رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۱، شماره پیاپی ۱۱۶، بهمن ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(11), 2026

نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between mindfulness and COVID-19 anxiety with psychological well-being in college students

حسین علیدوستی
دانشجوی دکترای روان شناسی عمومی، گروه روان شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
دکتر حسن شمس اسفند آباد (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روان شناسی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران.
دکتر مهدی زارع بهرام آبادی
دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Hossein AliDoosti
PhD student in General Psychology, Department of Psychology, NT, C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Dr. Hasan Shams Esfandabad *
Associate Professor, Department of psychology, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran.
hasanshamsesfandabad@gmail.com
Dr. Mahdi Zare Bahramabadi
Associate Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات‌ساختاری بود. جامعه‌آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند که از بین آنها ۳۴۰ نفر به‌روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (PWS؛ ریف، ۲۰۰۲)، پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ؛ بائر و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI؛ دنیس و واندروال؛ ۲۰۱۰)، و پرسشنامه اضطراب کرونا (CDAS؛ علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸) بود. از تحلیل معادلات ساختاری برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که مدل پیشنهاد شده از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین نتایج نشان داد اضطراب کووید-۱۹ بر انعطاف-پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم و معنادار داشت؛ همچنین ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روانشناختی اثر مستقیم و معنادار داشت. انعطاف‌پذیری شناختی نیز بر بهزیستی روان-شناختی اثر مستقیم و معنادار داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که انعطاف پذیری شناختی بین اضطراب کووید-۱۹و بهزیستی روان‌شناختی و نیز بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ به‌صورت مستقیم و با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری-شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان اثرگذار است.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، ذهن-آگاهی، اضطراب کووید-۱۹.

Abstract

This research aimed to determine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between s mindfulness and COVID-19 anxiety with psychological well-being in college students in 2022-2023. The method of this study was descriptive-correlational using the structural equation modeling method. The research population consisted of the students at the University of Islamic Azad University, Tehran North Branc in 2022-2023. A sample of 340 students was selected from this population using acluster random sampling method. The research instruments included the Psychological Well-Being Scale (PWS; Ryff & et al, 2002), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer & et al 2006) ,Cognitive Flexibility Inventory (CFI; Dennis & Vander Wall, 2010), Corona Disease Anxiety Scale (CDAS; Alipour & et al, 2019). Structural equation analysis was used to analyze the data. The results showed that the proposed model has a good fit. The results showed that COVID-19 anxiety negatively impacted cognitive flexibility and psychological well-being, while mindfulness positively influenced cognitive flexibility and psychological well-being. Cognitive flexibility itself had a strong positive effect on psychological well-being (p< 0.05). The results of the bootstrap test showed that academic cognitive flexibility played a mediating role between COVID-19 anxiety and psychological well-being and between mindfulness and psychological well-being (p<0.05). All in all, it can be concluded that mindfulness and COVID-19 anxiety has a direct effect on students' constructive cognitive flexibility through the mediation of psychological well-being.

Keywords: *Cognitive Flexibility, Psychological Well-Being, Mindfulness, COVID-19 Anxiety.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۴** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

مقدمه

دانشگاه‌ها با ایجاد فرصت‌های مناسب نقش مؤثری در تربیت نیروی انسانی جامعه دارد؛ چرا که، نهایتا دانشجویان عهده‌دار تأمین، حفظ و بهبود جامعه می‌شوند، بنابراین مسائل مرتبط با آنها که ترکیبی از محرک‌های درونی و عوامل بیرونی است باید به‌طور خاص مورد توجه قرار گیرد (ابراهیمیان و همکاران، ۱۴۰۳). یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی نظام آموزش عالی بررسی بهزیستی روان‌شناختی[۱] دانشجویان است (ترکاشوند و همکاران، ۱۴۰۳). در علم روان‌شناسی، بهزیستی را عملکرد مطلوب انسان تعریف کرده‌اند (یازیسی-کابادای و اوزتمل[۲]، ۲۰۲۴)؛ در واقع، بهزیستی کوششی است که فرد جهت شکوفا ساختن توانمندی‌های خویش به کار می‌گیرد. (ژو[۳] و همکاران، ۲۰۲۵)؛ به عقیده ریف[۴] (۲۰۲۳) بهزیستی روان‌شناختی از شش بعد استقلال[۵] (احساس شایستگی در مدیریت محیط پیرامون فرد)، رشد شخصی[۶] (تداوم رشد)، روابط مثبت با دیگران[۷] (روابط گرم با دیگران)، زندگی هدفمند[۸] (یافتن معنا در زندگی)، پذیرش خود[۹] (نگرش مثبت به زندگی خود) و تسلط بر محیط[۱۰] (توانایی ایجاد محیطی مناسب) تشکیل شده است. بنابراین فردی با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر انسانی از زندگی خود لذت می‌برد، می‌تواند با دیگران روابط مناسب و راضی کننده‌ای داشته باشد و در اکثر اوقات احساس شاد بودن را تجربه می‌کند (ریف و همکاران، ۲۰۲۴). در حالی‌که بهزیستی روان‌شناختی پایین با پیامدهایی افسردگی، رفتارهای پرخاشگرانه و مسائل و مشکلات اجتماعی همراه است. این مسئله از اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در بین اشخاص و گروه‌های گوناگون اجتماع حکایت دارد و به‌نظر می‌رسد توجه به متغیرهای تاثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی با هدف صعود و رشد یک جامعه به‌خصوص در قشر دانشجو، بایسته و الزامی است (کشت‌ورزکندازی و همکاران، ۱۴۰۳). چراکه، بهزیستی و سلامت طبق نظر سازمان بهداشت جهانی از شاخص‌های توسعه-یافتگی کشورهاست (ماتود[۱۱] و همکاران، ۲۰۲۴). عوامل درونی و بیرونی متعدد می‌توانند بر این مؤلفه تأثیر بگذارند (فتحی و همکاران، ۱۳۹۹) که یکی از این عوامل اضطراب[۱۲] است. اضطراب در زندگی امروزی که بسیار پیچیده و مملو از مشکلات و تنش‌های مختلف است، می‌تواند باعث تأثیرات منفی بر سلامتی و بهداشت روانی و بدنی افراد شود (اوزتکین[۱۳]، ۲۰۲۵ ؛اکنور[۱۴] و همکاران، ۲۰۲۱). در این راستا هوانگ و کیم[۱۵] (۲۰۲۴) اذعان داشتند که اضطراب از عوامل تاثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی فرد است که می‌تواند بر اطرافیان و کسانی‌که در ارتباط نزدیک با وی هستند نیز اثر بگذارد. طی مطالعه دیگری بیان شد که اضطراب از تعدیل‌کنندگان بهزیستی روانشناختی در دانشجویان است (لیزارت سیمون[۱۶] و همکاران ،۲۰۲۴).

بی‌شک یکی از مهم‌ترین اضطراب‌ها، اضطراب مربوط به بیماری است که به‌معنای نگرانی و دلهره در مورد احتمال تهدید سلامت فرد است و می‌تواند به‌صورت یک طیف از ناآگاهی نسبت به وضعیت سلامتی تا اضطراب شدید بیماری بروزکند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۳). در این نوع اضطراب، افراد ممکن است تفسیرهای افراطی از احساسات جسمانی خود داشته باشند (ژو و همکاران، ۲۰۲۳)؛ لذا در دوره کرونا اضطراب به‌دلیل ناشناخته‌بودن و ایجاد ابهام‌شناختی و ترس ناشی از ابتلا به ویروس کووید ۱۹[۱۷] ایجاد شد (ویلوم[۱۸] و همکاران، ۲۰۲۳)؛ به‌موجب این ترس، فرد بطور دائم نگران سلامتی‌خود، اطرافیان و آینده مبهم ناشی از این شرایط است (با[۱۹] و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات در زمینه پاندمی کرونا[۲۰] به‌طور جدی و به‌کرات به نقش اضطراب و استرس در افت سلامت و بهزیستی‌روان‌شناختی اشاره نموده‌اند (عابدپور و گل‌پرور، ۱۴۰۱). در این راستا کایچو- رودریگز[۲۱] و همکاران (۲۰۲۴) درپژوهشی با عنوان «اضطراب کرونا، بهزیستی‌روان‌شناختی

1 Psychological well-being
2 Yazici-Kabadayi & Öztemel
3 Zhu
4 Ryff
5 Autonomy
6 Personal growths
7 Positive relation with others
8 Purpose in life
9 Self-acceptance
10 Environment mastery
11 Matud
12 Anxiety
13 Huang
14 O'Connor
15 Hwang & Kim
16 Lizarte Simón
17 COVID-19
18 Villaume
19 Bu
20 Crona
21 Caycho-Rodríguez

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

و رفتارهای پیشگیرانه در طول همه‌گیری کرونا در آمریکای لاتین و کارائیب: نشان دادند که بهزیستی توسط اضطراب کرونا به‌طور مستقیم و غیرمستقیم و همچنین به‌دلیل نادر بودن رفتارهای پیشگیرانه تهدید می‌شود. درپژوهشی دیگر مشخص شد که در رابطه بین ترس از کرونا و بهزیستی‌ذهنی، ذهن‌آگاهی میانجی‌گری می‌کند (جوی و ها[1]، ۲۰۲۲). بنابراین، با بهره‌گیری از تکنیک‌های نگرش ذهن‌آگاهانه[2]، فعالیت‌های ذهن‌آگاهانه، پرداختن به احساسات و هیجانات مشکل‌ساز می‌توان زمینه بهبود بهزیستی روان‌شناختی مبتلایان به اضطراب کرونا را ایجاد کرد (بخشده امنیه و همکاران، ۱۴۰۳). چراکه، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک راه حل بالقوه برای رفع مشکلات ناشی از اضطراب و افسردگی دانشجویان از طریق آگاه‌سازی فراهم می‌کند (پراناتا[3] و همکاران، ۲۰۲۴). در پژوهشی صورت گرفته در دوره کرونا نیز مشخص شد که مهارت‌های ذهن‌آگاهانه منجر ببهبود سطح اضطراب می‌شود (لیو[4] و همکاران، ۲۰۲۵).

ذهن‌آگاهی، توجه و پذیرش نسبت به زمان حال است که با تأثیر مثبت بر مؤلفه‌های عاطفی و شناختی، بهزیستی انسان را بهبود می‌بخشد (سالوساری[5] و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی با اصلاح تفسیر ذهنی فرد از تجربیات ناخوشایند و کمک به پذیرش آنها به‌عنوان افکاری گذرا با رضایت از زندگی مرتبط است. بائر[6]معتقد بود که افراد با ذهن‌آگاهی بالا بهتر می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی خود را مدیریت کنند (اگان[7] و همکاران، ۲۰۲۲)؛ در همین راستا، کاندا[8] و همکاران (۲۰۲۵) نیز نشان دادند که بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی ارتباط معنادار وجود دارد؛ با کاهش ذهن‌آگاهی احساس نارسایی شخصی و نگرانی نسبت به آینده در افراد ایجاد می‌شود (چیوری[9]و همکاران، ۲۰۲۳)؛ این درحالی است که، ذهن‌آگاهی با پیشرفت فرایندهای توجه می‌تواند با عملکرد و انعطاف‌پذیری شناختی (به‌ویژه در مؤلفه‌های اجتناب و پذیرش) ارتباطی نزدیک داشته باشد و منجر به بهبود تعادل روانی و بهزیستی‌روان‌شناختی شود (فنگ[10] و همکاران، ۲۰۲۵). درواقع ذهن آگاهی با بهبود سطح توجه به لحظه حال و کاهش پاسخ‌های خودکار می‌تواند توانایی فرد را برای سازگاری با شرایط جدید (انعطاف‌پذیری شناختی) افزایش یابد (سیرکیر و تاگای[11]، ۲۰۲۴). از سویی افراد با ذهن آگاهی بالاتر در مواجه با اضطراب (ناشی از بیماری کووید۱۹) انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری دارند (آزادگان مهر و همکاران، ۱۴۰۰).

انعطاف‌پذیری روانشناختی، به‌ویژه مؤلفه‌های اجتناب و پذیرش آن، واسطه رابطه بین ذهن‌آگاهی و سلامت روان هستند. افزایش انعطاف‌پذیری شناختی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است (کای و هبس[12]، ۲۰۲۴). چراکه، این توانایی باعث می‌شود افراد به‌جای گیر کردن در افکار منفی راه‌های جدیدی برای تفسیر موقعیت‌ها پیدا کنند و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی آنها افزایش یابد (پایوا[13] و همکاران، ۲۰۲۴). انعطاف‌پذیری با سه مؤلفه جایگزین‌ها[14]، کنترل[15] و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی[16]، جایگاه ویژه‌ای در بین ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی دارد (گودرزی و همکاران، ۱۴۰۱). انعطاف‌پذیری با افزایش ذهن‌آگاهی و ارتقا تغییر وضعیت از حالت خودکار به یکی از آگاهی‌های شناختی همراه است، که یک رویکرد متفکرانه در تصمیم‌گیری را امکان پذیر می‌کند (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰). از سویی نتایج پژوهش‌ها نشان داده اند که انعطاف‌پذیری در کاهش علائم اضطراب موثر است (کیک[17] و همکاران، ۲۰۲۱)؛ چراکه، طی انعطاف‌پذیری شناختی توانایی فرد در برابر چالش‌های عاطفی، اجتماعی و جسمی افزایش داده و به فرد قدرت بیشتری برای رویارویی با ناملایمات زندگی را می‌دهد (گراوند، ۱۴۰۲)؛ و به‌موجب آن از شکل‌گیری اضطراب سلامت که به‌دلیل وجود ابهام در شرایط سلامت فرد ایجاد می‌شود جلوگیری به‌عمل می‌آید (محمدی‌نیا و همکاران، ۱۴۰۲)

مطالعه حاضر با بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و اضطراب ناشی از کووید-۱۹ با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان، از چند جهت حائز اهمیت علمی و کاربردی است. نخست آنکه با توجه به تأثیرات منفی همه‌گیری بر سلامت روان جمعیت دانشجویی که گروهی در معرض خطر محسوب می‌شوند، شناسایی مکانیسم‌های محافظتی مانند انعطاف‌پذیری شناختی

1 Jue &Ha
2 Mindfulness
3 Pranata
4 Liu
5 Sulosaari
6 Baer
7 Egan
8 Henriksen
9 Chiorri
10 Feng
11 Cırcır & Tagay
12 Kiye & Habeş
13 Paiva
14 Alternatives
15 Control
16 Alternatives for human behaviors
17 Cicek

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند بینجامد. دوم آنکه یافته‌های این پژوهش می‌تواند چارچوبی نظری برای درک بهتر سازوکارهای تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی در شرایط بحرانی فراهم آورد. از منظر کاربردی، نتایج این مطالعه می‌تواند مبنایی برای توسعه برنامه‌های آموزشی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها باشد تا از طریق تقویت انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری دانشجویان را در مواجهه با بحران‌های آینده افزایش دهند. همچنین، این پژوهش با پر کردن شکاف پژوهشی موجود در زمینه عوامل میانجی مؤثر بر رابطه ذهن‌آگاهی و بهزیستی در بستر همه‌گیری، به غنای ادبیات روان‌شناسی سلامت در شرایط بحران می‌افزاید. از این‌رو هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دانشگاهی تهران شمال در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. دراین مطالعه حجم نمونه براساس فرمول پیشنهادی کلاین[1] (۲۰۱۰) به ازای هر متغیر قابل مشاهده، ۲۰ نفر درنظرگرفته شد. دراین مدل حاضر ۱۷ متغیر وجود دارد که حداقل حجم نمونه ۳۴۰ نفر برآورد شد؛ اما به منظور پیشگیری از ریزش احتمالی حجم نمونه نهایی ۳۸۰ نفر در نظر گرفته شد که به‌دلیل مخدوش و یا ناقص پرشدن برخی پرسشنامه‌ها (۴۰ پرسشنامه) نهایتا تعداد گروه نمونه به ۳۴۰ نفر تقلیل یافت. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی خوشه‌ای انجام شد؛ به این ترتیب، ابتدا از میان دانشکده‌های دانشگاه آزاد واحد تهران شمال ۵ دانشکده (مدیریت، فنی و مهندسی، زبان، شیمی و علوم انسانی) به‌شیوه تصادفی انتخاب شدند؛ سپس از میان هر دانشکده ۲ گروه و از میان کلاس‌های هر گروه ۲ کلاس مقطع کارشناسی و از هر کلاس ۲۰ نفر به‌شیوه تصادفی انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه، دانشجو بودن، تحصیل در یکی از دانشکده‌های مدیریت، فنی و مهندسی، زبان، شیمی و علوم انسانی دانشگاه آزاد واحد تهران شمال بود. معیارهای خروج از مطالعه، پاسخ‌های ناقص و مخدوش و لغو ادامه پاسخگویی به پرسشنامه‌ها بود. در این پژوهش با رعایت ملاحظات اخلاقی در استفاده از نتایج پرسشنامه‌های پژوهش (شامل رعایت اصل محرمانگی، که سبب رضایت آگاهانه از داوطلبان، تشریح اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان، در نظر گرفتن حق شرکت‌کنندگان در عدم تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش و تعیین و درج کد برای پرسشنامه از تمامی شرکت‌کنندگان) پرسشنامه‌های پژوهش بر روی دانشجویان اجرا شد. درنهایت، به‌منظور تجزیه و تحلیل آماری از رویکرد معادلات ساختاری و نرم افزارهای Amos و SPSS نسخه ۲۳ و آزمون آماری بوت استروپ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (PWS)[2]: یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است که در سال ۱۹۸۹ توسط ریف طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است؛ در این مقیاس ۶ مولفه اصلی الگوی بهزیستی‌روان‌شناختی (خودمختاری (۹-۱۲-۱۸)، تسلط بر محیط (۱-۴-۶)، ارتباط مثبت با دیگران (۳-۱۱-۱۳)، پذیرش خود (۲-۸-۱۰)، هدف‌مندی در زندگی (۵-۱۴-۱۶) و رشد شخصی (۷-۱۵-۱۷) در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملا مخالف=۱تا کاملا موافق=۶) ارزیابی می‌شود؛ از جمع امتیاز ۱۸ عبارت نمره بهزیستی‌روان‌شناختی کلی به‌دست می‌آید. در این مقیاس نمره بالاتر، نشان دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. ریف (۲۰۲۴) به‌منظور اعتباریابی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی این آزمون را بر روی نمونه‌ای ۳۲۱ نفری اجرا کرد. وی ضریب همسانی زیر مقیاس‌های این پرسشنامه را برای خودمختاری= ۰/۷۶، تسلط بر محیط=۰/۹۰، رشد فردی=۰/۸۷، ارتباط مثبت با دیگران۹۱=/۰، زندگی هدفمند=۰/۹۰ و پذیرش خود=۰/۹۳ گزارش کرده است. ریف و سینگر (۲۰۰۸) نیز طی پژوهشی گزارش کردند که همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی‌روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. در ایران طی پژوهشی ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف بررسی شده و نتایج تحلیل عامل تاییدی روایی ۶ مولفه را تایید کرد، همچنین آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۷۱ و آلفای بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۶ برای خرده مقیاس‌ها گزارش شده است (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۳). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آمد.

پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)[3]: این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ ماده‌ای است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد؛ آنها تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل های به‌دست آمده این چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده (۱-۶-۱۱-۱۵-۲۰-۲۶-۳۱-۳۶)، عمل توأم با هوشیاری (۵-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۴-۳۸)، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی (۳-۱۰-۳۹-۳۵-۳۰-۲۵-۱۷-۱۴)، توصیف و غیر واکنشی بودن (۳۲-۱۶-۳۷-۲-۷-۱۲-۲۲-۲۷)؛ این خرده‌مقیاس‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای

1 Kline
2 Psychological Well-being Scales
3 Five Facet Mindfulness Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به‌دست می‌آید که نشان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. سازندگان پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ برای نمره کل ذهن آگاهی و خرده مقیاس های آن بالاتر از ۰/۷۰ گزراش داده و نشان دادند که پرسشنامه روایی پیش بین معناداری در پیش بینی علائم روانشناختی دارد و خرده مقیاس‌های پرسشنامه با مقیاس سرکوب فکری و ناگویی هیجانی مقداری همبستگی ۰/۶۱ تا ۰/۶۸- دارد (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران، در پژوهش صدیقی ارفعی و نمکی بیگدلی (۱۳۹۵) ضریب پایایی به شیوه آلفای کرونباخ برای ذهن آگاهی در حالت کلی ۰/۷۳ و برای زیرمقیاس‌های مشاهده (۰/۷۲)، توصیف (۰/۶۶)، عمل همراه با آگاهی (۰/۸۰) ، عدم قضاوت (۰/۷۲) و برای عدم واکنش (۰/۶۲) به‌دست آمد؛ روایی‌محتوایی آزمون نیز توسط چند تن از اساتید متخصصان روان‌شناسی تایید شد. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به‌دست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI)[1]: این پرسشنامه مشتمل بر۲۰ ماده با طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملا مخالفم=۱ تا کاملا موافقم=۷) در سال ۲۰۱۰ توسط دنیس و واندروال[2] (۲۰۱۰) ساخته شده است که در آن نمره‌گذاری ماده‌های ۲-۴-۷-۹-۱۱-۱۷ به‌صورت معکوس (از کاملا مخالفم=۷ تا کاملا موافقم= ۱) انجام می‌شود. این پرسشنامه با سه عامل جایگزین‌ها (۱۹-۱۲-۵-۱۴-۲۰-۱۳-۳-۶-۱۸-۱۶)، کنترل (۱۱-۷-۱۷-۲-۴-۹-۱۵-۱) و جایگزین‌هایی برای رفتار (۸ و ۱۰) است. در این پرسشنامه نمره بالا بیانگر انعطاف‌پذیری بالاست. دنیس و واندروال (۲۰۱۰) روایی واگرا این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ به‌دست آوردند؛ همچنین، مقدار پایایی پرسشنامۀ به روش بازآزمایی ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، کنترل و جایگزینی به ترتیب ،۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ گزارش کردند. در ایران در پژوهشی نتایج حاصل از بررسی روایی سازه به روش تحلیل عامل تاییدی نشان داد که گویه‌های پرسشنامه انعطاف‌پذیری‌شناختی از دو عامل پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری تشکیل شده است. همچنین، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در حالت کلی و دو عامل پردازش حل مسئله، و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب معادل ۰/۸۹ و ۰/۷۷ و ۰/۸۱ به دست آمد. از سویی، نمره کل آزمون پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و دو عامل پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری با نمره کلی آزمون افسردگی بک به‌ترتیب معادل ۰/۶۶۵-، ۰/۵۷۷-، ۰/۵۹۷- بود (کهندانی و ابوالمعالی الحسنی، ۱۳۹۶). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آمد.

پرسشنامه اضطراب بیماری کرونا (CDAS)[3]: این مقیاس توسط علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) جهت سنجش اضطراب ناشی از کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت است؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسشنامه کسب می‌کنند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. در این پرسشنامه گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجد. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمده است؛ در بررسی روایی، نیز همبستگی این پرسشنامه با مقیاسGHQ-28 ۰/۵۲ گزارش شده است (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد.

یافته ها

براساس نتایج به‌دست آمده ۲۵۶ نفر (۷۵/۳ درصد) ۱۹ تا ۲۵ سال و سایرین معادل ۸۴ نفر (۲۴/۷ درصد) ۲۶ تا ۳۵ سال دارند. از لحاظ دانشکده‌ها به‌ترتیب ۷۱ نفر (۲۰/۸ درصد) دانشکده علوم‌انسانی، ۶۹ نفر (۲۰/۴ درصد) دانشکده مدیریت، ۶۷ نفر (۱۹/۷ درصد) دانشکده فنی مهندسی و دانشکده زبان، ۶۶ نفر (۱۹/۴ درصد) در دانشکده شیمی مشغول به تحصیل بودند. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

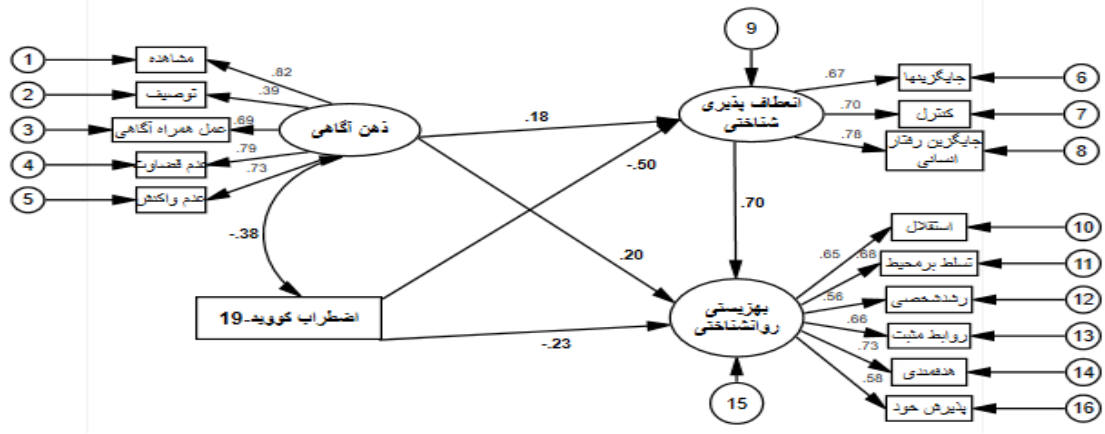
متغیر	۱	۲	۳	۴
۱) بهزیستی‌روان‌شناختی	۱			
۲) انعطاف‌پذیری‌شناختی	۰/۷۰**	۱		

1 Cognitive Flexibility Inventory
2 Dennis & Vander Wall
3 Corona Disease Anxiety Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

۳) ذهن‌آگاهی	۰/۴۶**	۰/۳۱**	۱	
۴) اضطراب کووید-۱۹	**-۰/۶۵	-۰/۴۹**	-۰/۳۵**	۱
میانگین	۸۰/۱۱	۳۵/۸۹	۶۷/۵۵	۳۴/۳۶
انحراف معیار	۱۴/۷۹	۲۱/۲۱	۱۲/۳۰	۸/۶۵
کجی	۰/۰۵	۰/۸۰	۱/۰۱	۰/۶۰
کشیدگی	-۰/۳۱	۰/۵۹	۰/۲۰	-۰/۰۷

همانطور که در جدول ۱ قابل مشاهده است نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان می‌دهد که بهزیستی روان-شناختی با انعطاف‌پذیری شناختی (r=۰/۷۰)، ذهن آگاهی (r=۰/۴۶) همبستگی مثبت و با اضطراب کووید-۱۹ (r=-۰/۶۵) همبستگی منفی معنادار دارد (p=۰/۰۵). جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. شاخص کجی و کشیدگی هیچ یک از متغیرها خارج از بازه (۲+ و ۲-) نیست و بنابراین می‌توان آنها را نرمال یا تقریبا نرمال در نظر گرفت. قبل از انجام مدل یابی معادلات ساختاری، نرمال بودن متغیر ملاک (بهزیستی روان‌شناختی)، استقلال خطاها و هم‌خطی متغیرهای پیش بین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (P>۰/۰۵) نشان از نرمال بودن متغیر بهزیستی روان‌شناختی است. از طرفی عامل تورم واریانس در تمامی متغیرها کوچکتر از ۱۰ بود و عدم هم‌خطی تأیید شد. همچنین از نمودار جعبه‌ای برای شناسایی داده‌های پرت برای مقادیر تک متغیره و از شاخص مهالانوبیس برای مقادیر چندمتغیره استفاده شد. به‌منظور آزمون مدل مورد نظر یعنی بررسی نقش واسطه‌گری انعطاف‌پذیری از روش مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در جدول ۲ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل نهایی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ذهن آگاهی و اضطراب کووید-۱۹

نتایج حاصل از مدل یابی ساختاری در شکل ۱ دلالت بر این دارد که ذهن آگاهی و اضطراب کووید به صورت مستقیم و هم با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیسنس روان‌شناختی اثرگذار است و ۷۲/۲٪ از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را در دانشجویان تبیین می‌کند. در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول۲. ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

متغیر برونداد ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
اضطراب کووید-۱۹ ← انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۵۰	۰/۰۶	-۷/۷۱	-۰/۵۹	-۰/۴۰	۰/۰۰۱
اضطراب کووید-۱۹ ← بهزیستی‌روان‌شناختی	-۰/۲۳	۰/۰۶	-۴/۴۲	-۰/۳۳	-۰/۱۴	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۸	۰/۰۷	۲/۸۲	۰/۰۷	۰/۳۰	۰/۰۰۶
ذهن‌آگاهی ← بهزیستی‌روان‌شناختی	۰/۲۰	۰/۰۴	۴/۲۱	۰/۱۳	۰/۲۸	۰/۰۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی ← بهزیستی‌روان‌شناختی	۰/۷۰	۰/۰۶	۸/۲۲	۰/۶۰	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

نتایج جدول ۲ نشان داد که اضطراب کووید-۱۹ بر انعطاف‌پذیری شناختی (β=-۰/۵۰) و بهزیستی روان‌شناختی(β=-۰/۲۳) اثر مستقیم و معنادار دارد (P<۰/۰۵)؛ همچنین ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی (β=۰/۱۸) و بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۲۰) اثر مستقیم و معنادار دارد (P<۰/۰۵)؛ انعطاف‌پذیری شناختی نیز بر بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۷۰) اثر مستقیم و معنادار دارد (P<۰/۰۵). در جدول ۳ نتایج تحلیل میانجی ارائه شده است.

جدول۳. اثر میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین اضطراب کووید-۱۹ و ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی

متغیر برونداد ← میانجی ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
اضطراب کووید-۱۹ ← انعطاف‌پذیری‌شناختی ← بهزیستی‌روان‌شناختی	-۰/۳۵	۰/۰۵۷	-۰/۴۵	-۰/۲۷	۰/۰۰۰۱
ذهن آگاهی ← انعطاف‌پذیری‌شناختی ← بهزیستی‌روان‌شناختی	۰/۱۳	۰/۰۵۱	۰/۰۵	۰/۲۲	۰/۰۰۵

نتایج آزمون بوت استرپ در جدول ۳ نشان داد که انعطاف پذیری شناختی بین اضطراب کووید-۱۹ و بهزیستی روان‌شناختی(β=-۰/۲۷) نقش میانجی دارد؛ همچنین انعطاف پذیری شناختی بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۲۲) نقش میانجی دارد (P<۰/۰۵).

جدول ۴. شاخص های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌ها	CMIN	CMIN/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۲۱۸/۶۲	۲/۵۷	۰/۹۲	۰/۹	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۹	۰/۰۷
معیار تصمیم	P>۰/۰۵	<۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

نتایج جدول ۴ نشان داد، شاخص های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری از برازش مطلوب برخوردار است و از مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کند (χ^2/df=۲/۵۷، CFI=۰/۹۳۳، GFI=۰/۹۲، AGFI=۰/۹، IFI=۰/۹۳، TLI=۰/۹۲، NFI=۰/۹ و RMSEA =۰/۰۷)، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل پیش‌بینی بهزیستی‌روان‌شناختی بر اساس ذهن‌آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ با میانجی‌گری انعطاف-پذیری در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری‌شناختی در رابطه ذهن‌آگاهی و اضطراب کووید-۱۹ با بهزیستی روان-شناختی دانشجویان دارای نقش میانجیگری معنادار است.

اولین یافته این پژوهش در مورد معناداری نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین اضطراب کووید-۱۹ و بهزیستی‌روان-شناختی با نتایج پژوهش کایچو- رودریگز و همکاران (۲۰۲۴) و جوی و ها (۲۰۲۲) همسو بود که نشان دادند کاهش سطح اضطراب کووید-۱۹ ضمن بهبود سطح انعطاف‌پذیری به‌موجب آن باعث افزایش بهزیستی‌روانی می‌شود. براین‌اساس، نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین اضطراب ناشی از کووید-۱۹ و بهزیستی‌روان‌شناختی دانشجویان را می‌توان از طریق چارچوب نظری انعطاف‌پذیری-شناختی و مدل‌های استرس-سلامت تبیین کرد. اضطراب ناشی از کووید-۱۹ به‌عنوان یک عامل استرس‌زای عمده، می‌تواند به‌طور مستقیم بهزیستی‌روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به کاهش سلامت روان و افزایش پریشانی عاطفی شود (سیدیکوی، ۲۰۲۱). با این حال، انعطاف‌پذیری‌شناختی به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا با استرس و اضطراب به‌شیوه‌ای سازگارانه‌تر برخورد کنند. این سازه شامل توانایی فرد در پذیرش تجربیات منفی، حفظ تعادل عاطفی و تطبیق با شرایط چالش برانگیز است (گراوند، ۱۴۰۱). دانشجویانی که از سطح بالاتری از انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند، بهتر می‌توانند اضطراب ناشی از کووید-۱۹ را مدیریت کنند و در نتیجه بهزیستی‌روان‌شناختی خود را حفظ یا حتی بهبود بخشند. بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی به نوان یک مکانیسم میانجی، اثرات منفی اضطراب کووید-۱۹ را تعدیل کرده و از طریق تسهیل سازگاری مؤثر، به ارتقای سلامت روانی دانشجویان کمک می‌کند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

یافته‌های دیگر این پژوهش در مورد معناداری نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی با نتایج پژوهش محمدی‌نیکو و تمنایی‌فر (۱۴۰۳)، سیرکیر و تاگای (۲۰۲۴) و مهدی و همکاران (۱۴۰۱) همسو بود که نشان دادند ذهن‌آگاهی با پیشرفت فرایندهای توجه می‌تواند با عملکرد و انعطاف‌پذیری شناختی ارتباطی نزدیک داشته باشد و منجر به بهبود تعادل روانی و بهزیستی‌روان‌شناختی شود. در تبیین این فرضیه می‌توان در نظر داشت که شواهد پژوهشی نشان می‌دهد، افراد با سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی الگوهایی از رفتارهای آگاهانه و سازگار دارند. افراد ذهن آگاه آسان‌تر از عواطف و افکار منفی رها می‌شوند، این حالت از غوطه‌ور شدن در احساسات منفی و بی‌نظمی هیجانی جلوگیری می‌کند و پیش‌بین بهزیستی‌روان‌شناختی می‌باشد (محمدی‌نیکو و تمنایی‌فر، ۱۴۰۳). از سوی دیگر فقدان ذهن‌آگاهی با دشواری در تنظیم هیجان، رضایت کمتر از زندگی و بهزیستی تحصیلی پایین مرتبط می‌باشد (سالوساری و همکاران، ۲۰۲۲). در میان این رابطه (ذهن‌آگاهی و بهزیستی) و با در نظر گرفتن نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان اذعان داشت که از سویی، ذهن‌آگاهی با کمک به آرام نگهداشتن ذهن ب فرد فرصت می‌دهد تا رویدادها را آن‌گونه که است، ادراک کند و از قضاوت انتقادی اجتناب ورزد (سیرکیر و تاگای، ۲۰۲۴)؛ بنابراین ذهن‌آگاهی فرد را از فشار افکار و رفتارهای ناسالم رها می‌کند و رفتارهای خودتنظیم را افزایش می‌دهد؛ درواقع، ذهن‌آگاهی با پیشرفت فرایندهای توجه به‌عملکرد و انعطاف‌پذیری‌شناختی ارتباطی نزدیک دارد و منجربه بهبود تعادل روانی می‌شود (فنگ و همکاران، ۲۰۲۵). از سویی دیگر و طبق پژوهش دمیرتاس (۲۰۲۰) هرچه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد می‌تواند موقعیت‌های سخت را به‌عنوان موقعیت کنترل شدنی 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. براین اساس، این افراد می‌توانند رویدادهای منفی را به‌صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود بدانند و این یعنی دستیابی به سطحی مطلوب از بهزیستی‌روان‌شناختی.

به طورکلی، از آنجایی‌که به‌موجب ذهن‌آگاهی افراد سعی می‌کند تا زندگی را لحظه به لحظه تجربه کنند و تماس نزدیک‌تری با واقعیت داشته باشد؛ مطابق یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی به طور مستقیم و نیز با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری‌شناختی، سطح بهزیستی‌روان‌شناختی دانشجویان را بهبود بخشیده است. همچنین از آنجایی‌که به‌موجب اضطراب کووید-۱۹ افراد نمی‌توانند در برابر ناراحتی‌ها تاب آورده از خود انعطاف نشان دهند؛ مطابق یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب کووید-۱۹ به‌طور مستقیم و نیز با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری می‌تواند بر سطح بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تاثیر بگذارد.

دامنه پژوهش حاضر محدود به دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دانشگاهی تهران شمال بود. علاوه بر این، استفاده انحصاری از پرسشنامه ممکن است ابعاد خاصی از تجربیات شرکت‌کنندگان را در بر نگیرد. محدودیت دیگر، فقدان کنترل متغیرهای جمعیت شناختی مثل سن، جنس، عوامل اجتماعی، اقتصادی است که می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد. لذا، به پژوهشگران حوزه روان‌شناسی پیشنهاد می‌شود این پژوهش را در سطح وسیع‌تر و در مقاطع مختلف تحصیلی دیگر نیز به اجرا درآورند تا امکان بررسی سیر تحولی این متغیرهای روان‌شناختی (انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن‌آگاهی، اضطراب کووید-۱۹) و مقایسه آن در دوره‌های متفاوت تحصیلی و برای زنان و مردان فراهم آید. همچنین پیشنهاد می‌شود برای بهبود فهم ما از تجربیات و نیازهای دانشجویان از طریق انجام مصاحبه‌های کیفی عمیق، مطالعات طولانی‌مدت بر روی بهزیستی‌روان‌شناختی دانشجویان است. از سویی پیشنهاد می‌شود در این دست از پژوهش ها به کنترل متغیرهای جمعیت شناختی پرداخته شود تا میزان تاثیر آن‌ها بر روابط بین متغیرها مشخص باشد. در سطح کاربردی نیز باتوجه به نتایج به دست آمده، 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 زمینه افزایش انعطاف‌پذیری و ذهن‌آگاهی دانشجویان را فراهم آورند تا بهزیستی‌روان‌شناختی و سلامت‌روانی آنان تأمین شود؛ لذا در این راستا، پیشنهادات اجرایی برای دانشجویان جهت افزایش بهزیستی‌روان‌شناختی آنها شامل برگزاری برنامه‌های آموزش ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، تشویق به کسب دانش جهت رفع ابهامات در حیطه سلامتی و ارائه خدمات مشاوره‌ای دانشگاه‌هاست. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مطالب مربوط به اضطراب کووید-۱۹ که نقش به‌سزایی در ارتقاء بهزیستی و کیفیت‌زندگی دارد به شیوه‌های مختلف (پخش تیزرهای آموزشی، بروشورها، کتابچه‌ها) به دانشجویان معرفی و زمینه‌های رشد و توسعه آنها مهیا گردد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

منابع

ابراهیمیان، ا.، عجم، ع ا.، و داوری، ص. (۱۴۰۳). تحلیل رابطه بین منبع کنترل و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان پرستاری: مطالعه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی گناباد (۱۴۰۳). *مجله پرستاری و مامایی*، ۲۲ (۴)، ۲۶۰-۲۶۸. http://dx.doi.org/10.61186/unmf.22.4.260

آزادگان مهر، م.، اصغری ابراهیم اباد، م ج.، و معینی زاده، م. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن اگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه. *فصلنامه زن و جامعه*، ۱۲(۴۵)، ۵۷-۶۹. https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1400.12.45.5.4

بخشنده امنیه، ط.، رئیسی، ز.، رنجبرکهن، ز.، و خوش اخلاق، ح. (۱۴۰۳). اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس ادراک‌شده و بهزیستی روان¬شناختی مبتلایان به اضطراب کرونا در زمان اپیدمی بیماری. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان¬شناختی*، ۱۵(۱)، ۱۸۶-۲۰۶. https://doi.org/10.22059/japr.2024.335965.644140

ترکاشوند، ب، افلاک سیرع ع.، و ایمانی، م. (۱۴۰۳). رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در دانشجویان: بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده. *روانشناسی بالینی و شخصیت*،۲۲(۲)، ۱۷۹-۱۹۲. https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18427.1446

خانجانی، م.، شهیدی، ش.، و فتح آبادی، ج. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*، -(۳۲)، ۰-۰. SID. https://sid.ir/paper/518959/fa

صالحی، ح.، مقدم کوشا، ص.، کاظمی دلیوند، ف.، و میرزایی، ن. (۱۴۰۰). اضطراب بیماری در پرستاران بیمارستان : پیش بین های ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان‌شناختی در دوران کووید -۱۹. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۴(۳)، ۱۱۳-۱۳۰. https://www.jarci.ir/article_252257_2ad92cf77e7706b3f055a6b7534620ae.pdf

صدیقی ارفعی، ف.، و نمکی بیدگلی، ز. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(ویژه نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی)،۶۲۷-۶۳۲. https://doi.org/10.22038/jfmh.2016.8096

عابدپور، س.، و گل پرور، م. (۱۴۰۱). رابطه استرس و اضطراب کرونا با بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه فرسودگی کرونا در پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*،۱۱ (۲)،۵۲-۴۲. URL: http://ijnv.ir/article-1-949-fa.html

علی پور، ا.، قدمی، ا.، علیپور، ز.، و عبداله زاده، ح. (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. *روانشناسی سلامت*. ۸(۳۲)، ۱۶۳-۱۷۵. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23221283.1398.8.32.10.8

فتحی، آ.، صادقی، س.، ملکی راد، ع ا.، رستمی، ح.، و عبدالمحمدی، ک. (۱۳۹۹). تأثیر ابعاد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در اضطراب کرونا (کووید ۱۹) در دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تبریز در فروردین سال ۱۳۹۹. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۳ (۵)، ۷۰۹-۶۹۸. http://dx.doi.org/10.32598/JAMS.23.COV.1889.2

کشت‌ورز کندازی، ا.، هدایتی، ا.، اخلاق عالی، س.، و اشکانی، ز. (۱۴۰۳). ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی: واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان و شفقت به خود. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۵(۳)، ۲۹۳-۳۱۳. https://doi.org/10.22059/japr.2024.346088.644322

کهندانی، م.، و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. *فصلنامه علمی روش ها و مدل های روان¬شناختی*، ۸(۲۹)، ۵۳-۷۰. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1396.8.29.3.2

گراوند، ه. (۱۴۰۲). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر اضطراب کرونا با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۹(۱)، ۶۵-۸۶. https://doi.org/10.22108/ppls.2023.131756.2235

گودرزی، ف.، دانشفرد، ک، طاهری گودرزی، ح، و عباس زاده سهرون، ی. (۱۴۰۱). طراحی مدل انعطاف‌پذیری منابع انسانی (مطالعه‌ای در سازمان‌های دولتی استان لرستان). *پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی*، ۱۴(۱)، ۱۰۳-۱۳۵. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.82548002.1401.14.1.4.5

محمدی نیا، ن.، ناصحی، ع ع.، و بهشته، ن. (۱۴۰۲). پیش بینی اضطراب سلامت براساس عدم تحمل ابهام: بررسی نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی و سایبرکندریا در زنان بهبود یافته از سرطان پستان. *بیماری‌های پستان ایران*، ۱۶(۳ (پیاپی ۶۲)، ۶۵-۷۹. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17359406.1402.16.3.4.9

محمدی نیکو، ز.، و تمنایی‌فر، م ر. (۱۴۰۳). مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت در نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱)، ۱۹-۲۸. URL: http://frooyesh.ir/article-1-4840-fa.html

محمدی، م.، چوب فروش زاده، آ.، رضاپور میرصالح، ی.، و شیروی، ا. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای اضطراب سلامت در رابطه بین سواد سلامت و اضطراب مرگ با کیفیت زندگی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱۰(۱)، ۳۹-۵۸. https://doi.org/10.22108/ppls.2024.136465.2397

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. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2023). Depressive and anxiety symptoms in adults during the COVID-19 pandemic in England: A panel data analysis over 2 years. *PLoS Medicine*, *20*(4), e1004144. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004144

Caycho-Rodríguez, T., Tomás, J. M., Valencia, P. D., Ventura-León, J., Vilca, L. W., Carbajal-León, C., ... & Saroli-Aranibar, D. (2024). COVID-19 anxiety, psychological well-being and preventive behaviors during the COVID-19 pandemic in Latin America and the Caribbean: relationships and explanatory model. *Current Psychology*, *43*(14), 13159-13173. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03389-0

Chiorri, C., Soraci, P., & Ferrari, A. (2023). The role of mindfulness, mind Wandering, Attentional Control, and maladaptive personality traits in problematic Gaming Behavior. *Mindfulness*, *14*(3), 648-670.https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-022-02066-4

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

Cicek, I., Tanhan, A., & Bulus, M. (2021). Psychological inflexibility predicts depression and anxiety during COVID-19 Pandemic. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, *15*(1), 11. DOI:10.26634/jpsy.15.1.18198

Cırcır, O., & Tagay, Ö. (2024). The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology*, *43*(22), 19830-19846.. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-05775-2

Demirtaş, A.S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: the mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Annals of Psychology*, 36(1),111–21. https://doi.org/10.6018/analesps.336681

Denneson, L. M., Trevino, A. Y., Kenyon, E. A., Ono, S. S., Pfeiffer, P. N., & Dobscha, S. K. (2019). Health Coaching to Enhance Psychological Well-being Among Veterans with Suicidal Ideation: A Pilot Study. *Journal of General Internal Medicine*, 34(2), 192–194. https://doi.org/10.1007/s11606-018-4677-2

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*, 241-253. https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-009-9276-4

Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, *46*(3), 301-311. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306

Feng, R., Mishra, V., Hao, X., & Verhaeghen, P. (2025). The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students using machine learning and structural equation modeling. *Machine Learning with Applications*, *19*. https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2024.100614

Hwang, Y., & Kim, J. (2024). Influence of caregivers' psychological well-being on the anxiety and depression of care recipients with dementia. *Geriatric Nursing*, *55*, 44-51. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.10.015

Jue, J., & Ha, J. H. (2022). Art therapists' fear of COVID-19, subjective well-being, and mindfulness. *The Arts in Psychotherapy*, *77*, 101881. https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101881

Kanda, J., Kalsi, P. S., & Rani, R. (2025). Mindfulness and Organizational Well-Being: A Comprehensive Analysis of Global Research Trends. In *Harnessing Happiness and Wisdom for Organizational Well-Being*. IGI Global Scientific Publishing. https://www.igi-global.com/chapter/mindfulness-and-organizational-well-being/368743

Kiye, S., & Habeş, E. Ç. (2024). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being. *Inonu University Journal of Education*, 25(3), 1292-1310. DOI 10.17679/inuefd.1481952

Kline, R. B. (2010). Promise and pitfalls of structural equation modeling in gifted research. https://doi.org/10.1037/12079-007

Liu, N., Deng, J., Lu, F., & Xiao, J. (2025). Virtual reality enhanced mindfulness and yoga intervention for postpartum depression and anxiety in the post COVID era. *Scientific Reports*, *15*(1), 11766. https://doi.org/10.1038/s41598-025-96165-6

Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, *14*(12), 1367. https://doi.org/10.3390/educsci14121367

Matud, M. P., Díaz, A., Pino, M., Fortes, D., & Ibáñez, I. (2024). Gender, psychological distress, and subjective well-being two years after the onset of the COVID-19 pandemic in Spain. *Cadernos de Saúde Pública*, *40*, e00141523. https://doi.org/10.1590/0102-311xen141523

O'Connor, D., Thayer, F., Vedhara, V. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 663-688. https://doi.org/10.1146/annurev-psych062520-122331

Öztekin, G. G. (2025). The relationship of future anxiety with a multidimensional framework of well-being among undergraduate students: optimism and pessimism as mediators. *BMC psychology*, *13*(1), 1-10. https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02387-8

Paiva, T., Silva, A. N. D., Neto, D. D., Karekla, M., Kassianos, A. P., & Gloster, A. (2024). The effect of psychological flexibility on well-being during the COVID-19 pandemic: The multiple mediation role of mindfulness and coping. *Behavioral Sciences*, *14*(7), 545. https://doi.org/10.3390/bs14070545

Pranata, G. K. A. W., Koa, A. J. A. F., & Chang, Y. J. (2024). Effectiveness of Mindfulness on Student Anxiety and Depression During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nursing & Health Sciences*, *26*(4), e70003. https://doi.org/10.1111/nhs.70003

Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental health and social inclusion*, *27*(4), 276-293. https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091

Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current directions in psychological science*, *33*(5), 300-307. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/09637214241266818

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, *9*, 13-39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Siddiqui, I., Aurelio, M., Gupta, A., Blythe, J., & Khanji, M. Y. (2021). COVID-19: Causes of anxiety and wellbeing support needs of healthcare professionals in the UK: A cross-sectional survey. *Clinical Medicine*, *21*(1), 66-72. https://doi.org/10.7861/clinmed.2020-0502

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*, *64*, 151565. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565

Villaume, S. C., Chen, S., & Adam, E. K. (2023). Age disparities in prevalence of anxiety and depression among US adults during the COVID-19 pandemic. *JAMA network open*, *6*(11). doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.45073

Yazici-Kabadayi, S., & Öztemel K. (2024). The Mediating Role of Rumination and Self-Regulation between Self-Generated Stress and Psychological Well-Being. *Psychological reports*, 127(2), 550–576. https://doi.org/10.1177/00332941221119415

Zhu, C., Zhang, T., Li, Q., Chen, X., & Wang, K. (2023). Depression and anxiety during the COVID-19 pandemic: epidemiology, mechanism, and treatment. *Neuroscience Bulletin*, *39*(4), 675-684. https://doi.org/10.1007/s12264-022-00970-2

Zhu, Y., Sun, L., Guan, S., Li, R., Yang, J., Cao, Y., ... & Li, C. (2025). Evolving role of the internet in China as a medium for promoting psychological well-being and mental health: a scoping review. *The Lancet Regional Health–Western Pacific*. https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(25)00052-5/fulltext

Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, *11*(10), 1022-1028. https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]