فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۳، شماره ۱۷ ، تابستان ۱۴۰۱

مدل‌یابی نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری

اسماء رضایی[۱] سیمین جعفری[۲] طهمورث آقاجانی[۳]

چکیده

هدف از انجام این پژوهش مدل‌یابی نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری بود. طرح پژوهشی حاضر توصیفی و از نوع همبستگی با تکنیک تحلیل مسیر (رگرسیونی) و جامعه‌آماری مورد مطالعه در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز به تعداد ۵۵۰۰۰ نفر بودند که براساس تباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) ۱۰۸ نفر به عنوان نمونه به صورت در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه‌های نشاط ذهنی ریان و فردریک (۱۹۹۷)، بخشودگی تامپسون، اسنایدر، هافمن، میشل، راسموسن و همکاران (۲۰۰۵)، ذهن‌آگاهی بائر، اسمیت، هوپکینز، کریتمیر و تونی (۲۰۰۶) و تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی بصورت کل (یعنی تاثیر مستقیم و غیر مستقیم) و در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۹ واحد ($p < ۰,۰۱$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت تاثیر دارد. همچنین در مورد تاثیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و بخشودگی بر نشاط ذهنی از طریق تاب‌آوری، نتایج برآورد استاندارد نشان داد ذهن‌آگاهی و بخشودگی از طریق تاب‌آوری به ترتیب به میزان ۰,۱۶ واحد ($p < ۰,۰۱$) و ۰,۲۹ واحد ($p < ۰,۰۵$) بر نشاط ذهنی تاثیر مثبت و معناداری دارند. ذهن‌آگاهی در حالت استاندراد به میزان ۰,۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). تاب‌آوری در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). ذهن‌آگاهی در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۵ واحد در تبیین واریانس متغیر میانجی یعنی تاب‌آوری بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). اما خشودگی در حالت مستقیم و بدون در نظر گرفتن نقش میانجی، تاثیر معناداری بر نشاط ذهنی ندارد.

واژگان کلیدی: نشاط ذهنی، بخشودگی، ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول) Rezaei25175@gmail.com
۲- دکتری روانشناسی مرکز پژوهشی علوم روانشناختی فارابی، مازندران، ایران
۳- استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس،شهر قدس، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

مقدمه

از عوامل محیطی کمک کننده در تحول روانی دانشجویان محیط دانشگاهی است. دانشگاه از مهم‌ترین مکان‌ها جهت ارتقاء سلامت دانشجویان است. از این‌رو، مسئولین در دانشگاه به دنبال فراهم نمودن شرایطی هستند تا بهزیستی دانشجویان را ارتقاء دهند. در بین مولفه‌های بهزیستی، نشاط ذهنی به عنوان مفهومی جدید در روان‌شناسی توجه زیادی را به خود جلب نموده است. نشاط به عنوان احساس مثبت و انرژی بالا در زندگی تعریف می‌شود (کاستیلو، توماس و بالاگور[1] ۲۰۱۷). نشاط ذهنی، موجودیتی پر از انرژی، شور و شوق، حس زنده بودن و خستگی‌ناپذیر دارد (بنیامین و برندرایلان[2] ۲۰۱۸). این ویژگی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی چون آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشات می‌گیرد. نشاط ذهنی فرد با انجام اعمال مرتبط با احساس استقلال و انگیزش درونی افزایش می‌یابد. اگر فرد احساس تحت کنترل دیگران بودن را تجربه نماید، نشاط ذهنی کاهش می‌یابد. نشاط ذهنی، گاهی اوقات در وضعیت خاص یا پس از اتمام فعالیتی خاص توسط فرد ایجاد می‌گردد و چیزی فراتر از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن انرژی بدنی محض است. این نوعی تجربه روانشناختی است که در این تجربه افراد خود احساس سرزندگی می‌کنند (قنبری‌طلب و فولادچنگ، ۱۳۹۴). از این رو، هنگامی که نشاط ذهنی افراد در سطح پایینی قرار گیرد، کج‌خلقی و فرسودگی ایجاد می‌شود و در این حالت فرد از تمامی پتانسیل خود در انجام فعالیت‌هایش نمی‌تواند استفاده کند (کوتو، آنتونس، مونتریو، موتائو، مارینو و سید[3] ۲۰۱۷). با این حال، در شرایطی که نشاط ذهنی در سطح بالاتری قرار گیرد، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در فرد ایجاد می‌شود، خلق و خوی فرد در موقعیت مناسبی قرار می‌گیرد، بنابراین تمام وظایف و فعالیت‌ها بسیار خوب انجام می‌شود؛ می‌توان گفت انرژی نقش حیاتی در نشاط ذهنی افراد دارد (هولدن، ویچ، البوکورکو، جارویس و ریس[4] ۲۰۱۸). همانطور که نشاط ذهنی می‌تواند سبب تقویت بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی افراد گردد به همان نسبت هم می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. در همین راستا کاگ[5](۲۰۱۵) در پژوهش خود یکی از عوامل مرتبط با نشاط ذهنی را بخشودگی مطرح کرد.

بخشودگی[6] ویژگی است که در اثر آن شخصی که در روابط بین فردی مورد آسیب یا آزار (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است، خطای شخص دیگر را بخشیده و فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی می‌دهد تا مجددا اعتمادسازی کند (لیچنفیلد، مایر، بوچنر و کاپو[7] ۲۰۱۹). محققان براین باورند که بخشودگی، به معنای فراموش کردن یا چشم پوشی از فرد خاطی نیست و هدف آن نهایی آن صرفا آشتی یا صلح کردن نیست بلکه به دنبال کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت و ایجاد تعاملات اجتماعی مثبت تر می باشد (گیورکا و وینتیلیا[8] ۲۰۱۹). بخشودگی در روابط افراد نیز به عنوان مقادیر پایین سرزنش، افزایش درک از اطرافین، کاهش سطح عصبانیت نسبت به خیانت و رفتارهایی که نشان دهنده حرکت از خیانت است و احساس آرامش توسط بخشنده تعریف شده است (ناوانکو[9] ۲۰۱۹). در بین دانشجویان می‌تواند هدف از بخشودگی خنثی کردن خشم و کمک به مواجهه با مشکلات و پیشگیری مسائل بزرگتر در زندگی آینده آن‌ها باشد. همچنین نتایج پژوهش ها انجام شده نشان می دهد که بخشودگی، سنگ بنای داشتن آرامش ذهنی است و با کیفیت بالای زندگی همراه است. علاوه براین، بسیاری از افراد در پژوهش ها انجام شده این گونه گزارش کرده‌اند که تمایل به بخشودگی سازه مهی است که روابط با اطرافیان را طولانی و حفظ می کند (برودک و کالیتا؛[10] ۲۰۲۱). چرا که بخشودگی می‌تواند تجربه های افراد را تغییر دهد و در

---

1 Castillo, Tomas & Balaguer
2 Binyamin & Brender-Illan
3 Couto, Antunes, Monteiro, Moutão, Marinho & Cid
4 Houlden, Weich, Albuqueque, Jarvis & Rees
5 Cug
6 forgiveness
7 Lichtenfeld, Maier, Buechner & Capo
8 Ghiurca & Vintila
9 Nwankwo
10 Brudek & Kaleta

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

عین حال یک روشش مقابله ای با بران است که می‌تواند با سلامت روان‌شناختی و نشاط ذهنی افراد در ارتباط باشد (عیسی زادگان، ۱۳۹۱).

براساس پژوهش ها انجام شده توسط وو و بوچانان[1](۲۰۱۹) یکی دیگر از فاکتورهای مرتبط با نشاط‌ذهنی دانشجویان ذهن آگاهی می‌باشد. ذهن آگاهی[2] شیوه‌ای آگاهانه برای توجه به زمان حال اما بدون قضاوت بر مبنای تجربیات آنی زمان حال مانند افکار، هیجانات و احساسات است (ژانگ، وانگ، وانگ، لیو، ژانگ و ژو[3]، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا شرایطی را که سبب ایجاد استرس و اضطراب می‌شود بشناسند، آگاهی بهتری در مورد خود بیابند، از نقاط ضعف و قوت خود اطلاع پیدا کنند و پس از آن راهبردهای مناسب برای مقابله با این شرایط را یاد بگیرند (پارسونز، کرین، پارسونز، فوربک و کویکن[4]، ۲۰۱۷). براساس نظریه بائر، اسمیت، هوپکینز، کریتمیر و تونی[5](۲۰۰۶) ذهن آگاهی دارای پنج مولفه‌ی؛ مشاهده[6] که به روند حضور یا مشاهده تجارب داخلی یا خارجی اشاره دارد. توصیف[7] که شامل توانایی بیان تجارب درونی (به عنوان مثال افکار، احساسات، اعتقادات) با کلمات است. عملکرد آگاهانه[8] که اشاره به حضور در فعالیت‌های فعلی در لحظه فعلی بدون حواس پرتی دارد. عدم قضاوت در مورد تجارب درونی[9] که شامل پذیرش نظرات بدون قضاوت نسبت به افکار و احساسات و عدم واکنش به تجارب درونی؛[10] که شامل اجازه دادن به افکار و احساسات برای آمدن و رفتن بدون واکنش است (جانز[11]، ۲۰۱۶).

علاوه بر رابطه مستقیمی که بین بخشودگی و ذهن آگاهی با نشاط ذهنی وجود دارد، به طور غیرمستقیم و از طریق متغیر واسطی همچون تاب‌آوری که در پژوهش راوان و الهاشیمیا[12](۲۰۱۸) رابطه آن با نشاط ذهنی تایید شده است، نیز می‌توان این رابطه را بررسی کرد. تاب آوری[13] توانایی مقاومت در برابر استرس و فاجعه و یا مقابله با شرایط دشوار و پاسخ‌های منعطف به فشارهای زندگی روزانه است (ابولشامت، السیود، ال سید و ال ردادی[14]، ۲۰۱۸). تاب آوری، یک ویژگی شخصیتی است که نشان می‌دهد فرد چه میزان می‌تواند با تغییرات شرایط مقابله کند و در مورد مسائل راه های خلاقانه جدید ارائه دهد. تاب آوری امری طبیعی است و نه غیر طبیعی چرا که افراد معمولا از طریق تجربیات زندگی تاب آوری نشان می‌دهند (هارتکمپ و ثرنتون[15]، ۲۰۱۷). افراد تاب‌آور به راحتی توانایی روی پای خود ایستادن و وفق پیدا کردن با شرایط را دارند، در رسیدن به هداف خود عجله نمی‌کنند و همه‌ی جوانب را می‌سنجند. علاوه بر این، هنگامیکه در شرایطی شکست می‌خورند به خوبی با شرایط مقابله می‌کنند (روجاس[16]، ۲۰۱۵). تاب آوری ویژگی رفتاری خاصی نیست که افراد آن را داشته یا نداشته باشند. به همین دلیل رفتارها و کارهایی را شامل می‌شود که می‌تواند توسط هر فردی یاد گرفته شود و پیشرفت کند. ایجاد تاب آوری بهتر نیاز به زمان، تلاش، تعهد و تمرکز داشته و به صورت یک شبه یا با خواندن یک کتاب و صحبت کردن با یک درمانگر اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین می‌توان گفت فرآیندی است که ماه‌ها طول خواهد کشید تا فرا گرفته شود (کوهن[17]، ۲۰۱۷).

---

1 Wu & Buchanan
2 mindfulness
3 Zhang, Wang, Wang, Liu, Zhang & Zhou
4 Parsons, Crane, Parsons, Fjorback & Kuyken
5 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
6 observing,
7 describing
8 acting with awareness
9 Non-judging
10 Non-reacting
11 Johns
12 Rudwan & Alhashimia
13 resilience
14 Aboalshama, Alsiyud, Al-Sayed, & Alreddadi
15 Hartkamp & Thornton
16 Rojas
17 Cohen

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

بر اساس مبانی نظری و پژوهش‌های صورت‌گرفته می‌توان انتظار داشت که بخشودگی و ذهن‌آگاهی علاوه بر تاثیر مستقیمی که بر نشاط ذهنی دارند، تاثیر غیر مستقیمی نیز از طریق بهبود سطح تاب‌آوری بر نشاط ذهنی بگذارند. ارتباط مستقیم بین بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نشاط ذهنی در پژوهش‌های کاگ (۲۰۱۵) و وو و بوچانان[1](۲۰۱۹) مورد تایید قرار کرفته‌است. همچنین ارتباط بین تاب‌آوری با نشاط ذهنی نیز در پژوهش راوان و الهاشیمیا (۲۰۱۸) تایید شده‌است. اما در هیچ پژوهشی به بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نشاط ذهنی پرداخته نشده‌است. بر این اساس این پژوهش ضمن توجه به خلا پژوهشی موجود در پی یافتن پاسخ است پرسش است که آیا نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز قابل پیش‌بینی است؟

روش

طرح پژوهشی حاضر توصیفی و از نوع همبستگی با تکنیک تحلیل مسیر (رگرسیونی) است. همچنین پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بود زیرا از نتایج آن می توان به منظور بهبود وضعیت متغیرها استفاده کرد. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز به تعداد ۵۵۰۰۰ نفر بود. حجم نمونه بر اساس تباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) ۱۰۸ نفر مشخص شده‌است. با توجه به غیر حضوری شدن دانشگاه‌ها به دلیل شیوع ویروس کوبید ۱۹، داده‌های مورد نیاز این پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های آنلاین و استفاده از گروه‌ها و کانال‌های شبکه‌های مجازی تلگرام، واتساپ و اینستاگرام و بصورت در دسترس انجام شد. جهت گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه نشاط ذهنی ریان و فردریک[2](۱۹۹۷)، پرسشنامه بخشودگی تامپسون، اسنایدر، هافمن، میشل، راسموسن[3]و همکاران (۲۰۰۵)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی بائر، اسمیت، هوپکینز، کریتمیر و تونی[4](۲۰۰۶) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون[5](۲۰۰۳) استفاده شد. سپس فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش آماری رگرسیون خطی در متن تحلیل مسیر، توسط نرم‌افزار AMOS ویرایش ۲۳ تحلیل شدند.

مقیاس نشاط ذهنی: به منظور سنجش نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی حالتی ریان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده خواهد شد. این مقیاس دارای ۷ گویه است و بصورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از بسیار مخالفم (۱) تا بسیار موافقم (۵) نمره گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۷ و بیشترین نمره ۳۵ است. سوال ۲ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. آزمودنی‌هایی که در این مقیاس نمرات بیشتری کسب کنند، به معنای آن است که نشاط ذهنی بیشتری دارند. نمونه در این پرسشنامه نمره‌ای بین ۷ تا ۳۵ با نقطه برش ۲۱ است. در پژوهش میلیاوسکایا و کوستنر[6](۲۰۱۱) پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است و روایی سازه ای آن به وسیله تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته است. شیخ الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴) در پژوهشی بر روی دانش آموزان دبیرستانی، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را در ایران ۰/۸۹ گزارش کردند و از طریق محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل مقیاس نشاط ذهنی، روایی آن را بررسی و دامنه ضرایب را از ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ به دست آوردند.

مقیاس بخشودگی: مقیاس بخشش توسط تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) ساخته شده و یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است که سه بعد بخشش خود، دیگران و جامعه را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمرهٔ ۱ تا ۵ می‌سنجد. کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۵ و بیشترین نمره ۹۰ است. تعدادی سوالات دارای نمره گذاری معکوس می باشند که عبارتند از: ۲- ۴ -۶ -۷ – ۹- ۱۱ - ۱۳ -۱۵ -۱۷. در پژوهش تامپسون و همکاران (۲۰۰۵) ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت‌ها و مجموع بخشش در سه پژوهش به ترتیب متشکل از ۱۱۱۱ و ۵۰۴ و ۱۲۳ نفر در سه مطالعه پی در پی به طور میانگین، به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۸، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی

1 Wu & Buchanan
2 Ryan & Frederick
3 Thompson, Snyder, Hoffman, Michael & Rasmussen
4 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
5 Connor & Davidson
6 Milyavskaya & Koestner

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

آزمودنی‌ها برای سنجش اعتبار بازآزمایی زیرمقیاس‌ها محاسبه شد. این ضرایب به طور میانگین برای بخشش خود و دیگران ۰/۳۲، خود و موقعیت‌ها ۰/۶۳ و دیگران و موقعیت‌ها ۰/۵۰ ارزیابی شده است. در ایران و در پژوهش کاشانکی، بشارت و رجبیان تابش (۱۳۹۷) ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیتها و مجموع بخشش در به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۸۱ ارزیابی شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس است.

مقیاس ذهن‌آگاهی: پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) یک ابزار خودسنجی ۳۹ آیتمی است. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای تکمیل می‌شود. بر این اساس گزینه کاملا مخالفم (نمره ۱)، مخالفم (نمره ۲)، نه موافقم نه مخالفم (نمره ۳)، موافقم (نمره ۴) و کاملا موافقم (نمره ۵) می‌گیرد. کمترین نمره در این پرسشنامه ۳۹ و بیشترین نمره ۱۹۵ است. سوالات ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰ و ۴۰ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر[1] ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه احمدوند و همکاران (۱۳۹۱) که بر روی اعتبار یابی و پایائی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه در نمونه ایرانی بین r=۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و r=۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین α=۰/۵۵ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و α=۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف) بدست آمد.

مقیاس تاب‌آوری: به منظور سنجش تاب آوری از پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین ۱ (هرگز) و ۵ (همیشه) نمره گذاری می شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۲۵ و بیشترین نمره ۱۲۵ است. این پرسشنامه سوال معکوس ندارد. این مقیاس اگرچه سطوح مختلف تاب آوری را می سنجد، ولی یک نمره کل دارد. آزمودنی هایی که در این مقیاس نمرات بیشتری کسب کنند، به معنای آن است که تاب آوری بیشتری دارند. نقطه برش آزمون ۷۵ است. سازندگان آزمون در گروه های مختلف (عادی و خطر) روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس را به دست آورده اند. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی های روان سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). علی پور (۱۳۹۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب همسانی آن را ۰/۸۹ به دست آورد.

یافته‌ها

از مجموع ۱۰۸ نمونه مورد بررسی جنسیت ۸۸/۹ درصد افراد دختر و ۹/۳ درصد پسر بودند. لازم به ذکر است ۱/۹ درصد افراد به این سوال پاسخ ندادند. همچنین سن ۱۸/۵ درصد افراد بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۵۳/۷ درصد افراد بین ۳۰ تا ۴۰ سال، ۲۱/۳ درصد بین ۴۰ تا ۵۰ سال و ۴/۶ درصد ۵۰ سال به بالا بود. لازم به ذکر است ۴/۷ درصد افراد به این سوال پاسخ ندادند. تحصیلات ۸/۳ درصد افراد کاردانی، ۲۷/۸ درصد کارشناسی، ۶۰/۲ درصد کارشناسی ارشد، ۰/۹ درصد دکتری بود. لازم به ذکر است ۲/۸ درصد افراد به این سوال پاسخ ندادند.

[1] Neuser

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

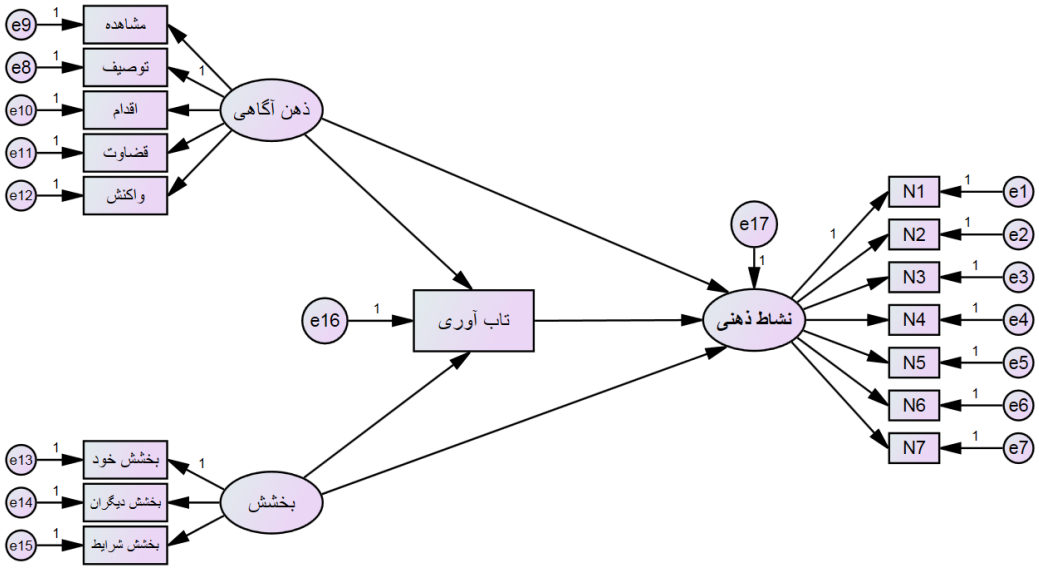
جدول ۱: آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق

منبع متغیر		تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
نشاط ذهنی		۱۰۸	۷	۳۵	۲۳,۱۹	۶,۵۸
تاب‌آوری		۱۰۸	۵۳	۱۲۲	۹۴,۷۵	۱۶,۲۱
بخشودگی		۱۰۸	۴۷	۱۰۸	۷۵,۶۱	۱۳,۰۳
مولفه‌های بخشودگی	**بخشش خود**	۱۰۸	۱۶	۳۸	۲۵,۹۴	۵,۷۸
	بخشش دیگران	۱۰۸	۱۵	۳۷	۲۴,۴۱	۴,۵۷
	بخشش موقعیت‌ها	۱۰۸	۱۲	۳۸	۲۵,۲۶	۵,۳۵
ذهن‌آگاهی		۱۰۸	۹۸	۱۷۰	۱۳۴,۰۸	۱۴,۹۱
مولفه های ذهن آگاهی	مشاهده	۱۰۸	۲۲	۴۰	۳۱,۱۲	۴,۱۴
	توصیف	۱۰۸	۱۲	۴۰	۲۸,۹۴	۵,۷۶
	اقدام آگاهانه	۱۰۸	۱۴	۴۰	۲۷,۴۸	۵,۰۲
	غیر قضاوتی بودن	۱۰۸	۱۵	۳۸	۲۲,۸۹	۵,۱۱
	غیر واکنشی بودن	۱۰۸	۱۱	۳۰	۲۱,۶۶	۳,۵۵

میانگین و انحراف معیار برای نشاط ذهنی برابر با (۶/۵۸ ± ۲۳/۱۹)، میانگین و انحراف برای تاب‌آوری (۱۶/۲۱± ۹۴/۷۵)، میانگین و انحراف معیار برای بخشودگی برابر با (۱۳/۰۳ ± ۷۵/۶۱) و میانگین و انحراف برای ذهن آگاهی (۱۴/۹۱± ۱۳۴/۰۸) محاسبه شده است. در بین مولفه های بخشودگی، بخشش خود با میانگین و انحراف معیار برابر با (۵/۷۸± ۲۵/۹۴) دارای بیشترین میانگین و بخشش موقعیت‌ها با میانگین و انحراف معیار برابر با (۵/۳۵± ۲۵/۲۶) دارای کمترین میانگین است. در بین ذهن آگاهی، مشاهده با میانگین و انحراف معیار برابر با (۴/۱۴± ۳۱/۱۲) دارای بیشترین میانگین و غیرواکنشی بودن با میانگین و انحراف معیار برابر با (۳/۵۵± ۲۱/۶۶) دارای کمترین میانگین است. به منظور انجام آزمون تحلیل مسیر، ابتدا اقدام به بررسی و تایید پیش‌فرض‌های این آزمون شد. بر این اساس شناسایی نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف[1] نرمال بودن چندمتغیری داده‌ها با استفاده از فاصله ماهالانوبیس[2] و آماره مردیا[3] (۱۹۷۱)، پیش فرض وجود رابطه خطی بین نمرات متغیرهای وابسته، وجود همبستگی بین متغیرهای وابسته و پیش فرض هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین انجام و تایید شد.

1 Kolmogorov–Smirnov test
2 Mahalanobis distance
3 Mardia

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]



نمودار ۱: مدل مفروض نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری

در این مدل بخشودگی و ذهن‌آگاهی متغیرهای پیش‌بین، تاب‌آوری متغیر میانجی و نشاط ذهنی متغیر ملاک است. برای بررسی نیکویی برازش مدل ارائه شده در جدول ۲ از برنامه برازاندن مدل استفاده شده است. علت استفاده از برنامه برازاندان مدل این است که این برنامه شاخص‌هایی را فراهم می‌کند که می‌توان با آن‌ها برازش کلی مدل با داده‌ها را اندازه گرفت. در واقع برازش کلی مدل مشخص می‌کند که مدل تا چه اندازه می‌تواند داده‌ها را به خوبی توضیح دهد. بر اساس پیشنهاد تامپسون[۱] شاخص‌های برازش شامل آزمون مجذور کای[۲](CMIN)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)[۳] و شاخص برازش نرم شده (NFI)[۴] مهمترین این شاخص ها در بررسی برازش مدل هستند (گامست و گارینو[۵] ۲۰۰۶).

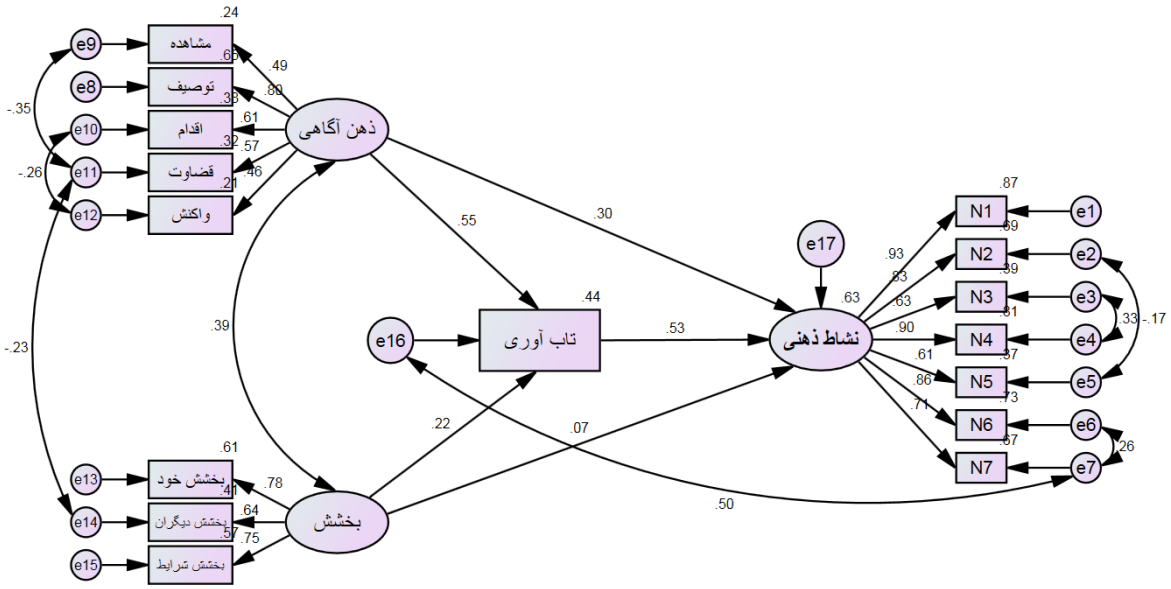
جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری

شاخص	مدل برآورد شده	مدل اشباع	مدل مستقل	مقدار قابل قبول	نتیجه
NPAR[۶]	۳۶	۱۳۶	۱۶	–	–
X^2	۲۰۸,۴۹	۰	۱۰۸۹,۶۳	–	–
df	۱۰۰	۰	۱۲۰	–	–
X^2/df	۲,۰۸۵	–	۹,۰۸۰	کوچکتر از ۳	قابل قبول
NFI	۰,۸۰۹	۱	۰	بزرگتر از ۰/۸	قابل قبول
CFI	۰,۸۸۸	۱	۰	بزرگتر از ۰/۸	قابل قبول
RMSEA	۰,۱۰۱	۰	۰,۲۷۵	کوچکتر از ۰/۰۷	غیر قابل قبول

1Thompson
2The Chi Square Test ($\chi 2$)
3Comparative Fit Index (CFI)
4Normed Fit Index (NFI)
5Gamst & Guarino
6NPAR: Number of Distinct Parameters: تعداد پارامترهای آزاد مدل

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

مجذور خی بر درجه آزادی در مدل برآورد شده ۲,۰۹ است که کمتر از ۳ بوده و قابل پذیرش است (کلاین، ۲۰۱۱). مقدار RMSEA در مدل مفروض برابر با ۰,۱۰۱ است که به معنای برازش غیر قابل قبول می‌باشد (۰,۱۰۱ > ۰,۰۷). اما آماره NFI و CFI نیز باید بالاتر از ۰,۸ باشند که در اینجا به ترتیب این اعداد ۰,۸۱ و ۰,۸۹ آمده است که این شاخص‌ها هم قابل قبول هستند. در نهایت این اعداد نشان می‌دهند که مدل درنظر گرفته شده با مدل نظری تطبیق مناسبی نداشته‌است. بر این اساس اصلاحاتی در مدل اعمال شد.



نمودار ۲: مدل اصلاح شده نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری

شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده نشاط ذهنی براساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری

شاخص	مدل برآورد شده	نتیجه
NPAR	۴۴	-
X^2	۱۳۸,۷۶	-
df	۹۲	-
X^2/df	۱,۵۰۸	قابل قبول
NFI	۰,۸۷۳	قابل قبول
CFI	۰,۹۵۲	قابل قبول
RMSEA	۰,۰۶۹	قابل قبول

مجذور خی بر درجه آزادی در مدل اصلاح شده برابر با ۱,۵۰۸ است. مقدار RMSEA در مدل اصلاح‌شده برابر با ۰,۰۶۹ است که به معنای برازش قابل قبول می‌باشد. همچنین آماره NFI و CFI نیز باید بالاتر از ۰,۸ هستند. این اعداد نشان می دهند که مدل اصلاح شده برازش مطلوبی دارد. در ادامه به تحلیل ضرایب مدل و نتیجه گیری از فرضیات پرداخته شده‌است.

جدول ۴: خلاصه ضرایب کل و غیر مستقیم مدل

مسیر غیر مستقیم	اثر کل استاندارد	سطح معنی‌داری	اثر غیرمستقیم استاندارد	سطح معنی‌داری	حدود استاندارد ۹۵ درصد	
					حد پایین	حد بالا
بخشودگی بر نشاط ذهنی	۰,۱۸۴	۰,۱۳۵	۰,۱۱۵**	۰,۰۰۲	۰,۰۳۵	۰,۲۵۴
ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی	۰,۵۹۴**	۰,۰۰۸	۰,۲۹۴*	۰,۰۲۵	۰,۲۰۲	۰,۴۵۶

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

** معنی‌داری در سطح ۹۹ درصد * معنی‌داری در سطح ۹۵ درصد

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی بصورت کل (یعنی تاثیر مستقیم و غیر مستقیم) و در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۹ واحد ($p < ۰,۰۱$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت تاثیر دارد. همچنین در مورد تاثیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و بخشودگی بر نشاط ذهنی از طریق تاب‌آوری، نتایج برآورد استاندارد نشان داد ذهن‌آگاهی و بخشودگی از طریق تاب‌آوری به ترتیب به میزان ۰,۱۶ واحد ($p < ۰,۰۱$) و ۰,۲۹ واحد ($p < ۰,۰۵$) بر نشاط ذهنی تاثیر مثبت و معناداری دارند. این ضرایب در جامعه آماری و با توجه به خطای برآورد می‌تواند به ترتیب اعدادی بین ۰۴.۰ تا ۰,۲۵ و بین ۰,۲ تا ۰,۴۶ باشد. بر اساس نتایج این مدل، نشاط ذهنی را می‌توان بر اساس بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تاب‌آوری در بین دانشجویان مدلیابی کرد. در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تایید می‌شود.

جدول ۵: خلاصه ضرایب مستقیم مدل اصلاح شده نشاط ذهنی بر اساس بخشودگی

مسیر مستقیم	ضریب اثر استاندارد	سطح معنی‌داری	حدود استاندارد ۹۵ درصد	
			حد پایین	حد بالا
بخشودگی بر نشاط ذهنی	۰,۰۶۹	۰,۶۴۰	-۰,۱۵۲	۰,۲۲۳
ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی	۰,۳۰۰*	۰,۰۱۰	۰,۱۴۸	۰,۵۳۹
تاب‌آوری بر نشاط ذهنی	۰,۵۳۳*	۰,۰۱۶	۰,۳۲۲	۰,۶۹۶
ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری	۰,۵۵۱*	۰,۰۱۱	۰,۳۳۱	۰,۷۳۱
بخشودگی بر تاب‌آوری	۰,۲۱۵	۰,۰۸۶	۰,۰۱۵	۰,۳۳۰

* معنی داری در سطح ۹۵ درصد

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بخشودگی در حالت مستقیم و بدون در نظر گرفتن نقش میانجی، تاثیر معناداری بر نشاط ذهنی ندارد. اما ذهن‌آگاهی در حالت استاندراد به میزان ۰,۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). و تاب‌آوری در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). نهایتا ذهن‌آگاهی در حالت استاندراد به میزان ۰,۵۵ واحد در تبیین واریانس متغیر میانجی یعنی تاب‌آوری بصورت مثبت و مستقیم تاثیر دارد ($p < ۰,۰۵$).

بحث در نتایج

بر اساس نتایج این مدل، نشاط ذهنی را می‌توان بر اساس بخشودگی به میزان ۰,۲۹ واحد ($p < ۰,۰۵$) و ذهن‌آگاهی به میزان ۰,۱۶ واحد ($p < ۰,۰۱$) با نقش میانجی تاب‌آوری در بین دانشجویان مدلیابی کرد. در زمینه نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین بخشودگی و ذهن‌آگاهی با نشاط ذهنی پژوهشی صورت نگرفته است. اما پژوهش‌های کرد (۱۳۹۵)، رضوانی و سجادیان (۱۳۹۷)، چنگ، لین و فو[1](۲۰۲۱) و متیاس، پاتریک و مارتین[2](۲۰۱۳) ارتباط بین بخشودگی و نشاط ذهنی، پژوهش‌های علی نسب، شاه قلیان و فراهانی (۱۳۹۶)، قاسمی‌خواه، بهروزی و شهنی ییلاق (۱۳۹۴)، مارتین-کیولر، لاردیر و آتنسیو[3](۲۰۲۱) و وو و بوچانان (۲۰۱۹) ارتباط بین ذهن‌آگاهی و نشاط ذهنی و پژوهش‌های میرزامحمدی، یعقوبی و محققی (۱۳۹۸)، کرد (۱۳۹۵) و راوان و الهاشیمیا (۲۰۱۸) ارتباط بین تاب‌آوری و نشاط ذهنی را بررسی و تایید کرده‌اند. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که، نشاط ذهنی هم از عوامل جسمی و هم روانی تاثیر می‌پذیرد و نشان دهنده سلامت جسمی و روان‌شناختی افراد است، درواقع چنین به‌نظر می‌رسد که نشاط ذهنی چیزی بیش از برانگیختگی، فعال بودن و برخورداری از ذخیره کالری در فرد است، بلکه نشاط ذهنی نوعی تجربه خاص روان‌شناختی است که در این تجربه، افراد در خود حس سرزندگی می‌کنند (اسکندری، ۱۳۹۶). نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده است که نشاط ذهنی براساس بخشودگی و از طریق نقش میانجی

1 Cheng, Lin & Fu
2 Mathias, Patrick & Martin
3 Martin-Cuellar, Lardier & Atencio

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

تاب‌آوری قابل پیش‌بینی می‌باشد. بخشودگی سبب می‌شود که افراد در ارتباط با شخصی که مرتکب خطایی شده است، به‌جای بدرفتاری و انزجار با وی رفتاری گرم و محبت‌آمیز داشته باشند و از حق خود برای عصبانیت چشم‌پوشی کنند (زاکورینی، جانسون، دالگلیش و ماکینن[1]، ۲۰۱۲۱). بنابراین از آنجایی که بخشودگی تنها یک عمل اخلاقی نیست که طی آن نسبت به فرد خطاکار مهر و عطوفت نشان داده شود، بلکه بخشودگی فرآیندی التیام بخش است که می‌توان آن را به شکل مداخلات درمانی در مشاوره به‌کار گرفت (پوراسمعیلی، ۱۳۹۷). بنابراین هنگامی که افراد در ارتباط با فردی که عمل بسیار ناخوشایند و آزار دهنده‌ای انجام داده است بخشودگی از خود نشان دهند، علاوه بر انجام یک عمل اخلاقی، آرامش روانی بسیار زیادی نیز برای خودشان ایجاد خواهند کرد و از احساسات منفی، کینه و نفرتی که نسبت به شخص خاطی داشته‌اند رها خواهند شد. این امر سبب خواهد شد که فرد در زندگی و در برخورد با مسائل و مشکلات توان بیشتری داشته باشد و تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد. این امر نیز به نوبه خود موجب افزایش احساسات مثبت و خوشایند در زندگی خواهد شد و نشاط ذهنی فرد را افزایش خواهد داد. همچنین در این پژوهش ذهن‌آگاهی توانسته است با افزایش تاب‌آوری موجب افزایش نشاط ذهنی شود. از طریق ذهن‌آگاهی افراد می‌توانند نسبت به کارکرد خودکار ذهن خود چه در گذشته و چه در آینده آگاهی پیدا کنند و با آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی خود، این توانایی را به دست خواهند آورد که بر آنها کنترل پیدا کنند و از ذهن روزمره و خودکاری که متمرکز بر گذشته و درگیر آینده است، رهایی پیدا کنند (سیگل[2]، ۲۰۱۲۲). افرادی که نسبت به رویدادها و وقایع زندگی خود آگاهی کامل داشته باشند، هنگام درگیر شدن با مسائل دشوار، به کوچکترین تغییرات و ابعاد مختلف موضوع واقف خواهند بود و در حل کردن و گذر از مشکلات می‌توانند این ابعاد مختلف را در نظر بگیرند، از این رو مشکلات را با سرعت و توان بیشتری حل خواهند کرد و احساسات منفی در زندگی این افراد مدت زمان کمتری دوام خواهند داشت. از این رو تاب‌آوری در آنان بیشتر خواهد بود. افرادی که تاب‌آوری بالایی داشته باشند در مقایسه با دیگران زودتر می‌توانند پس از تجارب دردناک به تعادل اولیه خود بازگردند و با شرایط خود سازگار شوند (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۹۶). بنابراین این افراد که توان بیشتری در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی دارند، در احساسات و عواطف منفی خود غرق نخواهند شد و نسبت به بهتر شدن شرایط خود در آینده امیدوار خواهند بود. براین اساس افزایش تاب‌آوری و مقاومت افراد در برابر سختی‌ها و چالش‌های موجود در زندگی موجب افزایش نشاط ذهنی آن‌ها خواهد شد. بنابراین به‌طور کلی می‌توان چنین گفت که بخشودگی و ذهن‌آگاهی با افزایش میزان تاب‌آوری به آرامش جسمی و روانی افراد کمک خواهد کرد و موجب تجربه نشاط ذهنی در آنان خواهد شد.

همچنین نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد نشاط ذهنی بر اساس ذهن‌آگاهی در بین دانشجویان به میزان ۰,۳ واحد قابل پیش‌بینی است ($p < ۰,۰۵$). این یافته نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های علی نسب و همکاران (۱۳۹۶)، قاسمی‌خواه و همکاران (۱۳۹۴)، مارتین-کیولر و همکاران (۲۰۲۱) و وو و بوچانان (۲۰۱۹) همخوان است. در تبیین یافته حاضر می‌توان چنین گفت که، نشاط ذهنی داشتن انرژی ذهنی برای فکر کردن به صورت واضح است و این بدان معناست که فرد باید از نظر روحی و روانی بتواند با قدرت ذهنی کافی و تفکر قوی به مشکلات و چالش‌های زندگی خود رسیدگی کند، در واقع می‌توان گفت که این وضعیت هوشیاری و اثربخشی ذهن را نشان می‌دهد (گامبرت، ریوکین و اسچمیت[3]، ۲۰۱۸۳). در این پژوهش نتایج حاکی از آن است که نشاط ذهنی براساس ذهن‌آگاهی قابل پیش‌بینی می‌باشد. طبق نظر ویلیامز و پنمان[4] (۲۰۱۲۴) ذهن‌آگاهی همچون میکروسکوپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهنی فرد را به خودش نشان می‌دهد، از این رو هنگامی که ذهن در عمل مشاهده شود، افکار خودبه‌خود ناپدید خواهند شد، درواقع عمل ساده مشاهده سبب می‌شود که افکار در فضایی بزرگتر قرار گیرند و در آنجا تسکین یابند، بنابراین ذهن متلاطم آرام خواهد شد، نه به این خاطر که افکار آرام شده‌اند، بلکه به این دلیل که

1 Zuccurini, Johnson, Dalgleish & Makinen
2 Sigel
3 Gombert, Rivkin & Schmidt
4 Williams & Penman

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

به آن‌ها اجازه داده شده است برای لحظاتی همانگونه که هستند، باشند (نجاتی، ۱۳۹۰). از این رو آرامش فکری که درنتیجه ذهن‌آگاهی حاصل می‌شود می‌تواند به از بین رفتن دردها و ناراحتی‌های افراد کمک بسیار زیادی بکند و منجر به افزایش نشاط ذهنی آنان شود. همچنین ذهن‌آگاهی این بینش را در افراد ایجاد می‌کند تا نسبت به افکار، عواطف و رفتارهای اتوماتیک خود آگاهی پیدا کنند و سپس بتوانند پاسخ‌های هدفمند مفید را در ارتباط با آنها انتخاب کنند، به جای آنکه به وقایع محیطی با روش‌های خوگرفته و خودکار پاسخ دهند، لذا این امر سبب می‌شود که افراد با آگاهی از فرآیندهای شناختی و هیجانی خود بتوانند پاسخ‌های جدید و متناسب را ایجاد و نشاط ذهنی بیشتری را تجربه کنند (ایزدی‌خواه، انصاری شهیدی، رضایی جمالویی و حقایق، ۱۳۹۸). از طرفی ذهن‌آگاهی موجب می‌شود که، فرد درست در لحظه‌ای که انتظار ندارد و تصور می‌کند دیگر نمی‌تواند کاری انجام دهد، گزینه‌های جدیدی پیش روی خود ببیند، بنابراین از طریق ذهن آگاهی افراد به سمت الگوهای رفتاری سوق پیدا می‌کنند که افکار و هیجانات منفی کمتری همراه دارند و کاهش افکار و عواطف منفی می‌تواند موجب بهبود شادکامی و نشاط ذهنی آن‌ها شود (امیری، ویسکرمی و سپهوندی، ۱۳۹۷). بنابراین هنگامی که افراد بتوانند مهارت‌های ذهن‌آگاهی را فراگیرند و آنها را در زندگی خود به‌کار گیرند، نسبت به لحظه به لحظه تجربیات خود آگاهی کامل خواهند داشت و در برخورد با چالش‌های زندگی می‌توانند همه جنبه‌های موضوع را در نظر گرفته و نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهند، لذا این امر سبب خواهد شد که افراد بتوانند انعطاف‌پذیری روانی بیشتری در زندگی داشته باشند و با شرایط خود هرچند دشوار سازگاری پیدا کنند. افرادی که مشکلات آن‌ها را ناتوان نکرده و نتواند قدرت تفکر و عملکرد صحیح را از آنان بگیرد، مقاومت بیشتری در زندگی و در برابر مشکلات خواهند داشت و آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد، که این امر نیز موجب افزایش شادی و نشاط ذهنی در این افراد می‌شود. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا این واقعیت را درک کنند که هیجان‌های منفی حتی اگر رخ دهند، جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند و به آنها این امکان را می‌دهد که به‌جای آنکه به رویدادهای زندگی به صورت غیر ارادی و خودکار پاسخ دهند، واکنش‌های خود را با تفکر و تامل انتخاب کنند و پاسخ‌های انتخاب شده‌ای از خود نشان دهند (مایکی، ۲۰۱۸). بنابراین از این طریق افراد متوجه این واقعیت خواهند شد که غم و شادی کیفیت‌هایی نیستند که به عوامل بیرونی وابسته باشند و آن‌ها به خودی خود مشکل نیستند. زمانی که افراد بتوانند نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی خود حضور ذهن داشته باشند، از برانگیخته شدن عواطف منفی و شروع تفکرات منفی درباره آن‌ها نیز مطلع خواهند شد و می‌توانند در زمان مناسب از وقوع آن‌ها جلوگیری کنند، از این رو نشخوار فکری خود را متوقف کرده و نشاط ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین به‌طور کلی می‌توان چنین گفت که، افزایش آگاهی نسبت به آنچه در زندگی درحال وقوع است، فرد را از غرق شدن در احساسات منفی باز می‌دارد و نشاط ذهنی وی را افزایش خواهد داد.

دیگر نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد بر این اساس نشاط ذهنی بر اساس تاب‌آوری به میزان ۰٫۵۳ واحد در بین دانشجویان قابل پیش‌بینی است ($p < ۰٫۰۵$). در زمینه ارتباط بین تاب‌آوری با نشاط ذهنی نیز پژوهش‌های صورت‌گرفته توسط میرزامحمدی و همکاران (۱۳۹۸)، کرد (۱۳۹۵) و راوان و الهاشیمیا (۲۰۱۸) نتاسج حاصل از پژوهش حاضر را تایید می‌کنند. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که، نشاط ذهنی بخشی از ساختار ذهنی است که بر روی افسردگی، عواطف منفی و منابع کنترل بیرونی که فرد دائما با آن‌ها مواجه می‌شود، تاثیر می‌گذارد و از طریق ایجاد تعادل بین رویدادها و چالش‌های زندگی، به دست می‌آید (کوک، میلچرت و کانر[1]، ۲۰۱۶). یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که نشاط ذهنی براساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی می‌باشد. برخی افراد ظرفیت‌های فردی، شخصیتی و روانی دارند، که به آن‌ها کمک می‌کند در برابر سختی‌ها و مشکلات ایستادگی کنند، این افراد هرچقدر که شرایط‌شان سخت‌تر شود باز هم توان آن را دارند که خودشان را از شرایط بحرانی بیرون بکشند (میرحسینی‌شهر بابک و بیان فر، ۱۳۹۸). بنابراین چنین افرادی که تاب‌آوری بالایی در برابر سختی‌ها و ناملایمات زندگی دارند بدون اینکه آسیب ببینند مشکلات را تجربه و برای حل کردن آن‌ها تلاش می‌کنند، از این رو سلامت روانی آنان تهدید نخواهد شد و نشاط ذهنی بیشتری نسبت به افراد با تاب‌آوری پایین تجربه می‌کنند. افرادی که تاب‌آوری بالایی

---

[1] Cooke, Melchert & Connor

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

دارند این توانایی را خواهند داشت تا بر اعمال خود کنترل داشته باشند، خود را از سردرگمی برانند و سیستم‌های حمایت اجتماعی و خانوادگی را برای سازگار شدن بهتر با زندگی به‌کار گیرند، همچنین این افراد در صورتیکه روابط اجتماعی و خانوادگی مناسبی نداشته باشند، باز هم به سوی خودشکوفایی و خودباوری پیش می‌روند (جوادی و پرو، ۱۳۹۷). بنابراین افرادی که در خودشان این توانایی را احساس می‌کنند که می‌توانند با وجود شرایط نامساعد محیطی باز هم رشد کنند و در جهت پیشرفت و رسیدن به اهداف خود انرژی زیادی صرف می‌کنند، هیچ‌گاه موفقیت را دست نیافتنی تلقی نمی‌کنند و به بهتر شدن شرایط در آینده امیدوار خواهند بود. این امر سبب خواهد شد که فرد تاب‌آور درگیر احساسات و افکار منفی در خصوص مشکلات و چالش‌های زندگی نشود و آرامش روانی خود را برهم نزد، از این رو می‌توان گفت که افراد تاب‌آور نشاط ذهنی بیشتری را تجربه خواهند کرد. از طرفی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تاب‌آوری از جمله عوامل حمایتی است که به افراد این امکان را می‌دهد تا در شرایط ناگوار سازگاری بیشتری از خود نشان دهند و بهزیستی بیشتری را تجربه کنند، از این رو حالات عاطفی مثبتی که از این طریق در شخص ایجاد خواهد شد می‌تواند به سلامت روان و بهبود وضعیت روانی و حتی جسمانی آن‌ها کمک کند (خلیلی تجره و احمدیان، ۱۳۹۸). بنابراین از آنجایی که نشاط ذهنی هم شامل سلامت روانی و هم سلامت جسمانی است، تاب‌آوری با افزایش هر دو بعد سلامت روانی و جسمانی افراد می‌تواند موجب نشاط ذهنی شود. افرادی که تاب‌آوری بالایی ندارند در مواجه با فشارهای زندگی احساس تهدید، ترس و کم شدن امنیت روانی می‌کنند که این امر سبب می‌شود انعطاف‌پذیری کمتری در مقابله با چالش‌ها داشته باشند، از این رو چنین فردی آسیب‌پذیری بیشتری در مواجه با فشارهای زندگی خواهد داشت و هیجانات منفی بالایی را تجربه می‌کند که در طولانی مدت موجب به خطر افتادن بهزیستی فرد می‌شود (دارا و جاگسان[1] ۲۰۱۳؛ به نقل از میرزامحمدی و همکاران، ۱۳۹۸). لذا با توجه به اینکه نشاط ذهنی، تجربه زندگی خوب، داشتن احساسات خوب و عملکرد موثر در زندگی است و به این معنا نیست که افراد در زندگی روزمره خود همواره احساسات خوب و خوشایندی را تجربه کنند و هیچ گونه غم و اندوهی نداشته باشند و تنها نیاز است که فرد بتواند این احساسات و عواطف منفی را به‌طور مناسبی مدیریت کند تا از غرق شدن فرد و نشخوار فکری دائمی درباره رویدادهای ناگوار در امان باشد. از این رو چنین به نظر می‌رسد که افزایش تاب‌آوری موجب می‌شود که افراد بتوانند هنگام تجربه‌های دردناک زندگی زودتر به حالت اولیه و متعادل خود بازگردند و از این طریق نشاط ذهنی بیشتری را تجربه کنند. بنابراین به‌طور کلی می‌توان چنین گفت که، تاب‌آوری با ایجاد سازگاری و بهبود وضعیت روانی افراد علی‌رغم مشکلات موجود در زندگی موجب افزایش سطح نشاط ذهنی می‌شود.

نهایتا آخرین یافته حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد تاب‌آوری بر اساس ذهن‌آگاهی به میزان ۰,۵۵ واحد در بین دانشجویان قابل پیش‌بینی است ($p < ۰,۰۵$). این یافته نیز توسط پژوهش صورت‌گرفته بوسیله صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی (۱۳۹۵) مورد تایید قرار می‌گیرد. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که، تاب‌آوری به انسان کمک می‌کند تا بتواند سریع‌تر، طولانی‌تر و با استرس کمتری در برابر سختی‌ها مقاومت کند و هرگز به این معنا نیست که فرد تاب‌آور فشار مشکلات را احساس نمی‌کند، بلکه چنین فردی برای مقابله با مشکلات و مسائل دشوار زندگی راه‌حل‌های نسبتا بهتری در مقایسه با سایرین پیدا می‌کند (جوادی و پرو، ۱۳۹۷). در این پژوهش ذهن‌آگاهی توانسته است، تاب‌آوری دانشجویان را پیش‌بینی کند. هنگامی که افراد بتوانند از طریق ذهن‌آگاهی نسبت به هیجان‌های منفی خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی پیدا کنند و آنها را جز پایدار و ثابت شخصیت خود تلقی نکنند، می‌توانند از الگوهای رفتاری خودکار و نشخوار درباره آن‌ها رهایی پیدا کنند و در موقعیت‌های دشوار هیجانات منفی خود را کنترل کنند و از این طریق تاب‌آوری خود را افزایش دهند. طبق نظر مارک ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲)، ذهن‌آگاهی مانند میکروسکوپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهن را نشان می‌دهد و عمل ساده مشاهده کردن افکار موجب می‌شود که فکرها آرام شوند، تنها به این خاطر که به آنها اجازه داده شده است حداقل برای یک لحظه همانطور که هستند، باشند، از این رو فرد به یکباره متوجه می‌شود که افکار منفی خود به‌خود ناپدید شده‌اند (نجاتی، ۱۳۹۰). بنابراین ذهن‌آگاهی براساس آنچه گفته شد، افکار را در فضایی بزرگتر از ذهن در معرض نمایش قرار می‌دهد و به آن‌ها این امکان را

---

[1] Dhara & Jogsan

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

می‌دهد که بدون قضاوت ادراک و دیده شوند، لذا این امر احساسات و عواطف منفی که با افکار منفی همراه بوده‌اند را کاهش داده و موجب افزایش توان مقابله فرد در برابر مشکلات خواهد شد و فرد تاب‌آوری بیشتری از خود نشان خواهد داد.
ذهن‌آگاهی به افراد این توانایی را می‌دهد که به‌جای اجتناب از درد و رنج ناشی از مشکلات، بتوانند با آنها کنار بیایند و با وجود شرایط ناخوشایند به زندگی خود ادامه دهند، لذا از این طریق درد و رنج به عنوان بخشی از زندگی بهنجار در نظر گرفته می‌شوند و پریشانی روان‌شناختی کاهش و قدرت تحمل در برابر مشکلات بیشتر خواهد شد (پیشگاهی، دانش و سلیمی‌نیا، ۱۳۹۹). لذا این امر زمینه را برای بهبود سطح تاب‌آوری افراد فراهم خواهد ساخت. از طرفی هنگامی که افراد بتوانند وقایع و رویدادهای پیرامون خود را بدون هیچ‌گونه قضاوتی مشاهده کنند و آن‌ها را همانگونه که هستند بپذیرند، از خطر تحریف واقعیت در امان خواهند بود، از این رو با آگاهی واقعی و کاملی که نسبت به موقعیت‌های پیرامون خود دارند واکنش‌های مناسب و ارادی نسبت به آن‌ها نشان خواهند داد. از این رو چنین فردی از روبه‌رو شدن با مشکلات نمی‌هراسد و با آگاهی از تمام زوایای مشکل موجود به حل کردن آن می‌پردازد. بنابراین روشن خواهد بود که ذهن‌آگاهی بتواند تاب‌آوری افراد را افزایش دهد. ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال افراد شود و ضمن اینکه به فرد کمک می‌کند تا بفهمد چگونه آرامش را از عمق وجودش کشف کند، به او کمک می‌کند تا به تدریج خود را از نگرانی و نشخوار فکری درباره مشکلات رها کند و از این طریق تحمل وی را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد (نصیرنژاد، پویامنش، فتحی‌اقدم و جعفری، ۱۳۹۹). بنابراین به‌طور کلی می‌توان چنین گفت که، ذهن‌آگاهی افراد را در برابر واقعیت‌های زندگی مقاوم و توانمند خواهد ساخت و با پذیرشی که در افراد ایجاد می‌کند به افزایش تحمل آن‌ها در موقعیت‌های دشوار و بیشتر شدن تاب‌آوری آنان کمک خواهد کرد.
با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر و با در نظر گرفتن نتایج پژوهش‌های دیگر در زمینه نشاط ذهنی دانشجویان، می‌توان چنین نتیجه گرفت که در عصر حاضر دانشجویان با تحولات و دگرگونی‌های زیادی مواجه هستند که می‌تواند توانایی سازگاری و هماهنگی آنان را با تغییرات محیطی کاهش دهد و منجر به افت سلامت روانی و کاهش نشاط ذهنی آنان شود. در این میان بخشودگی و پذیرش خطاها و اشتباهات خود و دیگران می‌تواند به کم کردن احساس شرم و گناه و همچنین سرزنش و ملامت خود کمک بسیار زیادی بکند. بخشودگی علاوه بر اینکه نشخوار فکری فرد را کم می‌کند به کم کردن خطاهای فرد خاطی نیز کمک می‌کند. از این رو دانشجویانی که در زندگی خود و در مواجه با ضعف‌ها، محدودیت‌ها، اشتباهات و خطاهای خودشان و دیگران از بخشش استفاده می‌کنند، آرامش روانی بسیار زیادی را تجربه می‌کنند و این امر می‌تواند منجر به تجربه عواطف خوشایند شده و نشاط ذهنی آنان را بهبود بخشد. ذهن‌آگاهی نیز با افزایش آگاهی و توجه در لحظه اکنون، مشاهدات غیرقضاوتی و کاهش اعمال و رفتارها از روی عادت می‌تواند عواطف و احساسات دردناک را کاهش داده و به تجربه نشاط دانشجویان کمک کند. و در نهایت اگر دانشجویان بتوانند در مواجه با مشکلات و چالش‌هایی که در مسیر تحصیل و پیشرفت آنان قرار دارد به‌خوبی مقاومت کنند و از تاب‌آوری لازم جهت ایستادگی در برابر استرس‌ها برخوردار باشند عملکرد آنان بهبود یافته و موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنند، درنتیجه آرامش و نشاط بیشتری خواهند داشت.

منابع

احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل. و شعیری، م. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روانشناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی. *روانشناسی سلامت*، ۱ (۲)، ۶۹-۶۰.

اسکندری، م. (۱۳۹۶). *راهنمای روش‌های نوین تدریس*. چاپ اول، انتشارات رهیافت.

امیری، ف.، ویسکرمی، ح. ع. و سپهوندی، ع. م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خلاقیت هیجانی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه. *روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۶ (۳۳)، ۵۷-۴۷.

ایزدی‌خواه، ا.، انصاری شهیدی، م.، رضایی جمالویی، ح. و حقایق، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم‌جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲ (۵)، ۱۷۷۴-۱۷۶۴.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

پوراسمعیلی، ا. (۱۳۹۷). *بررسی رابطه بین عامل های شخصیتی (مدل ۱۰ گانه شخصیتی) و مؤلفه های بخشش بر اساس مدل مالت در بین دانشجویان دانشگاه تبریز*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی. تبریز: دانشگاه تبریز

پیشگاهی، ب.، دانش، ع. و سلیمی نیا، ن. (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی براضطراب، تاب آوری و امید به زندگی زنان مضطرب. *روان پرستاری*، ۸ (۳)، ۱۰۴-۱۱۷.

جوادی، ر. خ. و پرو، د. (۱۳۹۷). رابطه هوش هیجانی و تاب آوری در دانشجویان علوم بهزیستی و توان بخشی. *مجله اعتیاد پژوهی*، ۱۴(۸)، ۸۱-۶۹.

خلیلی تجره، ر. و احمدیان، ح. (۱۳۹۸). رابطه بین خوش بینی و نشاط ذهنی با نقش واسطه ای تاب آوری درسالمندان. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶ (۲)، ۱۶۰-۱۴۹.

رضوانی، م. و سجادیان، ا. (۱۳۹۷). نقش میانجی شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روان‌شناختی مثبت در دانشجویان دختر. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۴ (۳)، ۲۸-۱۳.

سامانی، س.، جوکار، ب. و صحراگرد، ن. (۱۳۹۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روان-شناسی بالینی ایران*، ۱۳ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.

شیخ الاسلامی، ر. و دفترچی، ع. (۱۳۹۴). پیش بینی نشاط ذهنی دانش آموزان بر اساس جهت گیری های هدف و نیازهای اساسی روان‌شناختی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۹ (۲)، ۱۷۴-۱۴۷.

صدیقی ارفعی، ف. و نمکی بیدگلی، ز. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. *ویژه نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۲(۱۸)، ۵۹۰-۵۸۶.

علی پور، ز. (۱۳۹۴). *تعیین میزان اثربخشی آموزش های مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب آوری افراد مبتلا به میگرن*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.

علی نسب، س.، شاه قلیان، م. و فراهانی، م. ن. (۱۳۹۶). نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون گرایی/ نورزگرایی و بهزیستی ذهنی. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۱۲-۱.

عیسی زادگان، ع. (۱۳۹۱). روانشناسی بخشودگی و جایگاه آن در دعاهای صحیفه سجادیه. *معرفت*، ۵ (۱۷۴)، ۲۸-۱۳.

قاسمی‌خواه، س.، بهروزی، ن. و شهنی ییلاق، م. (۱۳۹۴). *رابطه علی ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری قدردانی و ذهن آگاهی در دانشجویان دختر تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

قنبری طلب، م. و فولادچنگ، م. (۱۳۹۴). رابطه بین تاب آوری و نشاط ذهنی دانشجویان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد*، ۳۴ (۹)، ۲۲-۱۰.

کاشانکی، ح.، بشارت، م. ع. و رجبیان تابش، ف. (۱۳۹۷). نقش واسطه ای بخشش در رابطه بین ابعاد کمال گرایی و مشکلات بین شخصی: مقایسه بر حسب جنس. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۵(۵۷)، ۳۲-۱۷.

کرد، ب. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶ (۳۴)، ۲۸۲-۲۷۳.

میرحسینی شهربابک، م. و بیان فر، ف. (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر افزایش تاب آوری زنان مطلقه*. پنجمین همایش ملی تازه های روان‌شناسی مثبت نگر، بندر عباس، دانشگاه فرهنگیان

میرزامحمدی، آ.، یعقوبی، ا. و محققی، ح. (۱۳۹۸). *پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس تاب آوری با میانجی گری هوش اخلاقی دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی*. پایان نامه کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی.

نجاتی، ا. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه ذهن آگاهی و خودکارآمدی و با گرایش به مصرف مواد مخدر در دانش آموزان تک والد و عادی شهرستان شهرکرد. *فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی چهارمحال وبختیاری*، جلد – ۳۴ – ۲۳.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

نصیرنژاد، ف.، پویامنش، ج.، فتحی اقدم، ق. و جعفری، ع. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر تاب‌آوری و شادکامی زنان مبتلا به مولتیپل‌اسکلروزیس. *دوماهنامه علمی ـ پژوهشی فیض*، ۲۴ (۵)، ۵۳۶-۵۴۴.

Aboalshamat, Kh., Alsiyud, A., Al-Sayed, R., & Alreddadi, R. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian journal of clinical practice*, (21), 1038-1043.

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.

Binyamin, G., & Brender-Illan, Y. (2018). Leaders's language and employee proactivity: Enhancing psychological meaningfulness and vitality. *European Management Journal*, 36 (4), 463- 473.

Brudek, P., & Kaleta, K. (2021). *Marital offence-specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence.* Ageing and Society, 1-19

Castillo, I., Tomas, I., & Balaguer, I. (2017). The Spanish-Version of the Subjective Vitality Scale: Psychometric Properties and Evidence of Validity. *The Spanish Journal of Psychology*, 26 (20), 1-8.

Cheng, T., Lin, Q., & Fu, H. (2021). Forgiveness and Subjective Well-Being in Chinese College Students: The Mediating Role of Interpersonal Relationships Front. *Psychol*, 4(12), 634-910.

Cohen, H. (2017). What is Resilience? *Psych Central*, 1 (2), 5- 12.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 5(18), 76-82

Cooke, Ph., Melchert, T., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *The Counseling Psychologist*, 44 (5), 730- 757.

Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, L. (2017). Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness, Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population. *Ediḉes Desafio Singular*, 13 (2), 58-70.

Cuğ, F. (2015). *Forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. In Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Doctor of Philosophy in The Department of Educational Sciences.

Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. London: Sage.

Ghiurca, M.V., & Vintila, M. (2019). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction within Couples. *Social Research Reports*, 11(1), 26-34

Gombert, L., Rivkin, W., & Schmidt, K. (2018). Protect Your Sleep When Work is Calling: How Work-Related Smartphone Use During Non-Work Time and Sleep Quality Impact Next-Day Self-Control Processes at Work. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 3(15), 1-15.

Hartkamp, M., & Thornton, I. M. (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 182-196.

Houlden, V., Weich, S., Albuqueque, J., Jarvis, S., & Rees, H. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 2 (1), 20-55.

Johns, K. N. (2016). Item response theory applied to the five-facet mindfulness questionnaire. (Order No. 10142338, University of South Alabama). *ProQuest Dissertations and Theses*, 2 (107), 2-14.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press

Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 5 (30), 607- 610.

Lichtenfeld, S., Maier, M.A., Buechner, V.L. & Capo, M. (2019). The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions. *Front. Psychol*, 1 (10), 14-25.

Mackay, M. (2018). *Hand book of research method in abnormal and clinical psychology*. New York: Guilford Press; 342-376.

Martin-Cuellar, A., Lardier, D., & Atencio, D. (2021) Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 30 (1), 113-120

Mathias, A., Patrick, L., & Martin, M. (2013). Forgivingness and subjective vitality in adulthood: the moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46 (1), 32-39.

Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 9(50), 387–391

Nwankwo, B. (2019). Influence of religious commitment, intentionality in marriage and forgiveness on marital satisfaction among married couples. *African Journals Online*, 27 (2), 12-56.

Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour research and therapy*, 95 (1), 29–41.

Rudwan, S., & Alhashimia, S. (2018). The Relationship between Resilience & Mental Health among a Sample of University of Nizwa Students Sultanate of Oman. European Scientific Journal, 14 (2), 288- 303

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

Sigel, I. E. (2012). The Psychological Distancing Model: A Study of the Socialization of Cognition. *Culture & Psychology*, 23(8), 189-214.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 6)73), 313-359.

Williams, M., & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*.

Wu, I., & Buchanan, N. (2019). Pathways to Vitality: The Role of Mindfulness and Coping. Mindfulness. *International Journal of Psychology Research*, 10 (2), 23-35.

Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., Zhang, J., & Zhou, R. (2019). The Effects of Different Stages of Mindfulness Meditation Training on Emotion Regulation. *Front. Hum. Neurosci*, 8(13), 2-8.

Zuccurini, D., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L., & Makinen, J.A. (2012). forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: the client change and therapist intervention. *Journal of Marital & Family Thera*py, 39 (2), 148-162.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]

Modeling Mental Vitality Based on Forgiveness and Mindfulness with the Mediating Role of Resilience

Asma Rezaei[1], Simin Jafari[2], Tahmooreth Aghajani[3]

Abstract

The purpose of this study was to model mental vitality based on forgiveness and mindfulness with the mediating role of resilience. The present research design was descriptive and correlational with path analysis (regression) technique. The statistical population studied in this study was 55,000 students of Tehran Azad University. The sample size was determined based on Tabachnik and Fidel (2007) 108 people who were selected by convenience sampling. To collect information in this study, Ryan and Frederick (1997), Thompson, Snyder, Hoffman, Michel, Rasmussen et al. (2005), Bauer, Smith, Hopkins, Critmir and Tony (2006) Connor and Davidson (2003) resilience was used. The results of estimating the research model showed that mindfulness as a whole (ie direct and indirect effect) and in the standard case by 0.59 units ($p < 0.01$) in explaining the variance of the criterion variable, ie mental vitality has a positive effect. Also, regarding the indirect effect of mindfulness and forgiveness on mental vitality through resilience, the results of standard estimation showed that mindfulness and forgiveness through resilience were 0.16 units ($p < 0.01$) and 0.29 units (0.05, respectively). <p) have a positive and significant effect on mental vitality. Mindfulness in the standard state has a positive and direct effect of 0.3 units in explaining the variance of the criterion, ie mental vitality ($p < 0.05$). Resilience in the standard state of 0.53 units has a positive and direct effect on explaining the variance of the criterion variable, ie mental vitality ($p < 0.05$). Mindfulness in the standard state has a positive and direct effect of 0.55 units in explaining the variance of the mediating variable, ie resilience ($p < 0.05$). But direct oblivion, without considering the mediating role, has no significant effect on mental vitality.

Keywords: Mental Vitality, Forgiveness, Mindfulness, Resilience

[1] Master of Personality Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

[2] PhD in Psychology, Farabi Research Center for Psychological Sciences, Mazandaran, Iran

[3] Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Quds City Branch, Quds City, Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30]