords: Psychological flexibility, Psychological well–being, Mindfulness, Psychological capital.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۱۲۹

انتشار برخط شهریور ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

ارائهٔ مدل تحلیل مسیر ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سرمایهٔ روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی

الهه مهدی[۱]، *احمد سوری[۲]، جواد عینی‌پور کلنادانی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی شخصیت، دانشکدهٔ ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛

۲. دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران؛

۳. استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** souri.ah@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۶ آذر ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۳۱ فروردین ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های پیشرفت و توسعه در هر کشوری به‌شمار می‌رود و ذهن‌آگاهی به‌عنوان عاملی زیربنایی برای رهایی از مشکلات ذهنی و روانی محسوب می‌شود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف ارائهٔ مدل تحلیل مسیر ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سرمایهٔ روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش حاضر از نوع تحلیلی بود و با طرح همبستگی مبتنی‌بر تحلیل مسیر اجرا شد. جامعهٔ هدف را دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی مشغول به تحصیل در سال ۹۹ـ۱۳۹۸ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران تشکیل دادند که ۱۵۰ نفر از آن‌ها به‌روش نمونه‌گیری دردسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌های پژوهش، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹)، پرسش‌نامهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (دنیس و همکاران، ۲۰۱۰)، پرسش‌نامهٔ سرمایهٔ روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) و پرسش‌نامهٔ پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی (بائر و همکاران، ۲۰۰۶) بود. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل تحلیل مسیر به‌کمک نرم‌افزارهای SPSS نسخهٔ ۲۶ و SmartPLS نسخهٔ ۳/۲۰ استفاده شد. سطح معناداری همهٔ آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، ضریب مسیر مستقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱ و β=۰/۳۵۲)، ضریب مسیر مستقیم بین سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱ و β=۰/۳۶۹) و ضریب مسیر مستقیم بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۶ و β=۰/۲۳۰) بود. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۱ و β=۰/۰۸۸) و ضریب مسیر غیرمستقیم بین سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱ و β=۰/۱۰۹). شاخص‌های نکویی برازش R^2_α=۰/۸۰۳ و Q^2=۰/۷۷۶ و GOF=۰/۸۰۸ گویای آن بود که مدل از قدرت برازش مناسبی برخوردار بود.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها نتیجه گرفته می‌شود، انعطاف‌پذیری و سرمایهٔ روان‌شناختی به‌طور مستقیم و نیز ازطریق میانجیگری ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی ایفا می‌کند.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، سرمایهٔ روان‌شناختی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

۱ مقدمه

رشد و خودشکوفایی در هزارهٔ سوم مستلزم تغییر رویکرد بدبینانه به خوش‌بینانه به‌منظور مثمرثمرکردن زندگی افراد است. در این راستا روان‌شناسی مثبت‌گرا[1] با تمرکز بر توانمندی‌های فرد و نگاه علمی به شناخت، درجهت شکوفاشدن استعدادهای وی می‌کوشد؛ بنابراین در روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌جای تأکید بر کمبودهای روان و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت فرد تأکید می‌شود (۱). گسترش روان‌شناسی مثبت‌گرا در حوزهٔ تحقیق و کاربرد منجربه دگرگونی‌های چشمگیری در استفادهٔ بهینه از ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی و درنتیجه بهبود کیفیت زندگی[2] شده است. بهزیستی روان‌شناختی[3] یکی از مفاهیم بحث‌شده در این زمینه است که توسط ریف[4] مطرح شد؛ بهزیستی روان‌شناختی حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً بیمارنبودن است. بهزیستی روان‌شناختی، فرایندی شناختی به‌معنای قابلیت توسعه‌یافتن تمام استعدادهای فرد است که رضایت از زندگی و عملکرد بهینه، نشانه‌های اصلی آن به‌شمار می‌رود؛ همچنین دارای شش مؤلفهٔ استقلال[5] (احساس شایستگی در مدیریت محیط پیرامون فرد)، رشد شخصی[6] (تداوم رشد)، روابط مثبت با دیگران[7] (روابط گرم با دیگران)، زندگی هدفمند[8] (یافتن معنا در زندگی)، پذیرش خود[9] (نگرش مثبت به زندگی خود) و تسلط بر محیط[10] (توانایی ایجاد محیطی مناسب) است (۱).

بهزیستی روان‌شناختی حالتی درونی است و محوریت آن عواطف مثبتی است که فرد سطوح مختلفی از آن را در لحظات مختلف به فراخور شرایط خود در تمام حوزه‌ها تجربه می‌کند (۲). در توجیه نظری این مفهوم از سه نظریه بهره گرفته شده است: نظریهٔ ارضای نیازها گویای آن است که ارضای منطقی نیازهای روان‌شناختی منجربه بهزیستی در فرد می‌شود؛ نظریهٔ فعالیت بیان می‌کند، افراد زمانی که درگیر فعالیت معنادار شوند، احساس شادی می‌کنند و در بهزیستی به‌سر می‌برند؛ نظریه‌ای که از توجیه شخصیتی و ژنتیکی استفاده می‌کند. در این نظریه معتقد هستند گرچه تغییرات لحظه‌ای و گذرا در میزان بهزیستی و سلامت افراد اثر می‌گذارد، اثر مؤلفه‌های ژنتیکی که در تمام عمر و باوجود تغییر در شرایط و نوسانات وجود دارد، در تعیین بهزیستی امری ثابت شده است (۳). مفهوم بهزیستی روان‌شناختی به‌لحاظ اهمیت فردی و جمعی بسیار مدنظر نظریه‌پردازان و کارگزاران عرصهٔ روان‌شناسی به‌خصوص روان‌شناسی سلامت[11] قرار دارد و تبیین‌های متنوعی برای تشریح و تبیین عوامل دخیل در آن ارائه شده است. در راستای تبیین این مفهوم روان‌شناختی بر نقش عوامل فردی تأکید بیشتری می‌شود.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی[12] که در چهار دههٔ اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده است، یکی از مفاهیمی است که احساس بهزیستی روان‌شناختی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ این سازه که میزان ارزیابی فرد دربارهٔ کنترل‌شدنی‌بودن شرایط تعریف می‌شود، توانایی شناخت کلی است و امکان پذیرفتن ایده‌های چندگانه را به فرد می‌دهد و شناختش را به‌طور انعطاف‌پذیر تغییر می‌دهد تا به تغییرات محیط پاسخ‌های سازگار دهد (۴). این مفهوم دارای سه مؤلفهٔ جایگزین‌ها[13]، کنترل[14] و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی[15] است و جایگاه ویژه‌ای در بین ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی دارد؛ چراکه در شرایط دشوار به‌عنوان فرایندی پویا منجربه ایجاد سازگاری و انطباق مثبت می‌شود. افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی هدف درمان مبتنی‌بر پذیرش و تعهد[16] است. درمان مبتنی‌بر پذیرش و تعهد که ذهن‌آگاهی[17] زیرمجموعه‌ای از آن به‌شمار می‌رود، گونه‌ای از مداخلات روان‌شناختی است و طی آن از فرایندهای توجه، آگاهی، پذیرش، تعهد و نیز تغییر رفتار برای حصول انعطاف‌پذیری روان‌شناختی استفاده می‌شود (۴). بر این اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت است از توانمندی برای ارتباط با لحظهٔ حاضر و نیز تغییر رفتار یا اصرار بر آن، وقتی‌که فرد درجهت باورها و ارزش‌های خود گام برمی‌دارد (۵). نتایج پژوهش‌ها وجود اثرات مفید انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را بر بهبود و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی تأیید کرده است که این ارتباط پیامدهای مدل‌های درمانی موج سوم را پشتیبانی می‌کند (۶).

سرمایهٔ روان‌شناختی[18] حالتی توسعه‌ای، واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر دربارهٔ زندگی است. سرمایهٔ روان‌شناختی مفهوم دیگری است که احساس بهزیستی روان‌شناختی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ لوتانز سرمایهٔ روان‌شناختی را سازه‌ای ترکیبی و به‌هم‌پیوسته از چهار مؤلفهٔ ادراکی‌شناختی، امید[19] (پشتکار در پیگیری اهداف و دستیابی به موفقیت)، خوش‌بینی[20] (ایجاد اسناد مثبت دربارهٔ موقعیت‌های حال و آینده)، خودکارآمدی[21] (باور به توانایی‌ها برای موفقیت در انجام وظایف معین) و تاب‌آوری[22] (ظرفیت بازگشت به سطح معمولی عملکرد و حتی ارتقا از آن در شرایط دشوار) تعریف می‌کند؛ این مؤلفه‌ها در فرایندی تعاملی و ارزیابانه به زندگی فرد معنا و مفهوم می‌بخشد، کوشش‌های وی را برای تغییر شرایط ناگوار تداوم می‌دهد، او را برای عمل آماده می‌سازد و مقاومت و سرسختی را به‌منظور دستیابی به اهداف تعیین‌شده، تضمین می‌کند (۴)؛ بنابراین سرمایهٔ

1. Positive psychology
2. Quality of life
3. Psychological well-being
4. Ryff
5. Autonomy
6. Personal growths
7. Positive relation with others
8. Purpose in life
9. Self-acceptance
10. Environment mastery
11. Health psychology
12. Psychological flexibility
13. Alternatives
14. Control
15. Alternatives for human behaviors
16. Acceptance and Commitment Treatment (ACT)
17. Mindfulness
18. Psychological capital
19. Hope
20. Optimism
21. Self-efficasy
22. Resiliency

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

روان‌شناختی فرد را به این چالش دعوت می‌کند که «چه کسی است، (خود واقعی)» و «چه کسی می‌خواهد بشود، (خود ممکن)»؛ ازاین‌رو چیزی فراتر از سرمایهٔ انسانی[1] (چیزی که می‌دانم) و سرمایهٔ اجتماعی[2] (افرادی که می‌شناسم) است و او را درجهت حصول خودآگاهی که لازمهٔ موفقیت در دستیابی به اهداف است، هدایت می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نقش مؤثر سرمایهٔ روان‌شناختی را در تسهیل ارتقای بهزیستی روان‌شناختی تأیید کرده و تصریح می‌کند که بهزیستی روان‌شناختی نخست از عوامل فردی تأثیر می‌پذیرد و نقش سرمایهٔ روان‌شناختی در این بین برجسته است (۳،۷).

ازطرفی اکثر سنت‌های روان‌شناختی معنوی و فلسفی، در زمینهٔ اهمیت کیفیت هشیاری در حفظ و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بحث کرده‌اند. ذهن‌آگاهی که توسط جان کابات‌زین[3] به روان‌شناسی غرب راه یافت، نوعی از هشیاری با قابلیت توسعه و یادگیری به‌شمار می‌رود که نقش آن در دستیابی به بهزیستی روان‌شناختی فراوان مدنظر قرار گرفته است (۸). ذهن‌آگاهی را حالتی از آگاهی غیرقضاوتی و غیرواکنشی در تجربهٔ لحظهٔ حاضر تعریف کرده‌اند که شامل هیجان‌ها، شناخت‌ها، احساسات بدنی و محرک‌های بیرونی ازجمله دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها و چشیدنی‌ها می‌شود (۹). بر این اساس بائر و همکاران، پنج مؤلفهٔ مشاهده[4] (پرداختن به تجارب درونی و بیرونی)، توصیف[5] (توانایی نام‌گذاری کلامی تجارب درونی)، عمل آگاهانه[6] (حضور در لحظه به‌جای حواس‌پرتی و اشتغال به افکار گذشته و آینده)، عدم قضاوت[7] (غیرقضاوتی‌بودن دربارهٔ افکار و احساسات) و عدم واکنش[8] (آگاهی از افکار و هیجان‌ها بدون ستیز یا تأثیرپذیرفتن از آن‌ها) را برای ذهن‌آگاهی مطرح کردند (به‌نقل از ۱۰،۱۱). عناصر شناختی و مراقبه‌های مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، با هدف توسعهٔ ظرفیت آگاهی از افکار و احساسات آشفته‌ساز و نیز توانایی رهایی از آن‌ها بدون اقدام جبرانی آن‌ها را یکپارچه می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که افراد ذهن‌آگاه واقعیت‌های درونی و بیرونی را بدون تحریف درک می‌کنند و در مواجهه با هجوم گسترده از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها توانمندی گسترده‌ای دارند (۸). امروزه توجه فزاینده‌ای به مقولهٔ ذهن‌آگاهی و رابطهٔ آن با پارامترهای شخصیتی و تأثیر آن بر بهبود ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی شده است و تحقیقاتی در این زمینه در جوامع آماری مختلف صورت گرفته است. تاکنون دربارهٔ آزمون تجربی اثربخشی و ارتباط ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی تلاش‌هایی شده است. نتایج پژوهش‌ها گویای آن بود که ذهن‌آگاهی به آرام نگهداشتن ذهن کمک می‌کند و به فرد فرصت می‌دهد تا رویدادها را آن‌گونه که است، ادراک کند و از قضاوت انتقادی اجتناب ورزد (۱۰)؛ بنابراین ذهن‌آگاهی فرد را از فشار افکار و رفتارهای ناسالم رها می‌کند و رفتارهای خودتنظیم را افزایش می‌دهد؛ بنابراین ذهن‌آگاهی با پیشرفت فرایندهای توجه به عملکرد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ارتباطی نزدیک دارد و منجربه بهبود تعادل روانی و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۱۰،۱۲). از طرف دیگر در موقعیت‌های مختلف بالینی و غیربالینی، تأثیر مثبت و کارایی درازمدت رویکردهای مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از درمان‌های شناختی‌رفتاری موج سوم با محوریت گشودگی ذهنی، بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی به تأیید رسیده است (۱۳).

حال بهزیستی روان‌شناختی نیاز اساسی شهروندان عصر حاضر محسوب شده است؛ به‌گونه‌ای که هرساله هزینه‌های زیادی صرف تأمین آن می‌شود و سازمان بهداشت جهانی نیز بر شناسایی و فراهم‌کردن عوامل زمینه‌ساز آن تأکید دارد (۶،۱۴)؛ همچنین دستیابی و عملیاتی‌کردن این مهم، مستلزم شناسایی عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری و بهبود و ارتقای آن است؛ ازاین‌رو مطالعهٔ حاضر با هدف ارائهٔ مدل ارتباطی بهزیستی روان‌شناختی با سرمایهٔ روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی‌ارشد رشتهٔ روان‌شناسی اجرا شد.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع تحلیلی بود و با طرح همبستگی مبتنی‌بر تحلیل مسیر اجرا شد. جامعهٔ پژوهش را تمام دانشجویان کارشناسی‌ارشد رشتهٔ روان‌شناسی ورودی سال تحصیلی ۹۸ـ۱۳۹۷ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند. براساس مدل مفهومی پژوهش ارائه‌شده در شکل ۱ و با استناد به روش کلاین که حداقل بیست نمونه را برای هر متغیر در تحلیل مسیر توصیه می‌کند (۱۵)، ۱۵۰ نفر از جامعهٔ پژوهش به‌روش نمونه‌گیری دردسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های انتخاب آزمودنی‌ها برای ورود به طرح پژوهش عبارت بود از: دانشجوی کارشناسی‌ارشد ورودی سال ۹۸-۱۳۹۷ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در رشتهٔ روان‌شناسی؛ اشتغال به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸؛ دامنهٔ سنی ۲۲ سال؛ تمایل به حضور در طرح پژوهشی. ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها از طرح پژوهش، تمایل‌نداشتن به حضور در طرح پژوهش، تکمیل‌نکردن هر چهار پرسش‌نامه و رونددار پاسخ‌دادن به سؤال‌ها بود.

ملاحظات اخلاقی پژوهش به این شرح بود: تمامی افراد در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ به افراد این اطمینان داده شد که همهٔ اطلاعات محرمانه هستند و صرفاً برای امور پژوهشی استفاده می‌شوند؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی و هیچ‌گونه کد شناسایی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

برای گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های ذیل به‌کار رفت.

ـ مقیاس بهزیستی روان‌شناختی[9]: این مقیاس که فرمی کوتاه است، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی شده است (۱۶). این مقیاس هیجده ماده در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای دارد و بهزیستی روان‌شناختی را در شش حیطهٔ پذیرش خود، رابطهٔ مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط اندازه‌گیری می‌کند. دامنهٔ نمرهٔ این مقیاس از حداقل ۱۸ تا حداکثر ۹۰

[1]. Human capital
[2]. Social capital
[3]. Kabat-Zinn
[4]. Observation
[5]. Description
[6]. Acting with awareness
[7]. Accept without judgment
[8]. Non reactivity to inner experience
[9]. Psychological Well-being (PWB) Scale

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

است. نمرات بیشتر در این مقیاس مبین بهزیستی روان‌شناختی بیشتر در فرد است (۱۶). ریف اعتبار و روایی مقیاس را ازطریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی سنجید و تأیید کرد. همسانی درونی مقیاس را نیز توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آورد (۱۶). همچنین همبستگی فرم کوتاه با مقیاس اصلی از ۰/۷۰تا۰/۸۹ در نوسان بود (۱۶). در ایران خانجانی و همکاران، پایایی کل مقیاس را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و برای هریک از خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود α=۰/۵۱، تسلط محیطی α=۰/۷۶، رابطهٔ مثبت با دیگران α=۰/۷۵، داشتن هدف در زندگی α=۰/۵۲، رشد شخصی α=۰/۷۳ و استقلال α=۰/۷۲ گزارش کردند. همچنین روایی همگرا و واگرای این مقیاس را ازطریق همبسته‌کردن با مقیاس‌های مثبت‌نگر، استرس، اضطراب و افسردگی به‌ترتیب ۰/۳۶، ۰/۳۴ـ، ۰/۳۰ـ و ۰/۳۵ـ به‌دست آوردند و روایی سازه را توسط تحلیل عاملی تأییدی سنجیدند و به‌صورت ۰/۹۵ برای شاخص CFI[1]، ۰/۹۵ برای شاخص GFI[2]، ۰/۹۴ برای شاخص AGFI[3] و ۰/۰۲۵ برای شاخص RMSEA[4] گزارش کردند (۱۷).

ـ پرسش‌نامهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی[5]: این پرسش‌نامه توسط دنیس و همکاران در سال ۲۰۱۰ تهیه شد (۱۸). این پرسش‌نامه بیست ماده در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای دارد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در سه حیطهٔ جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی اندازه‌گیری می‌کند. دامنهٔ نمرهٔ این پرسش‌نامه از حداقل ۲۰ تا حداکثر ۱۰۰ است. نمرات بیشتر در این پرسش‌نامه مبین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتر و اجتناب تجربی بیشتر است (۱۸). دنیس و همکاران همسانی درونی پرسش‌نامه را توسط ضریب آلفای کرونباخ برای جایگزین‌ها α=۰/۹۱، کنترل α=۰/۸۴ و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی α=۰/۹۱ و پایایی پرسش‌نامه را به‌روش بازآزمایی به‌ترتیب برای خرده‌مقیاس‌های مذکور ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به‌دست آوردند. همچنین روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامهٔ افسردگی بک[6] را ۰/۳۹ـ و روایی همگرای آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مارتین و رابین[7] ۰/۷۵ گزارش کردند که در سطح p<۰/۰۰۱ معنادار بود (۱۸). در ایران، کهندانی و ابوالمعالی الحسینی همسانی درونی این پرسش‌نامه را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی آن را براساس روش بازآزمایی ۰/۷۱ به‌دست آوردند؛ همچنین ضرایب روایی همگرا و واگرای پرسش‌نامه را ازطریق همبسته‌کردن آن با مقیاس تاب‌آوری[8] و پرسش‌نامهٔ افسردگی بک به‌ترتیب برابر با ۰/۶۷ و ۰/۵۰ـ گزارش کردند (۱۴).

ـ پرسش‌نامهٔ سرمایهٔ روان‌شناختی[9]: این پرسش‌نامه توسط لوتانز و همکاران در سال ۲۰۰۷ طراحی شد (۱۹). این پرسش‌نامه ۲۴ ماده در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای دارد و سرمایهٔ روان‌شناختی را در چهار حیطهٔ امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری اندازه‌گیری می‌کند. دامنهٔ نمرات این پرسش‌نامه از حداقل ۲۴ تا حداکثر ۱۲۰ است. نمرات بیشتر در این پرسش‌نامه مبین سرمایهٔ روان‌شناختی بیشتر در فرد است (۱۹). لوتانز و همکاران روایی پرسش‌نامه را توسط تحلیل عاملی تأییدی سنجیدند و مقدار آمارهٔ کای‌دو، شاخص RMSEA و شاخص CFI را به‌ترتیب ۲۴/۶، ۰/۰۸ و ۰/۹۷ به‌دست آوردند. همسانی درونی پرسش‌نامه را نیز توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آوردند (۱۹). در ایران، قدیمی نوران و یونسی اعتبار و روایی پرسش‌نامه را توسط تحلیل عاملی تأییدی سنجیدند و مقدار آمارهٔ کای‌دو به درجهٔ آزادی، شاخص RMSEA، شاخص CFI، شاخص GFI و شاخص NFI[10] را به‌ترتیب ۱/۶۸۲، ۰/۰۳۷، ۰/۹۹، ۱/۰۰ و ۱/۰۰ گزارش کردند. همچنین به‌منظور بررسی پایایی، همسانی درونی پرسش‌نامه را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و برای مؤلفه‌های امید α=۰/۸۲، خوش‌بینی α=۰/۷۷، تاب‌آوری α=۰/۸۷ و خودکارآمدی α=۰/۸۵ محاسبه کردند و ضریب روایی همگرای پرسش‌نامه را با مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف ۰/۸۱۲ به‌دست آوردند (۲۰).

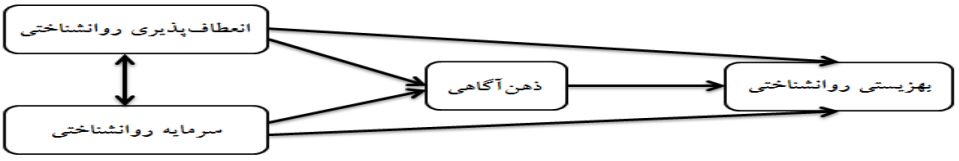
ـ پرسش‌نامهٔ پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی[11]: این پرسش‌نامه توسط بائر و همکاران در سال ۲۰۰۶ طراحی شد (۲۱). این پرسش‌نامه ۳۹ ماده در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای دارد و ذهن‌آگاهی را در پنج حیطهٔ مشاهده، توصیف، اقدام آگاهانه، عدم قضاوت و عدم واکنش اندازه‌گیری می‌کند. دامنهٔ نمرهٔ این پرسش‌نامه از حداقل ۳۹ تا حداکثر ۱۹۵ است. نمرات بیشتر در این پرسش‌نامه مبین ذهن‌آگاهی بیشتر در فرد است (۲۱). بائر و همکاران اعتبار و روایی پرسش‌نامه را ازطریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی سنجیدند. همسانی درونی مؤلفه‌های پرسش‌نامه را نیز توسط ضریب آلفای کرونباخ در گسترهٔ ۰/۷۵تا۰/۹۱ و همبستگی بین عامل‌ها را در طیفی بین ۰/۱۵تا۰/۳۴ به‌دست آوردند که در همگی متوسط و معنادار بود (۲۱). در ایران سجادیان به‌منظور بررسی روایی پرسش‌نامه ضرایب روایی همگرا و واگرای آن را با مقیاس‌های افسردگی، رضایت از زندگی و ویژگی‌های فراخلق محاسبه کرد که به‌ترتیب ۰/۴۲۴ـ، ۰/۲۵۷ و ۰/۵۸۸ به‌دست آمد. به‌منظور بررسی پایایی این پرسش‌نامه همسانی درونی آن را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و برای مؤلفه‌ها در گسترهٔ ۰/۵۵تا۰/۸۳ گزارش کردند؛ همچنین ضریب پایایی مؤلفه‌ها به‌روش آزمون‌بازآزمون در گسترهٔ ۰/۵۷تا۰/۷۴ قرار داشت (۲۲).

در پژوهش حاضر آمار توصیفی برای دسته‌بندی مشخصات فردی پاسخ‌گویان به‌منظور محاسبهٔ فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار به‌کار رفت. در حیطهٔ آمار استنباطی از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف برای تشخیص نرمال‌بودن داده‌ها و از ضریب همبستگی پیرسون و مدل تحلیل مسیر برای بررسی رابطهٔ بین متغیرها استفاده شد. در راستای برازش الگوی پیشنهادی، شاخص‌های میانگین واریانس

1. Comparative fit index
2. Goodness of fit index
3. Adjusted goodness of fit index
4. Root mean square error of approximation
5. Cognitive Flexibility Inventory (CFI)
6. Beck Depression Inventory
7. Martin & Robin's Psychological Flexibility Scale
8. Resilience Scale
9. Psychological Capital Questionnaire (PCQ)
10. Normed fit index
11. Five Fact Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

استخراج‌شده[1] (AVE)، آلفای کرونباخ[2] (α)، ضریب پایایی ترکیبی[3] (CR)، ضریب تعیین[4] ($R^2\alpha$)، ضریب استون‌ـ گیسر[5] (Q^2) و شاخص نکویی برازش[6] (GOF) بررسی شد؛ درصورتی‌که میانگین واریانس استخراج‌شده بیشتر از ۰/۵ باشد، روایی همگرای مدل تأیید می‌شود. اگر آلفای کرونباخ و ضریب پایایی ترکیبی بیشتر از ۰/۷ باشد، پایایی مدل به تأیید می‌رسد؛ درصورتی‌که ضریب تعیین بیشتر از ۰/۷، ضریب استون‌ـ گیسر بیشتر از ۰/۳۵ و شاخص نکویی برازش (GOF) بیشتر از ۰/۳۶ باشد، مناسب‌بودن مدل برازش‌یافته و کارایی آن تأیید می‌شود. همچنین معناداری مسیرهای مدل ازطریق آمارهٔ آزمون تی بیشتر از ۱/۹۶ یا کمتر از ۱/۹۶ـ باشد، معناداری مسیر تأیید می‌شود و برمبنای ضرایب تأثیر مسیر رابطهٔ بین متغیرها مشخص خواهد شد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخهٔ ۲۶ و SmartPLS نسخهٔ ۳/۲۰ صورت گرفت و سطح معناداری همهٔ آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. باتوجه به مدل مفهومی پژوهش ارائه‌شده در شکل ۱، در پژوهش حاضر متغیرهای برون‌زاد[7] انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی نقش پیش‌بین[8]، متغیر درون‌زا د[9] بهزیستی روان‌شناختی نقش ملا ک[10] و متغیر ذهن‌آگاهی نقش میانجی[11] داشت.



تی و ضرایب تأثیر مسیر ازطریق آمارهٔ β سنجیده شد؛ اگر آمارهٔ آزمون

شکل ۱. مدل مفهومی تبیین تغییرات بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی

۳ یافته‌ها

در این پژوهش از ۱۵۰ نفر نمونهٔ بررسی‌شده ۴۳ نفر (۲۸/۷درصد) مرد و ۱۰۷ نفر (۷۱/۳درصد) زن، ۷۹ نفر (۵۲/۷درصد) مجرد و ۶۲ نفر (۴۱/۳درصد) متأهل بودند و ۹ نفر (۶/۰درصد) سایر وضعیت‌های تأهل را داشتند. سن ۴۹ نفر (۳۲/۷درصد) کمتر از ۳۰ سال، ۷۸ نفر (۵۲/۰درصد) بین ۳۰تا۴۰ سال، ۱۸ نفر (۱۲/۰درصد) بین ۴۰تا۵۰ سال و ۵ نفر (۳/۳درصد) بیشتر از ۵۰ سال بود که میانگین±انحراف معیار سنی آن‌ها ۸/۷۵۱±۳۴/۸۶۰ سال به‌دست آمد. کمیت‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش (n=۱۵۰)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	آزمون کولموگروف‌اسمیرنف	
			آمارهٔ آزمون	مقدار احتمال
بهزیستی روان‌شناختی	۳/۶۳۱	۰/۵۴۲	۱/۲۷۳	۰/۰۷۸
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۳/۶۴۵	۰/۸۱۲	۱/۱۹۱	۰/۱۱۷
سرمایهٔ روان‌شناختی	۳/۶۶۲	۰/۷۴۸	۱/۱۲۴	۰/۱۶۹
ذهن‌آگاهی	۳/۵۴۸	۰/۷۴۹	۱/۱۸۷	۰/۱۲۰

به‌منظور بررسی نرمال‌بودن متغیرهای پژوهش آزمون کولموگروف‌اسمیرنف اجرا شد؛ باتوجه به جدول ۱، این آزمون برای متغیرهای پژوهش معنادار نبود؛ بنابراین نرمال‌بودن متغیرها رد نشد (p>۰/۰۵). در ادامه برای شناسایی رابطهٔ بین متغیرهای حاضر در مدل، ضریب همبستگی پیرسون به‌کار رفت که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش (n=۱۵۰)

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. بهزیستی روان‌شناختی	–			
۲. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۷۸۶**	–		
۳. سرمایهٔ روان‌شناختی	۰/۸۶۵**	۰/۸۰۹**	–	
۴. ذهن‌آگاهی	۰/۸۵۹**	۰/۷۹۸**	۰/۸۸۲**	–

**p<۰/۰۵۰

[1]. Average variance extracted
[2]. Cronbach's alpha
[3]. Composite reliability
[4]. Coefficient of determination
[5]. Aston-Gaser index
[6]. Goodness of fit index
[7]. Exogenous variable
[8]. Predictor variable
[9]. Endogenous variable
[10]. Criterion variable
[11]. Mediator variable

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

براساس جدول ۲، رابطهٔ مستقیم و معناداری بین بهزیستی روان‌شناختی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرمایهٔ روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی و نیز رابطهٔ مستقیم و معناداری بین ذهن‌آگاهی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی وجود داشت (p<۰/۰۵). در ادامه تحلیل مسیر اجرا شد. شاخص‌های نکویی برازش مدل در جدول ۳ ارائه شده است.

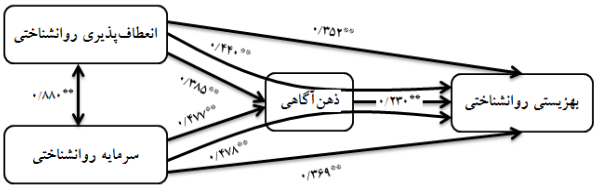
جدول ۳. شاخص‌های نکویی برازش مدل

متغیر	میانگین واریانس استخراج‌شده	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	ضریب تعیین	شاخص استون ـ گیسر	شاخص GOF
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۵۱۶	۰/۸۹۱	۰/۹۲۳	۰/۸۰۳	۰/۷۷۶	۰/۸۰۸
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۵۴۵	۰/۹۵۰	۰/۹۵۷	–	–	
سرمایهٔ روان‌شناختی	۰/۵۰۲	۰/۹۴۷	۰/۹۵۵	–	–	
ذهن‌آگاهی	۰/۵۳۴	۰/۹۶۴	۰/۹۶۷	۰/۶۹۰	۰/۴۶۸	

باتوجه به جدول ۳، در تمام متغیرها شاخص‌های نکویی برازش مدل در وضعیت مطلوبی قرار داشت؛ بنابراین مناسب‌بودن مدل برازش‌یافته با داده‌ها رد نشد. آماره‌ها و ضرایب مسیرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل برازش‌یافته در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. آماره‌ها و ضرایب مسیرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل برازش‌یافته

	مسیرها	ضریب تأثیر استانداردنشده	انحراف معیار	ضریب تأثیر استانداردشده	آمارهٔ آزمون	مقدار احتمال
اثرات مستقیم	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۰۸**	۰/۰۸۴	۰/۳۵۲	۴/۱۲۰	<۰/۰۰۱
	سرمایهٔ روان‌شناختی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۴۴**	۰/۰۸۳	۰/۳۶۹	۴/۷۴۲	<۰/۰۰۱
	ذهن‌آگاهی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۲۱۱**	۰/۰۸۳	۰/۲۳۰	۲/۹۸۵	۰/۰۰۶
	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی	۰/۳۷۹**	۰/۱۱۱	۰/۳۸۵	۳/۴۷۷	۰/۰۰۱
	سرمایهٔ روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی	۰/۴۷۰**	۰/۱۱۲	۰/۴۷۷	۴/۳۶۷	<۰/۰۰۱
اثرات غیرمستقیم	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۸۴**	۰/۰۳۹	۰/۰۸۸	۲/۲۵۶	۰/۰۰۱
	سرمایهٔ روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۰۵**	۰/۰۲۶	۰/۱۰۹	۴/۱۹۲	<۰/۰۰۱
اثر کل	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۳۴**	۰/۰۶۸	۰/۴۴۰	۲/۲۰۲	۰/۰۰۷
	سرمایهٔ روان‌شناختی← ذهن‌آگاهی← بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۶۹**	۰/۰۴۲	۰/۴۷۸	۲/۱۸۲	۰/۰۳۰



شکل ۲. مدل برازش‌یافتهٔ تبیین تغییرات بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی براساس ضرایب استانداردشده

باتوجه به جدول ۴، ضریب مسیر مستقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۵۲)، ضریب مسیر مستقیم بین سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۶۹) و ضریب مسیر مستقیم بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۶، β=۰/۲۳۰) بود. همین‌طور ضریب مسیر مستقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۱، β=۰/۳۸۵) و ضریب مسیر مستقیم بین سرمایهٔ روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p<۰/۰۰۱، β=۰/۴۷۷) به‌دست آمد. همچنین ضریب مسیر غیرمستقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۱، β=۰/۰۸۸) و ضریب مسیر غیرمستقیم بین سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱، β=۰/۱۰۹). درنهایت ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم) بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p=۰/۰۰۷، β=۰/۴۴۰) و ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم) بین سرمایهٔ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی مثبت و معنادار (p=۰/۰۳۰، β=۰/۴۷۸) به‌دست آمد. یافته‌های اخیر نشان داد، ذهن‌آگاهی در رابطهٔ بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی دارد که این

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

میانجیگری جزئی است. مدل نهایی تبیین تغییرات بهزیستی روان‌شناختی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در شکل ۲ ارائه شده است.

۴ بحث

دانشجویان قشر پویاتر در هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و سلامت روان دانشجویان رشتهٔ روان‌شناسی تاحد زیادی لازمهٔ سلامت روان سایر اقشار جامعه است. به‌نظر می‌رسد تفاوت‌های فردی در گرایش افراد برای تجربه‌کردن سطوح متفاوت فاکتورهای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی نقش مهمی دارد. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف ارائهٔ مدل تحلیل مسیر ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سرمایهٔ روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی اجرا شد.

نتایج نشان داد، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان همراه است. افراد منعطف از وجود استرس در زندگی‌شان اجتناب نمی‌کنند و به‌جای آن شرایط استرس‌آمیز را فرصتی برای رشد و بالندگی خود در نظر می‌گیرند؛ همچنان‌که دمیرتاس پژوهشی با عنوان «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی در نوجوانان ترکیه: نقش میانجیگر خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و عاطفی» انجام داد. او دریافت که هرچه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد، می‌تواند موقعیت‌های سخت را به‌عنوان موقعیت کنترل‌شدنی در نظر گیرد، در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت‌های سخت بتواند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند؛ درنتیجه ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی بیشتر است (۲۳). هم‌راستا با این یافته، زولارس و همکاران در پژوهشی با ارزیابی تأثیر مراقبهٔ ذهن‌آگاهی بر ذهن‌آگاه‌بودن، بهزیستی ذهنی و استرس ادراک‌شده بیان کردند، افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی برخوردار هستند درمقایسه با افراد فاقد این ویژگی، رویدادهای منفی را به‌صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند (۱۲).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، افزایش سرمایهٔ روان‌شناختی با بیشترشدن بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان همراه است و از سرمایهٔ روان‌شناختی می‌توان برای افزایش ظرفیت‌های مثبت روانی، بیشترشدن نرخ امید و تلاش برای ارتقای سطح زندگی در افراد سالم، افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد، بیشترشدن مقاومت روانی و تقویت نیروی دفاعی درمقابل استرس و انواع پیشگیری به‌منظور ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی استفاده کرد. در این راستا، گاتام[1] در پژوهشی با بررسی تأثیر سرمایهٔ روان‌شناختی بر بهزیستی دانشجویان مدیریت، دریافت که فقدان پیوندهای اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی ازطریق تقویت حالات روانی منفی منجربه بروز بیماری‌های روانی در افراد می‌شود و کاهش بهزیستی روان‌شناختی را در پی خواهد داشت (به‌نقل از ۲۰). نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های مطالعهٔ اکان دربارهٔ ارزیابی چهرهٔ مثبت سرمایهٔ انسانی، روان‌شناختی و بهزیستی (۲) و پژوهش گردون و همکاران با عنوان «ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی و انگیزهٔ تحصیلی: بررسی تفاوت بین دانشجویان هلندی و آمریکایی» هم‌راستا است (۲۴). آن‌ها نشان دادند، فقدان روابط با دوستان و خویشاوندان، فقدان روابط در انجمن‌های داوطلبانه، نداشتن ارتباط اجتماعی با دیگران که از پیامدهای سرمایهٔ روان‌شناختی در فرد است، آثار روانی منفی متعددی را به‌وجود می‌آورد (۲،۲۴). همچنین پوتز و کسیدی در پژوهشی با ارزیابی انتظار علمی (تحصیلی)، شفقت خود، سرمایهٔ روان‌شناختی، حمایت اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان (۳) و وو و همکاران در تحقیقی با بررسی رابطهٔ بین تاب‌آوری و سلامت روان در دانشجویان کالج چینی مشخص کردند، با ارتقای تاب‌آوری فرد دربرابر عوامل فشارزا و نیز عوامل ایجادکنندهٔ بسیاری از مشکلات روان‌شناختی، از خود مقاومت نشان می‌دهد و بر آن‌ها غلبه می‌کند؛ بنابراین فرد سطح بهتری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه می‌کند (۲۵). افراد خوش‌بین در هر رویدادی همیشه بهترین وضعیت را پیش‌بینی می‌کنند؛ این مسئله قابلیت دفاعی بدن را برای مقابله با شرایط سخت و ناگوار افزایش می‌دهد و منجربه آن می‌شود که فرد ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی بیشتری را درک کند. افرادی که دارای خودکارآمدی بیشتری هستند و به توانایی‌های خود اعتماد دارند، مشکلات را به‌عنوان چالشی در نظر می‌گیرند که باید بر آن تسلط یابند. در این راستا اسمیت و همکاران در پژوهشی با بررسی اثرات استحکام شخصیت مبتنی‌بر دورهٔ روان‌شناسی مثبت بر شادکامی و بهزیستی دانشجویان کارشناسی (۲۶) و جین و دسای در تحقیقی با ارزیابی مطالعهٔ خودکارآمدی و سلامت عمومی نوجوانان (۲۷) بیان کردند، افراد با خودکارآمدی زیاد، قادر هستند تهدیدهای بالقوه را تحت مهار خود درآورند و رویدادها و موقعیت‌ها را اداره کنند و درنتیجه از سلامت روان و به‌تبع بهزیستی روان‌شناختی برخوردار شوند (۲۶،۲۷). افراد امیدوار نیروهای خلاق خویش را در بهبود چگونگی زیستن به‌کار می‌برند و این‌گونه می‌اندیشند که همه‌چیز چاره‌پذیر است و صرف‌نظر از هرگونه شرایط باز هم می‌توان تصمیم به تفکر امیدوارانه گرفت؛ این مسئله شخص را یاری می‌کند که رفتارهای اعتمادآمیز را برگزیند و احساس بهزیستی و رضایت از زندگی داشته باشد.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر، تأیید میانجیگری ذهن‌آگاهی در رابطهٔ بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرمایهٔ روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی بود. در این راستا قدیمی نوران و یونسی در پژوهشی با بررسی ساخت و رواسازی مقیاس سرمایهٔ روان‌شناختی و رابطهٔ آن با بهزیستی ذهنی دریافتند، ذهن‌آگاهی زندگی را غنا می‌بخشد و به آن معنا می‌دهد و این مهم ازطریق هماهنگ‌شدن با تجربهٔ لحظه‌به‌لحظه و ارائهٔ بینش مستقیم دربارهٔ نقش ذهن در ایجاد دغدغه‌های بی‌جا انجام می‌گیرد و منجربه کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی و افزایش ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی به‌خصوص بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۲۰). از طرف دیگر گردون و همکاران در پژوهشی با عنوان «ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی و انگیزهٔ تحصیلی: بررسی تفاوت بین دانشجویان هلندی و آمریکایی» عنوان کردند که افزایش مهارت‌های

[1]. Gotham

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

ذهن‌آگاهی، به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل جواب دهد، با تفکر و تأمل پاسخ گوید و وی را در شناخت، مدیریت و حل تعارضات روزمره تواناتر سازد (۲۴). همچنین ارتقای مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و گامی مؤثر در افزایش توجه و آگاهی دربارهٔ افکار، هیجانات و تمایلات عملی و به‌تبع آن هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت و بهبود قابلیت‌های افراد در مدیریت رفتار در تعاملات اجتماعی خواهد بود؛ این امر موجب تقویت پیوندهای اجتماعی و درنتیجه بهبود سرمایهٔ روان‌شناختی می‌شود.

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده، به برنامه‌ریزان فرهنگی، آموزش عالی و نهادهای تربیتی توصیه می‌شود به بهبود ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی دانشجویان به‌خصوص بهزیستی روان‌شناختی توجه کنند و با طراحی برنامه‌های مفید و کاربردی زمینهٔ افزایش انعطاف‌پذیری و سرمایهٔ روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی دانشجویان را فراهم آورند تا بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روانی آنان تأمین شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌ها نتیجه گرفته می‌شود، انعطاف‌پذیری و سرمایهٔ روان‌شناختی به‌طور مستقیم و نیز ازطریق میانجیگری ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی ایفا می‌کند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد رشتهٔ روان‌شناسی گرایش شخصیت مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است. همچنین مجوز اجرای پژوهش حاضر بر گروه مطالعه‌شده به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران با شماره نامهٔ ۸۵ صادر شده است. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش آگاه شدند تا در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کنند. همچنین پژوهشگر متعهد شد اصل رازداری و فاش‌نکردن اطلاعات شخصی آزمودنی‌ها را رعایت کند؛ ازاین‌رو نام شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

در دسترس بودن به داده‌ها و مواد

داده‌های مربوط به هر سه مرحلهٔ پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ازطریق ارسال لینک فرم اینترنتی پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شد. طراحی این فرم در فضای Drive سایت گوگل قسمت Google form صورت گرفت که هم‌اکنون این داده‌ها در آدرسی اینترنتی موجود است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند تضاد منافعی بین آن‌ها وجود ندارد.

منابع مالی

این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول داده‌ها را جمع‌آوری کرد. سپس نویسندگان اول و دوم داده‌های گردآوری‌شده را تجزیه‌وتحلیل و تفسیر کردند. نویسندهٔ سوم در نگارش نسخهٔ دست‌نوشته همکار اصلی بود. همهٔ نویسندگان نسخهٔ دست‌نوشتهٔ نهایی را خواندند و تأیید کردند.

References

1. Manoochehri A, Behroozi N, Shehni Yeylag M, Maktabi G. Testing the model of the relationship between positive perfectionism and negative life events with coping styles and psychological well-being: the mediating role of psychological capital. Developmental Psychology: Iranian Psychologists. 2019;15(60):419–34. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_668297.html?lang=en
2. Okun O. The positive face of human capital, psychological capital, and well-being. In: Information Resources Management Association; editor. Research anthology on changing dynamics of diversity and safety in the workforce. Hershey, PA: Business Science Reference; 2021. https://doi.org/10.4018/978-1-6684-2405-6.ch013
3. Poots A, Cassidy T. Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. Int J Educ Res. 2020;99:101506. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506
4. Goudarzi M, Ghasemi N, Mirderikvand F, Gholamrezaei S. The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on positive affect, psychological flexibility and mind-awareness components of people with depression symptoms. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2018;5(5):53–68. [Persian] http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.5.5.53

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]

5. Imani M, Karimi J, Behbahani M, Omidi A. Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students. Feyz. 2017;21(2):170–7. [Persian] http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3356-en.html
6. Fathi-Ashtiani M, Sheikholeslami R. Relationship between attachment style and psychological well-being: the mediating role of cognitive flexibility. Journal of Psychology. 2019;23:134–47. [Persian]
7. Gautam V, Ningthoujam S, Singh T. Impact of psychological capital on well-being of management students. Theoretical Economics Letters. 2019;09(05):1246–58. http://dx.doi.org/10.4236/tel.2019.95081
8. Firth AM, Cavallini I, Sütterlin S, Lugo RG. Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. Psychol Res Behav Manag. 2019;12:565–74. https://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S206666
9. Babakhani V. The effectiveness of mindfulness skills training on adjustment and mental health of students. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2019;8(5):171–8. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-1051-en.html
10. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ. The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: a systematic review of the empirical literature. Teach Teach Educ. 2017;61:132–41. https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008
11. Sadri Damirchi E, Cheraghian H. Modeling of mindfulness and quality of sleep by the mediation of psychological well-being in high school students. Journal of School Psychology. 2017;6(2):164–71. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_570.html?lang=en
12. Zollars I, Poirier TI, Pailden J. Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. Curr Pharm Teach Learn. 2019;11(10):1022–8. https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005
13. Kazemi N, Dadashloo F, Seyf FS. Prediction of psychological well–being and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder based on cognitive flexibility. Middle Eastern Journal of Disability Studies 2019;9:12. [Persian] http://jdisabilstud.org/article-1-1488-en.html
14. Kohandani M, Abolmaali Alhosseini Kh. Factor structure and psychometric properties of Persian version of cognitive flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. Journal Management System. 2018;8(3):53–70. [Persian] http://jpmm.miau.ac.ir/article_2556.html?lang=en
15. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. 4th edition. New York: The Guilford Press; 2015.
16. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 1989;57(6):1069–81. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
17. Khanjani M, Shahidi S, Fath-Abadi J, Mazaheri MA, Shokri O. Factor structure and psychometric properties of the Ryff's Scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. Thoughts and Behavior in Clinical Psychology. 2014;8(32):27–36. [Persian] https://jtbcp.riau.ac.ir/article_67.html?lang=en
18. Dennis JP, Vander Wal JS. The Cognitive Flexibility Inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. Cogn Ther Res. 2010;34(3):241–53. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4
19. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology. 2007;60(3):541–72. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
20. Ghadimi Nouran M, Younesi J. Construction and validation the Psychological Capital Scale and its relation to psychological well-being. Educational Measurement. 2017;7(25):159–86. [Persian] https://jem.atu.ac.ir/article_7564.html?lang=en
21. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment. 2006;13(1):27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504
22. Sajjadian I. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in people. Research in Cognitive and Behavioral Sciences. 2015;5(2):23–40. [Persian] https://cbs.ui.ac.ir/article_20741.html?lang=en
23. Demirtaş AS. Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: the mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. Annals of Psychology. 2020;36(1):111–21.
24. Gordon A, Young-Jones A, Hayden S, Fursa S, Hart B. Dispositional mindfulness, perceived social support, and academic motivation: exploring differences between Dutch and American students. New Ideas Psychol. 2020;56:100744. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.003
25. Wu Y, Sang Z, Zhang XC, Margraf J. The relationship between resilience and mental health in chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. Front Psychol. 2020;11:108. https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00108
26. Smith BW, Ford CG, Erickson K, Guzman A. The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. J Happiness Stud. 2021;22(1):343–62. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9
27. Jain SA, Desai TR. A study of adolescent's self-efficacy and general wellbeing. International Journal of Indian Psychology. 2020;8(1):713–17. https://doi.org/10.25215/0801.088

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-20]